



Universidade de Brasília
Faculdade de Comunicação - FAC
Departamento de Audiovisuais e Publicidade - DAP
Curso de Publicidade e Propaganda

Pra pôr à mesa:

Um espaço de partilha, afeto e conexão
com a comida no Instagram

Maria Victoria Ferraz Filippelli

BRASÍLIA – DF

Junho / 2022

Universidade de Brasília
Faculdade de Comunicação
Departamento de Audiovisuais e Publicidade - DAP
Curso de Publicidade e Propaganda

Maria Victoria Ferraz Filippelli

Pra pôr à mesa:

Um espaço de partilha, afeto e conexão
com a comida no Instagram

Memorial do trabalho de conclusão de curso apresentado à Faculdade de Comunicação da Universidade de Brasília como requisito parcial para a obtenção do grau de bacharela em Comunicação Social sob a orientação da Professora Renata Othon.

Brasília - DF
Junho/2022

Maria Victoria Ferraz Filippelli

Pra pôr à mesa:

Um espaço de partilha, afeto e conexão
com a comida no Instagram

Memorial do trabalho de conclusão de curso apresentado à Faculdade de Comunicação da Universidade de Brasília, como requisito parcial para a obtenção do título de bacharel em Comunicação Social com habilitação em Publicidade e Propaganda.

Brasília, ____ de _____ de ____.

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Renata Alves de Albuquerque Othon
Orientadora

Profa. Dra. Carina Ochi Flexor
Examinadora

Alessandra Cavendish
Examinadora

Profa. Andreza Silva de Andrade
Suplente

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente aos meus pais, Priscilla e Frederico, por me incentivarem, acolherem e apoiarem em todas as decisões e vontades, que mesmo mirabolantes cheias de muita paixão. Eles são e seguem sendo os meus cobaias favoritos para todas as invenções culinárias e por isso, parte significativa de muitas das memórias que trago aqui. Sem eles nada na minha vida seria possível.

A minha irmã, a qual dediquei muitas horas na cozinha com música, bolos de chocolate e risadas. Ela permite diariamente a reconexão com a minha criança interior, parte de mim que revisei inúmeras vezes durante a construção deste projeto.

A minha sócia, que segurou a barra com nossos tantos clientes em momentos que precisei imergir na escrita e criação, me tranquilizando e apoiando durante esses tantos meses para chegar até aqui, com o coração tranquilo e a certeza de que tudo daria certo no final.

Aos meus amigos, que por inúmeras vezes ouviram as minhas muitas reclamações, recusas de convites e bolos de encontros em cima da hora. Ter a compreensão e o acolhimento de cada um foi imensamente necessário durante todo esse tempo.

A minha orientadora Renata Othon pela paciência e incentivo durante a construção desse trabalho, sei que criamos um laço sincero depois dos meses de intensas trocas e claro, do bolo de aniversário. Sem ela teria abandonado o barco no meio do caminho.

Aqueles que toparam, de peito aberto, colaborar e fazer parte desse trabalho. Francisca, Luiza, Fernanda, Stefano, Felipe e Linus, por vibrarem comigo na mesma intensidade e colocaram parte de si aqui. Encontrar pessoas assim no caminho da vida torna tudo ainda mais intenso e mágico.

E por fim, agradeço aos meus pés e coração. Eles possuem uma comunicação direta bastante poderosa, capaz de me levar a lugares e permitir o sentir de maneira mágica e muito profunda. Que sigamos assim por toda essa vida.

RESUMO

Este memorial apresenta o processo de criação do produto experimental “Pra pôr à mesa”, um espaço de partilha, afeto e conexão com a comida no Instagram. O objetivo desse projeto é permitir o diálogo e a conexão entre pessoas, as mídias sociais e a comida. Ele se apoia, teoricamente, na perspectiva social e cultural da alimentação e nas mudanças da sociedade moderna que a aceleração do cotidiano causou, refletindo sobre como isso repercute na relação entre o indivíduo, o seu comer, e a comensalidade como um todo. Assim, a partir de uma página no Instagram e de fotografias, vídeos e textos, promove-se e permite-se um encontro entre pessoas, histórias, memórias e receitas.

Palavras-chave: Comunicação; comensalidade; alimentação; Instagram; fotografia; modernidade.

ABSTRACT

This memorial presents the process of creating the experimental product “Pra pôr à mesa”, a space for sharing, affection and connection with food on Instagram. The objective of this project is to allow dialogue and connection between people, social media and food. Its theoretical basis rely on the social on the social and cultural perspective of food and on the changes in modern society that the acceleration of everyday life has caused, reflecting on how this affects the relationship between the individual, their eating, and commensality as a whole. With an Instagram page that shares photographs, videos and texts, a meeting between people, stories, memories and recipes is allowed and promoted.

Key words: Communication; commensality; food; Instagram; photography; modernity.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
1.1 PROBLEMA DE PESQUISA.....	9
1.2 JUSTIFICATIVA.....	9
1.3 OBJETIVOS.....	12
1.3.1 Geral	12
1.3.2 Específicos.....	12
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	13
2.1 COMENSALIDADE: A ALIMENTAÇÃO SOB UM PONTO DE VISTA CULTURAL E SOCIAL	13
2.2 O SÉCULO XXI: MUDANÇAS NO ESTILO DE VIDA, ACELERAÇÃO DO COTIDIANO E O USO DE TELAS.....	15
2.3 MÍDIAS SOCIAIS E AS NOVAS DINÂMICAS DO COLETIVO	19
3 METODOLOGIA.....	24
3.1 A CONSTRUÇÃO DO PRODUTO.....	24
3.1.1 Pesquisa de referências.....	25
3.1.2 Definição estética	27
3.1.3 Definição do nome, da bio e da foto do perfil	30
3.1.4 Definição das editorias.....	31
3.1.5 Definição dos entrevistados	32
3.1.6 Construção do calendário editorial.....	33
3.1.7 Organização de cronograma com datas de filmagem e ensaios fotográficos.....	34
3.1.8 Criação e edição do material.....	35
3.1.9 Publicação e divulgação.....	36
CONSIDERAÇÕES FINAIS	37
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39

1 INTRODUÇÃO

A comida é, desde tempos remotos, muito mais do que uma necessidade vital. Ele é uma fonte de prazer, um fundamento da linguagem, uma dimensão social do erotismo, uma atividade econômica importante, um ambiente de troca e um elemento-chave da organização de sociedades. Ela fala de afeto, memória, identidade, política, economia, sociedade e história. Estabelece relações entre indivíduo, grupo, com a natureza e com os animais, sendo também um grande e significativo elo entre o homem e tudo aquilo que está ao seu redor.

Antes partilhado ao redor do fogo, na pré-história, e depois, em torno da mesa, na companhia de entes queridos e ou grandes rivais, a comida constituiu cenários de extrema importância durante milhares de anos e ainda hoje, permanece exercendo imensa importância e significância entre nós e o mundo ao redor. Com a modernização da sociedade e o surgimento de tecnologias, a pressa cotidiana e os novos modelos socioeconômicos de trabalho e dinâmica familiar modificaram de maneira bastante relevante a relação do homem com aquilo que o alimenta e assim, as relações humanas, que antes eram vividas ao redor desta tábua de partilha.

Ainda é possível viver e resgatar o que de tão raro e simbólico há no viver e partilhar ao redor da mesa, seja ele alimento e ou pensamento. Há de se restabelecer e reafirmar as conexões feitas enquanto indivíduos pertencentes a esse novo momento histórico de mundo, repleto de tantas novas estruturas e paradigmas. Pouco importa onde e como, comer serve para nutrir o espírito tanto quanto o corpo, sendo o momento da refeição o ápice do compartilhamento, da convivência e da troca entre todos.

Michael Pollan, em seu livro *Cozinhar* (2013), reflete sobre a evolução da sociedade na cozinha (ou talvez, a sua regressão).

Existe atividade menos egoísta, trabalho menos alienado, tempo menos desperdiçado do que aquele gasto preparando algo delicioso e nutritivo para quem você ama? Significa sermos obrigados a lembrar que todas essas coisas (comidas) não são apenas produtos, na verdade, nem mesmo são “coisas” de fato. (POLLAN, 2013, p. 26).

Cada vez mais se comerá na “sala de estar”, não mais conversando e partilhando em volta de uma mesa, mas diante de telas; inicialmente em comum, como foi com o surgimento do rádio e da televisão, e depois individuais, com a propagação

dos *smartphones*. E a atenção, nesse momento, muda de direção, estando cada vez menos para o prato e ainda menos para aqueles que estão ali, reunidos. Por vezes fisicamente juntos, mas simbolicamente separados.

Proponho, neste trabalho, a construção de uma página no *Instagram*, com o principal objetivo de tecer o caminho contrário daquilo que as mídias sociais e a modernização têm provocado no momento de partilha de refeições e impressões de mundo. Assim, busco promover e explorar discussões acerca da comida, conduzindo as pessoas de volta para a cozinha e promovendo o encontro ao redor da mesa.

A partir de viagens, pesquisas, ensaios, fotografias, memórias, encontros e é claro, muitos sabores, procuro apresentar o alimento e aquilo que gira ao redor da cultura e do comportamento do século XXI de uma maneira diferente, mais facilmente percebida e assimilada. Ao optar por uma plataforma que é digital, fluida e acessível, como é o *Instagram*, me esbarro e certifico na capacidade de compartilhamento que a mesma possibilita para seus usuários e assim, na amplitude que seu conteúdo pode tomar.

Além do retomar contato com o alimento, busco possibilitar a aproximação do leitor com autores como Jacques Attali (2021), que discorre sobre a comensalidade como fator responsável pela separação e união de tantos povos e períodos e caracteriza a refeição como algo muito além do comer, como caráter decisivo entre povos e tomadas de poder. De modo semelhante, procuro integrar ao todo pensamentos como o de Claude Lévi-Strauss (1965), que por muito tempo dedicou-se a analisar a elevação do alimento para o além comer, ao patamar do pensar, colocando-o como fato político e social.

Em *O Cru e o cozido* (1964), o autor reflete sobre como o alimento é consumido, quando, por quem, e como estes são e estão repletos de símbolos e sinais culturais, estratégias políticas, valores sociais, pertencimento, educação, poder, crenças e visões de mundo. Lévi-Strauss analisa como, no decorrer de toda a história humana, o alimento assumiu diferentes funções e papéis, entre povos, culturas e civilizações, além de possuir em si um valor extremamente simbólico, de um comer que não é só social mas extremamente político.

A ideia deste produto de pesquisa é aproximar e reestabelecer contato com aqueles que por muitas vezes inebriam-se com as novas tecnologias, sem tanto notar o quanto as mesmas os retiram da realidade presente e assim, proporcionar um

encontro positivo e amoroso entre familiares e amigos. Claro, vivido ao redor da mesa, mas não só dela.

Por se tratar de uma página tão dinâmica e facilmente compartilhável como é o Instagram, a partir de um conteúdo rico e convidativo procura-se atingir variados públicos e, assim, promover o diálogo. Instigando o pensar, fazer e, de maneira bastante esperançosa, proporcionando um novo olhar sobre os hábitos e rituais relativos à alimentação e à comida, partes de uma sociedade que vem sendo significativamente transformada com o passar dos anos e das mudanças globais.

1.1 PROBLEMA DE PESQUISA

De que forma a modernidade, sobretudo no que diz respeito às tecnologias informação e comunicação, e principalmente as mídias sociais, alteraram as relações à mesa, entre pessoas, e a relação individual do ser humano com o comer e se alimentar?

1.2 JUSTIFICATIVA

Hoje, mais do que nunca, somos e estamos cada dia mais conectados. Seja em função do pessoal ou profissional, é praticamente impossível imaginar uma vida sem alguma conexão a partir da tecnologia para com outros que estão ao nosso redor. Para além mares, cidades e países, as mídias sociais nos possibilitam diariamente partilhar, literalmente, com o mundo ao nosso redor. Permitem compreender mais do viver e crer de diferentes culturas e povos. Proporcionam uma imersão total e constante em realidades, que no passado e por toda a distância que as separa, seria completamente impossível de permear e ter contato.

Portanto, neste trabalho, não se alega apenas o que de ruim as tecnologias e as mídias sociais trouxeram para a vastidão alimentar no mundo, visto a fusão de cozinhas e sabores que é possível experienciar ao conectar culturas, ainda que de maneira remota e virtual. Tais tecnologias promovem encontros entre pessoas, receitas, ingredientes e tradições.

As mídias sociais proporcionaram e seguem proporcionando muito a sociedade moderna, mas tomam muito dela também. Vê-se, cada dia mais, a necessidade de discutir e reajustar o uso de telas e de todo o aparato tecnológico que as envolve, seja

em ambientes familiares, escolares, profissionais ou sociais. É nítida a presença crescente e constante de tablets e telefones nos mais diversos momentos e ambientes, fazendo parte do convívio social, do momento de estudo e consequentemente do relaxamento também.

Apesar disso, pouco se questiona sobre como todo esses utensílios vem redesenhando, de maneira significativa, o estar ao redor da mesa. Momento esse que por muito tempo foi considerado sagrado para tantas famílias, e em que o adentrar com mais profundidade em reflexões não vem ganhando tanto destaque assim, principalmente por se acreditar se tratar de algo meramente circunstancial, causado principalmente pela correria cotidiana, pela necessidade de cumprir com muitas demandas e pela falta de tempo para dedicar-se ao que é visto como “não essencial” para a grande maioria das pessoas.

A redução do tempo e o acelerar de momentos e processos é de onde parte o questionamento central de tal mudança do comportamento em sociedade. De uma mudança vista a olhos nus de como os vínculos encontram-se cada vez mais enfraquecidos e os rituais completamente perdidos.

Falar de seus hábitos e tradições é também adentrar em seu âmago e buscar com maior clareza e informação para então problematizar o quanto isso vem mudando e pode mudar ainda mais as estruturas sociais que nós conhecemos e vivemos. Trata-se não só de olhar pra vida em comunidade no agora, mas principalmente para o que será deixado como cultura e comportamento para as gerações seguintes.

Em entrevista ao Joio e o Trigo (2019), Paola Carosella, que é cozinheira mas passou a participar ativamente da internet após a sua participação como jurada no MasterChef, fala sobre a divisão de tempo e atenção que hoje os telefones e a conectividade, como um todo, nos impõe.

Acho que o tempo. No sentido geral, o tempo de antes valia mais, ele era mais longo, ele era mais focado, ele era mais concentrado. Acho que hoje em dia a gente faz muita coisa ao mesmo tempo e polui o tempo. Você está na cozinha e põe o timer no celular e quando vai por o timer no celular você abre o Whatsapp porque alguém te manda uma mensagem. Aí você está na cozinha fazendo um pickles e lembra que alguém postou uma receita, então você vai no celular para ver se encontra no Google a receita do pickles. Porra meu, esquece, usa a cabeça. Larga o celular... Acho que os tempos eram todos mais tranquilos, mais focados e mais intensos, eles próprios. (Paola Carosella em entrevista ao Joio e o Trigo, 2019).

Para além disso, questionar e adentrar no universo do comer e da vida moderna é falar muito além da tecnologia, mas também e, principalmente, da perda de conexão com a procedência daquilo que se come, que é de onde parte o ato de comer. De onde e como vem? Como buscar uma maior conexão com o que me nutre de corpo e alma? A necessidade de uma vida mais prática e dinâmica deixou de lado uma porção de processos bastante simbólicos.

A gente está completamente desconectado com a alimentação. Se você olha não muito tempo atrás, talvez pré-Primeira Guerra Mundial, a gente vivia, todo mundo estava conectado com a agricultura. Pré-revolução industrial, a nossa relação com a agricultura era direta. [...] Então você sabia de onde vinha ou de onde não vinha o que você tinha ou não tinha para comer, qual era o esforço que isso envolvia, qual era a dor que isso envolvia e qual era o teu relacionamento com o bicho que você comia e com o aproveitamento ou o desperdício dele, com o valor de uma chuva ou de uma seca, um valor de uma terra fértil ou não. (Paola Carosella em entrevista ao Joio e o Trigo, 2019)

Para Lévi-Strauss (1965), a cozinha é parte da linguagem de um povo e cada sociedade codifica suas mensagens através de signos particulares dentro desta. O cozinhar demonstra também que os alimentos podem e devem ser amplamente utilizados quando se busca entender melhor nossas raízes, histórias e principalmente aquilo que nos faz humanos. Cozinhar é resgatar memórias, tradições familiares, culturais e permitir uma maior conexão consigo, com o outro e com o mundo ao redor.

Sendo o comer parte essencial daquilo que somos como pessoas, animais, cultura e sociedade, a busca por tornar esta pesquisa e reflexão parte da imensa vontade de tornar mais acessível a sua compreensão e acesso, para então provocar ainda que de maneira singela uma mudança de postura daqueles que entrarem em contato com a mesma. De algo tão profundo e que nos constitui e define como espécie e vem se fragilizando com o passar do tempo.

Optar por uma página de *Instagram*, plataforma que possibilita o uso de diferentes formatos, tais como fotografias, vídeo, entrevistas e peças gráficas e muitos outros, significa acreditar na potência do seu alcance. A capacidade de compartilhamento e reverberação que os meios alternativos de comunicação possuem nos dias atuais muito diz sobre a difusão do conteúdo por eles veiculado e em como tais estruturas são capazes de disseminar e atingir meios que jamais seria possível permear de maneira física.

Ao optar por um veículo versátil e que possui um acesso facilitado, tenho como possibilidade chegar a mais destinatários através de uma mesma mensagem e canal,

questiono e promovo o pensar de quem e do que estamos trazendo à mesa e, conseqüentemente, do que e quem queremos que estejam conosco nesse momento que tem por tradição se tratar de algo simbólico e prazeroso. Do lembrar o ritual de estar, sentar e partilhar. De afeto, de comida e de conversa. De tudo aquilo que foi se perdendo com o passar do tempo e a velocidade dos acontecimentos em sociedade.

E ainda se tratando da estrutura proposta, que tanto dialoga com a temática, pretendo trazer o fator da contemporaneidade a tona e executar o caminho contrário que vem sendo feito por meio das mídias sociais a partir da proposta de atualização de uma temática tão consistente e histórica no meio social, como é o caso da alimentação, principalmente por seu caráter de união e integração entre diferentes culturas e contextos sociais.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Geral

Planejar e criar uma página de Instagram que visa, a partir de memórias, o compartilhamento de conteúdos sensíveis e singulares sobre a comensalidade, a fim de promover a discussão acerca da transformação da sociedade moderna.

1.3.2 Específicos

Este trabalho tem como objetivos específicos: i) realizar uma pesquisa de referências estéticas e editoriais no campo da alimentação e comensalidade, sobretudo em perfis e páginas nas mídias sociais; ii) elaborar editorias que tenham relação com o comer sob o ponto de vista social e afetivo; iii) entrevistar personalidades que trabalhem diretamente com comida; iv) realizar um ensaio fotográfico de receitas e feiras de alimentos; e v) criar um calendário editorial com a programação de pelo menos 30 publicações.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 COMENSALIDADE: A ALIMENTAÇÃO SOB UM PONTO DE VISTA CULTURAL E SOCIAL

Comece com o melhor ingrediente que você puder. Não importa que seja uma batata. Aliás, nesse universo, é até melhor que seja uma batata do que um pote de caviar iraniano. Depois, imagine uma maneira de cozinhá-la que seja simples, mas, ao mesmo tempo, saborosa. Vou assá-la nas brasas? Vou cozinhá-la em água salgada com uma folha de louro? Aqui você vai precisar da sua intuição ou de um pouco de aprendizagem sobre sabores: o que fica bem com a batata? Um alecrim fresco e azeite para elas assarem no forno. Ou vinagre, mostarda & ovo para elas se tornarem uma apetitosa salada de batatas. Pronto. Não é mais do que isso. E tempo. Tempo para aprender os melhores casamentos de sabores. Para saber esperar a brasa exercer sua mágica. Para cozinhar ouvindo Billy Holiday. E para saber comer, para saber viver com a luxúria do ócio e o deslumbramento constante pelas coisas simples & boas. (BARRETO, 2016, p. 10).

O alimentar-se é um ato complexo, que transcende, e muito, a questão nutricional, podendo o estudo dos costumes alimentares revelar um conjunto significativo de informações sobre a civilização. A história do homem se funde, em seu aspecto mais basilar, com a história da alimentação. Comer, para o Dicionário Michaelis e possivelmente para a maior parte da população, poderia facilmente se resumir a mastigar e engolir alimentos.

Barthes (2013) e também Lévi-Strauss (1966) pontuam o estabelecimento de uma conexão entre comida e memória, fundamentada na idéia de que a comida possui dimensão comunicativa. E para toda espécie viva neste planeta, principalmente para o ser humano, ser vivo simbólico e cheio de rituais, comer é vital.

Para além do comer, comensalidade deriva do latim "mensa", que significa conviver à mesa e isto envolve não somente o padrão alimentar ou o quê se come mas, principalmente, como se come (POULAIN, 2004). A partilha de alimentos é prática do *Homo sapiens sapiens* desde os tempos de caça e coleta, onde tem-se os primeiros registros dessa prática que delineou o homem e a sua história com a alimentação.

Fosse em torno do fogo ou ao redor de uma mesa, o homem sempre se reuniu para celebrar e dividir o pão. A *Última Ceia* é um exemplo disso, afinal, é em torno da mesa que Jesus e seus apóstolos partilham pela última vez do pão e vinho, ou seja, é neste lugar maculado que vivenciam e compartilham daquilo que lhes é sagrado.

O com quem envolve partilha, comensalidade, e é aquilo que transforma o ato alimentar em um momento e acontecimento social. Companheiro, no francês *compagnon* e no inglês *companio*, são fruto de de *cum panem*, “os que compartilham o pão”. Assim, a comensalidade, tal como o “comer juntos”, é o momento de reforçar a união de grupos e estreitar vínculos uma vez que partilhar a comida é, para além disso, um partilhar de sensações, que eleva esse momento para uma experiência não só gustativa, mas bastante sensorial e simbólica.

Barthes (2013) defende que quando o homem moderno compra comida (ou um alimento), a consome ou a serve, não está apenas manipulando um objeto, mas também constituindo uma informação e construindo significados. As decisões alimentares tornam-se, portanto, uma forma de comunicação, e o alimento com o sistema linguístico. Sendo assim, através da comida é possível aprofundar-se no estudo e conhecimento de características de uma sociedade.

O comportamento alimentar passou a se consolidar também pela comensalidade, pela função social que as refeições tecem e apresentam. O comer e beber juntos foi e ainda é utilizado para fortalecer a amizade, reforçar relações e selar encontros, negócios e uniões. Foi a partir do cultivo de tais maneiras que a mesa passou a adquirir um papel que vai além do servir, a ideia de partilhar.

Assim, a comensalidade, que poderia antes ser vista como consequência de um fator biológico e natural dos seres vivos, passou a assumir um papel estruturante na organização social e de classes. Alimentar-se fala de uma estrutura cotidiana, e ao sentar-se a mesa para tal, dá-se ao alimento a possibilidade de manifestar-se a sociabilidade que carrega o partilhar.

Montanari (2003) acredita que a primeira comunidade alimentar formada ao redor do alimento tenha sido o núcleo familiar mais próximo - indivíduos caçadores e coletores traziam para o âmago de suas casas aquilo que a natureza lhe oferecia para então partilhar com seus entes, num primeiro momento cru, e após o domínio do fogo, cozido. Anos mais tarde, em presença da mesa e a partir do modo como se lidava com tal, construiu-se verdadeira importância para o ritual das refeições - o comer passou a representar um dos grandes momentos da vida familiar e o ritual da refeição, a reunião de toda a família à volta da mesa.

A refeição em família reverbera para muito além do fator nutricional, ela constitui e determina o relacional. Comer é pessoal. Comer acompanhado, porém, coloca o ser diante do grupo, usando de tal momento para partilha, não só do alimento,

mas principalmente de histórias, de cultura e principalmente de opiniões. Ainda que inserida na rotina que acompanha o homem desde seu nascimento, a ingestão de alimentos não é uma ação neutra, e se reveste de sentidos e valores, que se expressam em escolhas e práticas alimentares. Comer é sim necessidade de ordem biológica, mas é também fato econômico, histórico, social e cultura (MILLÁN, 2002).

A comida fala de emoção, trabalha a memória e evoca sentimentos. Retomamos ao lar com a “comida da mãe”, ou “comida caseira” e evocamos a infância, aconchego, e a segurança. Nos reconectamos ao familiar e relembramos o afeto, não só ao próximo, mas a tudo aquilo que nos circunda.

Na mesa acontecem coisas que não acontecem em nenhum outro espaço de nossas vidas, em termos de conexão com as pessoas e de aprendizado. Nossos filhos aprendem muitas coisas na mesa de jantar, coisas que não aprenderiam se todos comessem seus alimentos processados na frente da televisão ou do computador. (Michael Pollan em entrevista à Ecoa, 2021).

Nesse sentido, a mesa carrega cultura, história e é diariamente responsável na construção de relações por meio da partilha, existente desde os tempos de caça e coleta, e que persiste até a atualidade. Come-se todos os dias, durante toda a vida. Ela portanto, representa a base que liga o mundo das coisas ao mundo das idéias por meio de nossos atos, hábitos e pensamentos. Dando sentido e conectando nossa identidade social, junto a outros seres humanos e promovendo a sociabilização em suas variadas formas.

O que se come, com quem se come, quando, como e onde se come são definidos pela cultura (GARINE, 1987, 2001), mas são, também, capaz de alterá-la ao passo do caminhar dos processos de modernização e globalização da economia, que junto a industrialização exercem um papel importante. Pressionadas pelo poder aquisitivo, pela incorporação das tecnologias de informação e comunicação nas rotinas e praticidade, as práticas alimentares vão se tornando permeáveis às mudanças, representadas pela incorporação de novos alimentos, formas de preparo, compra e consumo.

2.2 O SÉCULO XXI: MUDANÇAS NO ESTILO DE VIDA, ACELERAÇÃO DO COTIDIANO E O USO DE TELAS

Se, no passado, a comensalidade começava do campo, a partir da caça e da coleta, permeava a cozinha, durante o preparo, e se vivia à mesa, na comunhão entre a família, hoje, o que se vê é o encurtamento do caminho e a aceleração desse processo.

Nas últimas décadas, o surgimento da indústria alimentícia mudou por completo a relação do homem com a comida. Acompanha-se, com o passar do tempo, uma verdadeira mudança de padrões, hábitos e costumes, baseados na modernização, globalização e aceleração de muitos processos na vida cotidiana, principalmente no que dita a alimentação. Como consequência de toda essa transformação, a cozinha tradicional e familiar e os hábitos alimentares passam a perder importância, tanto na formação do gosto e do paladar, mas principalmente e no estreitamento de laços, desconectando cada vez mais o homem de si, do outro e principalmente, daquilo que o alimenta.

A globalização acelerou significativamente os hábitos e os costumes, contribuiu e ainda contribui para uma completa e constante transformação das culturas alimentares. E esses novos padrões, que vêm sendo construídos e adquiridos pelas antigas e novas gerações, caracterizados pelo consumo de alimentos prontos, em frente às telas de computadores e celulares, e, em sua maioria, de maneira completamente solitária, têm redesenhado as relações e o estar social de uma grande parte da população ao redor do mundo.

Há uma mudança bastante significativa no comer das últimas décadas e ela perpassa diversas áreas e instâncias da sociedade. São inúmeras as novas tendências alimentares, as diferentes buscas e os modismos em torno da *diética* mundial. No que dita as mudanças causadas pela aceleração do cotidiano, cabe exemplificar o consumo "*on the go*" e o consumo fast.

Tais tendências referem-se à busca e ao contato com alimentos práticos e prontos para o consumo, decorrentes da mobilidade manifestada no consumo. E a rapidez aqui colocadas, surgem tanto nos processos de preparo quanto na escolha e nas condições de ingestão desses alimentos. Refeições semi-prontas, em pé, encostado em balcões, mas principalmente, em frente aos computadores e celulares. O contexto de aceleração impulsiona e pressiona o cotidiano, e conseqüentemente a alimentação (PEREZ; TRINDADE, 2011, p.8-11).

Pode-se já afirmar que as novas tecnologias da informação e comunicação estão mudando não apenas as formas do entretenimento e do lazer, mas

potencialmente todas as esferas da sociedade e, em um curto período de tempo, a vida social será transformada em quase todos os seus aspectos (SANTAELLA, 2003). Desta maneira, nos tempos corridos nos quais estamos inseridos, repletos de compromissos, trabalho, deveres, e constantes demandas, reunir-se para partilhar a refeição tem sido cada vez mais raro.

Cada qual em seu ambiente, na hora que lhe é possível e conveniente, faz com que a maioria das refeições, se não todas, sejam solitárias. Se antes o comer era social, afetivo e caloroso, hoje ele passa a delinear uma estrutura individualista, pouco afetuosa, e bastante dissociada de simbolismo, fruto de uma mudança significativa de padrões e hábitos sociais.

No sentido de sociedade, Lipovetsky (2007), em um de seus ensaios sobre a felicidade na contemporaneidade, na nova cultura cotidiana, presta culto às sensações imediatas, aos prazeres do corpo e dos sentidos, conectando-se diretamente com o que Perez (2020) apresenta, uma importante reflexão a respeito do consumo de processos simbólicos e o que os caracterizam no mundo moderno-contemporâneo.

A tecnologia não apenas penetra nos eventos, mas se tornou um evento que não deixa nada intocado. É um ingrediente sem o qual a cultura contemporânea - trabalho, arte, ciência e educação -, na verdade toda a gama de interações sociais, é impensável. (ARONOWITZ, 1995, p. 22).

Assim, buscar apagar essa fato através da negação da realidade inserida implica, de maneira bastante simbólica em uma recusa do pensamento. Ainda segundo Lipovetsky (2007), a produção de bens, serviços, mídias, lazeres, e até a própria educação são pensados e organizados, em princípio, visando a nossa maior felicidade. Acredita-se que quanto mais uma sociedade enriquecesse, maior seria o consumo e as necessidades de consumir, alimentando tal ciclo e reduzindo, conseqüentemente, as conexões sentimentais, trocas íntimas entre as pessoas e a proximidade comunicacional com o outro.

As novas tecnologias estão mudando a maneira como percebemos o tempo. Tem-se a sensação de que tudo está em modo acelerado, implicando na impaciência aumentada perante às mais variadas esferas do cotidiano. A vida sem intervalos, típica do capitalismo do século XXI, provoca conflitos pessoais e sociais que implicam no nosso estar em sociedade e conseqüentemente na interação com ela.

Ortiz (1994) trata da emergência de uma sociedade global onde processos coletivos transcendem os grupos, as classes sociais e as nações, de transformações no âmbito da cultural, político e econômico. E no que dita o comportamento alimentar, sua complexidade é claramente acentuada, visto que comer e cozinhar proporciona não apenas a refeição, energia e nutrientes, mas principalmente a ocasião, costume de comer junto num momento e num lugar determinado, como indivíduos parte de um todo em comum.

Já de acordo com Bauman (1945), o processo de individualização é a marca registrada da sociedade moderna, e mostra sua ambiguidade no sentido de conferir autonomia aos indivíduos e, ao mesmo tempo, transmiti-los insegurança. Sendo tanto a felicidade como a segurança buscas individuais deste contexto moderno, a liberdade que lhes é concedida em troca da segurança se consolida por meio do consumo, que reitera a ideia da modernidade líquida. Um tempo de ainda mais incertezas, sinais confusos, mudanças rápidas e imprevisíveis, que podem ser acompanhados com a mudança comportamental de seus indivíduos.

Em “Tempos de Liquidez”, Bauman (1925) discorre sobre a fragilidade das novas relações e vínculos. De relacionamentos que não são feitos para durar, sendo eles amorosos, profissionais ou pessoais. Tais vínculos são frágeis, podendo se romper a qualquer momento uma vez que os mesmos, também se dão de maneira bastante fulgaz e com extrema rapidez. Sua intensidade vem na mesma dose de sua rapidez e portanto, é possível conectar vínculos tão momentâneos àquilo que dita às relações formadas e cultivadas à mesa, que baseiam-se no fortalecimento que as mesmas tendem a tecer no meio social.

Desta maneira, é impossível negar a influencia das TIC's e de como a sua evolução moldou uma nova forma de sociedade (CASTELLS, 1996). Em que sua influência repercute nas relações de trabalho, pessoais e sociais, onde a cultura passa a ocorrer e se redesenhar nesse novo espaço de existência, estruturado a partir das redes de informação. Além de uma construção bastante nova e dinâmica das Sociedades Informacionais e daquilo que ditam em meio ao todo, interligando indivíduos, grupos e instituições em uma única e nova identidade.

Para Castells (1996) a definição e estruturação da Sociedade da Informação ocorre através da revolução tecnológica. Essa causada principalmente pelas tecnologias digitais de informação e de comunicação, e sua estrutura social em rede, que envolve todos as áreas da atividade humana, interligando-as de maneira

multidimensional. Ainda que, cada dia, mais conectados através de redes e mecanismos tecnológicos, o que se verifica é um afrouxamento das conexões físicas e afetivas.

"O mundo das últimas décadas transformou-se radicalmente, e cabe a nós, intelectuais, procurar decifrá-lo, mesmo sabendo de nossa condição fragilizada em relação a este quadro abrangente" (ORTIZ, 1994, p. 7). Compreender o caminhar do mundo e a evolução das tecnologias dentro do contexto social, familiar e pessoal é parte da compreensão maior no todo em que se está inserido, a vida cotidiana depende de tais ferramentas para a sua estruturação dadas as constantes e intensas transformações das últimas décadas.

As novas tecnologias estão mudando as vidas e alterando a relação com o tempo e com o outro. Por um lado, a impressão de que o tempo voa, por outro, a sensação de que falta tempo e oportunidade, principalmente para aqueles que estimamos. Corridos, cansados, distantes e desconectados, daquilo que nutre corpo e alma, que além do alimento é o conviver e partilhar, estando verdadeiramente presentes, cercados de afeto e fortalecendo laços.

Busca-se, neste trabalho, um caminho de equilíbrio. Traçar esse caminho é enxergar com clareza que é preciso retomar sentidos e práticas perdidos sem negar a realidade na qual se está inserido. Não há como se desvincular da presença das mídias sociais - as transformações sociais e tecnológicas estão inseridas no cotidiano de praticamente todas as gerações dos tempos atuais. No entanto, ao compreender a sua dinâmica, é possível construir um espaço mais saudável de convívio e compartilhamento, trazendo um aprendizado não só para o presente, mas principalmente para o futuro. Se somos e estamos rodeados e amplamente relacionados por meio delas, por que não servir-se de toda a benéfica que as mesmas podem nos oferecer?

2.3 MÍDIAS SOCIAIS E AS NOVAS DINÂMICAS DO COLETIVO

A invenção do relógio mecânico e sua difusão entre virtualmente todos os membros da população (um fenômeno que data em seus primórdios do final do século XVIII) foram de significação-chave na separação entre o tempo e o espaço. O relógio expressava uma dimensão uniforme de tempo "vazio" quantificado de uma maneira que permitisse a designação precisa de "zonas" do dia (a "jornada de trabalho", por exemplo).

O tempo ainda estava conectado com o espaço (e o lugar) até que a uniformidade de mensuração do tempo pelo relógio mecânico correspondeu à uniformidade na organização social do tempo. (Giddens, 2002, p. 21).

Para compreender as conexões entre a modernidade e a transformação do tempo e do espaço é necessário traçar seus contrastes com a relação tempo-espaço no mundo pré-moderno (GIDDENS, 2022). Nas culturas tradicionais, o passado é honrado por ser onde encontra-se significado e possibilidade de perpetuar tradições, por entre as gerações, e sendo tais heranças culturais, uma maneira de lidar com o tempo e o espaço. E ainda que assuma um caráter de perpetuação de padrões a fim de consolidar a tradição, ela não é estática, sendo necessário o seu reinventar a cada nova geração, a partir das heranças que cada um de precedentes a deixa.

Ainda sob a perspectiva de Giddens (2002), a globalização da economia e a industrialização exercem um papel importante, devido à gama de produtos e serviços distribuídos em escala mundial e ao suporte publicitário que pode envolvê-los. Essencialmente a este processo, verifica-se alongamento entre regiões ou contextos sociais que se conectam através da superfície da Terra como um todo. Definindo a globalização como a intensificação das relações humanas sociais em uma escala mundial e de maneira verdadeiramente acelerada.

Embora a globalização e o cenário das novas tecnologias tenham provocado, dentre outros fatores, um cotidiano acelerado, eles também trouxeram a possibilidade de conexão entre indivíduos. Para Shirky (2010), diferente da lógica televisiva, que tratava seus espectadores como uma coleção de indivíduos praticamente impotentes em relação ao todo e as suas possibilidades, a lógica da mídia digital permite que esses antigos espectadores passem a agregar valor uns aos outros, todos os dias. Partindo de uma dinâmica e compreensão na qual se está inserido, promovendo interações e uma presença com significado, é possível desenhar uma realidade mais palatável e saudável no que visa as relações interpessoais ao redor daquilo que as nutre e alimenta.

Em um passado não muito distante, o contato com o outro se fazia através dos encontros e viagens como um todo. Hoje, a viagem deixa de revelar o estranho, e se constitui numa extensão do “nós”, uma espécie de “nós” confuso e complexo. E ao reduzir simbolicamente as distâncias e transgredir as fronteiras, o mundo, ao se tornar único, aproxima suas partes. Ao romper a geografia, a modernidade cria e permite

novos limites de existir, principalmente no que dita a interconexão entre os seres e as possibilidades que isso gera diariamente.

“A mídia é o tecido conjuntivo da sociedade”, diz Shirky (2010, p. 52) em "A Cultura da Participação". E partindo do ponto de vista científico, é ele justamente o tecido da conexão, "composto de grande quantidade de matriz extracelular, células e fibras, tendo como principais funções fornecer sustentação e preencher espaços entre os tecidos, além de nutri-los" (SHIRKY, 2010, p. 51). Dessa forma, é com o advento das redes digitais que percebe-se um aumentar da fluidez entre e de todas as mídias. Assim, as redes digitais conectam não só as diferentes mídias, mas a maior parte das esferas sociais e culturais.

Para Carneiro (2013), um dos elos mais representativos de ligação da sociedade é a informação, uma vez que trata-se do compartilhamento de informações agrupadas nas redes nas mídias sociais, fomentando o capital social de ponte. Para ela, ao ampliar os fluxos comunicativos, promove-se a interação social, gerando novas oportunidades de socialização que ao extrapolarem os limites geográficos, configuram uma espacialidade interacional bastante específica e também única.

Mayfield (2007, s/p) afirma que “as mídias sociais possibilitam a elaboração, o intercâmbio e o compartilhamento de experiências, comentários, dentre outros, instituindo uma conectividade entre fonte e recepção”. E possuindo elas a integração entre os usuários como premissa, a sua existência viabiliza também as relações sociais entre indivíduos, promovendo a formação das chamadas redes sociais na internet.

Elas desenham uma nova forma de organizar e existir em sociedade, configurando a estrutura proposta por Castells (1996) como “sociedade em rede”, colocando a Internet como viabilizadora de uma formação social. E é evidente que esse formato impacta diretamente nos valores e estruturas existentes até então, uma vez que determinam novos arranjos e um convívio em sociedade bastante diferenciados.

Como parte de toda essa nova configuração de sociedade, as mídias sociais são elementos que potencializam a formação de redes sociais. Para Capra (2008, p.22), elas caracterizam-se como “acima de tudo, redes de comunicação que envolvem linguagem simbólica, restrições culturais, relações de poder etc.”, não tão diferente assim de Recuero (2009, p.29), que aponta que “rede social é gente, é

interação, é troca social. É um grupo de pessoas, compreendida através de uma metáfora de estrutura, a estrutura da rede social”.

A grande questão da modernidade é que, antes das mídias sociais, pouco se dialogava sobre as redes sociais - as físicas e presentes entre os seres humanos desde o início da humanidade. Com o advento da tecnologia, elas passaram a existir, e dialogar, não só em ambiente físico ou de maneira mais material, como por cartas, mas principalmente no *on line*, construindo a ideia de uma nova espacialidade do relacionar.

É evidente o papel que as mídias sociais passaram a assumir, uma vez que executam a função de facilitadoras das relações sociais. Para Recuero (2009), as redes sociais se compõem de dois elementos, os atores sociais, denominados “nós”, e suas conexões, que são os laços sociais e interações, ou seja, aquilo que construímos a partir das nossas extensões no social.

Estrutturamos vínculos, criamos conexões, e somos capazes de nos conectar com aquilo e aqueles que acreditamos, ainda que separados por milhares de quilômetros. Uma vez que a mídia social constitui um processo constante de diluição do tecido mais básico da vida em comunidade, compreender e transitar entre as possibilidades de uma nova realidade em sociedade permite o vislumbrar de um cenário possível – no qual o viver não se resume as conexões *on line* mas que se apoia nelas, na medida do necessário, para uma expansão das relações.

Uma amostra disso, por exemplo, foi o que se viveu, de maneira ainda mais intensa, durante os primeiros anos da pandemia da COVID 19, em que a única possibilidade de contato entre as pessoas era o virtual. Tal subterfúgio foi preponderante para um preenchimento, ainda que mais superficial, das relações afetivas e da possibilidade do estar junto.

O isolamento que foi imposto durante esse tempo tornou-se um pouco mais suportável com a possibilidade de conectar-se àqueles que estavam extremamente distantes e, assim, tornar o tempo e a distância menos latentes. É evidente que o excesso da conexão trouxe questões bastante conflitantes como a fadiga digital e a exaustão em meio ao teletrabalho e a exposição às telas, mas é inegável o seu poder de encurtamento de espaço.

No meu convívio familiar, durante os primeiros anos de pandemia, nos utilizamos das mídias sociais e das ferramentas digitais para estarmos mais próximos e partilhar de momentos dos quais familiares distantes não poderiam estar presentes.

Inúmeras foram as ligações por vídeo chamada para ensinar e reproduzir receitas em tempo real, ou mesmo para integrar à mesa durante o momento de refeição. Nos utilizamos da possibilidade de estar juntos, ainda que separados, fazendo aquilo que tanto gostamos e carecíamos: o partilhar da mesa e do pão.

Com a velocidade do cotidiano, facilmente não vemos o tempo e a vida passar, e quando nos damos conta, esquecemos de nos conectar com o outro e com o que comemos, com o amor contido em cada receita de família e esbarramos com as telas em todas as refeições, de maneira solitária e fria. Conectar, conhecer e explorar, verbos enérgicos de uma realidade em rede, permitem e promovem o acesso de conhecimentos e pessoas de maneira profunda e bastante simbólica e tornam o estar *online*, para além de todas os seus efeitos negativos, uma possibilidade de encontro constante com o novo.

3 METODOLOGIA

Método, do grego *methodos*; *met'hodos* significa, “caminho para chegar a um fim”. Por isso, a metodologia é a parte que estuda e concatena os processos necessários para realizar uma pesquisa e determina os caminhos a serem percorridos para a sua confecção. Ela valida o caminho escolhido e checa as etapas do processo (TARTUCE, 2006).

Assim, este trabalho utilizou-se de dois tipos de pesquisa, a bibliográfica, onde foi essencial a pesquisa entre diversos autores antigos e modernos e em suas abordagens, e a de campo, que parte para o encontro com pessoas, seus sentimentos e suas memórias. A primeira foi usada para a definição acerca do tema, auxiliando na construção da fundamentação teórica necessária. Já a segunda foi aplicada para a construção do produto, de maneira mais lúdica.

Durante o projeto de pesquisa, e ao tratar de comida, cultura e comportamento sob uma perspectiva bastante sensível da realidade, a metodologia utilizada partiu de um viés menos pragmático e permeou esferas mais sensitivas. Ou seja, com base em um ponto de partida (etapa central) de pesquisa e objetivos, o processo foi se desdobrando e sendo construído de maneira mais fluida e orgânica. Ela ditou o fluxo de produção para a construção do produto aqui discutido e, assim, deve estar adequada a sua estrutura e todos os seus objetivos.

Na medida em que o projeto foi sendo planejado e estruturado, as atividades a serem executadas foram sendo definidas. Fossem elas escritas mais literárias, projetos gráficos para a composição da página, ensaios fotográficos e edições audiovisuais.

Explorar, pesquisar, reunir e expandir. Uma vez que dentro do processo criativo e de produção do produto proposto, é necessária a aproximação do conhecimento teórico e aprofundado, mas principalmente do conhecimento sensível e subjetivo trazidos a partir da experiência e aqui reunidos. Criou-se, assim, um ambiente de acolhimento e principalmente expansão tornando possível o coletar e produzir.

3.1 A CONSTRUÇÃO DO PRODUTO

A construção de uma página no Instagram tem aqui como objetivo central delinear um caminho onde as mídias sociais e a modernização assumem caráter de

agregação e partilha. Sendo refeições e/ou impressões de mundo, o principal carácter motivacional e de onde surgiu a vontade de criação deste produto.

Busquei, portanto, promover discussões acerca da comida com aqueles que estabeleci contato para que juntos pudéssemos conduzir as pessoas de volta para a cozinha, reunidas ao redor da mesa, celebrando e partilhando com aqueles que lhes são especiais.

Para além disso, revisitei memórias e lugares da infância e adolescência, onde me vi completamente mergulhada nesse ambiente que me é tão sensível e especial. E assim, escrevi e relembrei muito do caminho que me permitiu chegar até aqui. Das experiências que vivi, dos lugares que visitei por meio de textos e também de fotografias.

E assim, por se tratar de um produto que possui conteúdos multimidiáticos, além das inúmeras buscas e pesquisas em torno da sua abordagem e montagem, a produção também é parte da construção do trabalho e, portanto, necessária de abordar na metodologia. Suas etapas foram aqui registradas, a fim de permitir uma compreensão mais ampla do todo.

3.1.1 Pesquisa de referências

Uma parte bastante relevante dentro do produto proposto e possivelmente a etapa que iniciou muito do processo criativo como um todo, foi a pesquisa de referências. Uma vez que, para a circulação em meio social, é importante a sua aceitação e projetar o aspecto visual e de conteúdo do produto determina como o mesmo reverbera do meio social.

Aqui, a mesma explora não só o meio Instagram, mas diversas revistas editoriais online, sites, além é claro da busca física por referências visuais, como é o caso da exploração em campo de museus, restaurantes e locações. A variedade de meios pesquisados e explorados reflete na complexidade do conteúdo proposto e portanto, vê-se necessário o mergulho entre diversos formatos.

Tais pesquisas podem ser então resumidas e visualizadas no quadro construído abaixo (Quadro 01) e também no painel (*moodboard*) elaborado para a construção dos ensaios fotográficos (Figura 01). Além disso, as mesmas foram diretamente necessárias para as decisões que viriam em seguida, como a linha

estética e linguagem escolhidas, além de impactar significativamente no processo como um todo.

Figura 01 - Moodboard



Fonte: autoria própria.

Quadro 01 – Estudo de referências para o produto

Perfis	Referências estéticas	Referências de conteúdo	Referências de construção
https://www.instagram.com/cru.do/	fotografia	foto, texto e informação	
https://www.instagram.com/comidasaudavelpratos/		estudos sobre alimentação	
https://www.instagram.com/fome.de.entender/		estudos sobre alimentação	
https://www.instagram.com/lenamattar/	fotografia e construção de linguagem	foto e texto	
https://www.instagram.com/yam.com.vc/		gráfico	conteúdo gráfico
https://www.instagram.com/hannygb/	fotografia e relatos	foto e texto	

https://www.instagram.com/harriet.olive/	fotografia e construção de linguagem	foto e texto	
https://www.instagram.com/scienceoffoods/		foto e texto	
https://www.instagram.com/gamarevista/		gráfico	conteúdo gráfico
https://www.instagram.com/earthrise.studio/		gráfico	conteúdo gráfico
https://www.instagram.com/thepreservejournal/	fotografia e construção de linguagem	foto e texto	
https://www.instagram.com/nowness/	fotografia e construção de linguagem	foto e texto	
https://www.instagram.com/brejo.co/	fotografia e construção de linguagem	foto e texto	
https://www.instagram.com/franciscafeiteira/	fotografia e construção de linguagem	foto e texto	
https://pratofeito.substack.com/		texto e estudos sobre alimentação	
https://thepreservejournal.com/perspectives/	fotografia e construção de linguagem		
https://coffeetablemags.de/products/magazine-f-issue-04-tomato	fotografia e construção de linguagem		
https://marianalopesvieira.substack.com/		texto e estudos sobre alimentação	
https://greenkitchenstories.com/	fotografia e construção de linguagem		
https://www.instagram.com/_arado/	fotografia e construção de linguagem	texto e estudos sobre alimentação	
https://www.nowness.com/	fotografia e construção de linguagem	vídeo e foto	
https://www.instagram.com/slowfilme/		estudos sobre alimentação	

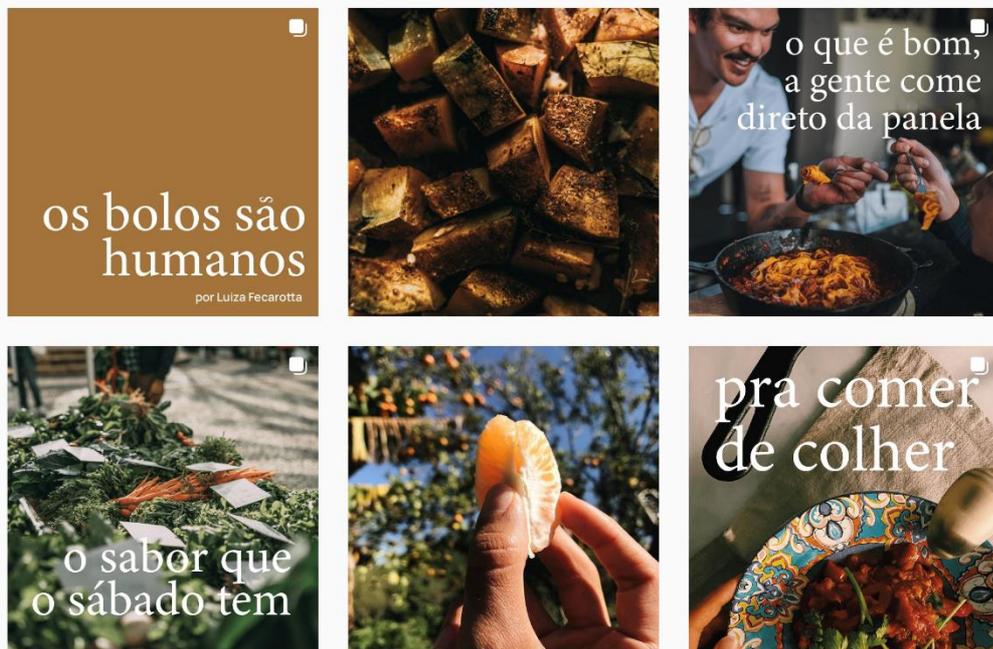
Fonte: autoria própria.

Ao optar por uma estética mais minimalista e natural em relação às cores, tipografias e formas, tem-se um maior destaque das imagens produzidas, justamente o que se pretende no produto proposto. Tendo como proposta a valorização da realidade, o que se vê e se registra é um recorte da realidade e, por isso, a vivacidade e naturalidade das cores é um aspecto bastante significativo.

3.1.2 Definição estética

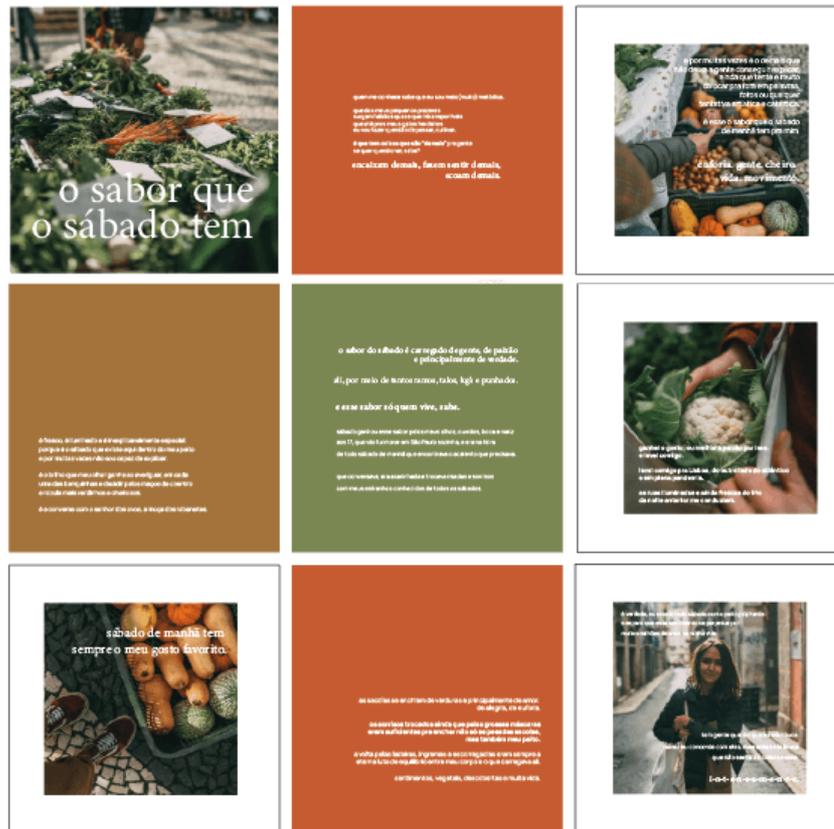
A partir das referências coletadas e selecionadas, foi necessário definir como que tudo isso seria composto e apresentado na página aqui discutida. Ao optar pelo uso conjunto de duas tipografias, sendo uma delas serifada e a outra não, obtive a mistura que pretendia para destacar com sutileza e elegância os títulos desejados e também, compor os textos pretendidos nas postagens em formato de carrossel. Assim, obtive o contraste de cores, tipografias e texturas que pretendia para o conteúdo aqui previsto (Figura 02 e Figura 03).

Figura 02 - Composição da página



Fonte: autoria própria.

Figura 03 - Composição de uma postagem



Fonte: autoria própria.

Tem-se, a partir do *moodboard* e das referências relatados anteriormente, uma paleta cromática que transita entre os tons de verde e marrom, tal como dita a natureza e toda a sua beleza e complexidade. Cabe aqui ressaltar também o seguinte aspecto: todas as cores sólidas que a página apresenta foram retiradas diretamente das fotografias que a compõe e portanto, o seu encaixe na composição da página se dá de maneira bastante orgânico.

Em relação à linguagem, optei por escrever os textos na primeira pessoa do singular. A decisão partiu da vontade de partilhar sensibilidades bastante pessoais e assim, tornar toda a leitura ainda mais afetuosa. Em conjunto a isso, trago também as entrevistas, que estruturam-se como uma conversa, extremamente próximas e afetivas, em que meus convidados e amigos falam livre e abertamente, também na primeira pessoa do singular.

Ao optar por uma comunicação fácil e acessível, permito o diálogo e conecto o produto diretamente com a sua proposta. Aproximar, reunir, conectar pessoas, pensamentos e sentimentos. Para além de permitir uma troca bastante sensível e

profunda do que dita o comer em tempos tão difusos e por muitas vezes confusos.

3.1.3 Definição do nome, da bio e da foto do perfil

Em se tratando de uma página de *Instagram*, uma parte do processo criativo foi definir que nome a mesma iria carregar. Alguns nomes com as combinações entre as palavras-chave “comida”, “afeto”, “mesa”, “cozinha” e suas derivações foram testados, até que o nome Pra Pôr à Mesa (@praporamesa) foi definido.

A ideia do título muito diz sobre o projeto, uma vez que levamos à mesa não só nossos pratos, mas nossos sentimentos e inquietações. E assim, reafirmo também a minha ideia e desejo: de que a própria página seja posta à mesa e que permeie os momentos daqueles que a usarem e viverem. Cada qual a sua maneira e forma, mas sempre em um partilhar sincero e afetivo, como a comida é.

Com relação à foto do perfil e bio, ambas as informações carregam muito da essência da página. Ao optar por ter como biografia a seguinte frase "um lugar de partilha. de histórias, de sentimentos, de afetos.e de muito sabor", retiro da equação que a compõe a obrigatoriedade de cumprir com um padrão específico e imutável.

O uso da palavra lugar remete à espaço físico, a um lugar possível e existente no tempo e espaço. Assim, permito o abrir de portas para o diálogo e a interação entre as partes ali presentes. Além disso o não uso de palavras como “cozinha” ou “culinária” também partilha desse convite à expansão e possibilidade, que mais uma vez dialoga com a versatilidade que busco com a página.

Para a foto de perfil optei por uma imagem simples mas bastante afetiva, trata-se de um prato recém comido de uma refeição muito bem vivida. E de certa forma, é um prato e ele está à mesa, promovendo então a relação entre o nome e a imagem de perfil (Figura 04).

Figura 04 - Recorte do perfil no Instagram



Fonte: captura de tela.

3.1.4 Definição das editorias

Em sequência, as editorias surgiram pela necessidade de organizar o que se pretendia apresentar e trabalhar, além de estruturar de maneira mais sólida como trazer cada um dos convidados e fazê-los coexistir com os outros conteúdos pensados.

Elas são a extensão visual dos assuntos abordados na construção do trabalho e por isso, tão necessárias. As três seções apresentadas no capítulo teórico deste memorial se conectam diretamente entre si, mas principalmente com as editorias, trazendo insumos e inquietações para os encontros vividos nas entrevistas, para os ensaios fotográficos propostos e para as receitas.

A comensalidade, que aqui é tratada sob um ponto de vista cultural e social, ganha um delinear ainda mais sensível. Ao falar do século XXI, das mudanças no estilo de vida, aceleração do cotidiano e o uso de telas, mergulho em seu espectro de presença e vivência. Me coloco como observadora dessa nova realidade e de como seu reverberar impacta no presente, em meio ao aflorar das mídias sociais e de tudo aquilo que elas representam nesse novo contexto de mundo e de sociedade.

E assim, permito que as três seções teóricas do memorial reflitam e dialoguem com as editorias pensadas para o produto. Buscando retomar o afeto e a partilha, que questiono nos capítulos, a partir de receitas e provocações textuais e permito o diálogo entre os convidados e aquilo que eles tanto vivem e sentem com as mudanças cotidianas que a aceleração causou e o reverberar de tudo isso no ambiente da cozinha.

Editorias:

1. “Encontros” - Pensamentos, dores e opiniões

Possibilitar o diálogo e contato com figuras que exercem algum tipo de trabalho no meio alimentar e compreender suas opiniões e anseios sobre a crescente da desconexão.

Convidados: Stefano Nunes e Linus Klein

2. Na cozinha - O resgate da conexão: terra, mesa e família.

Ensaio fotográfico e receitas a serem executada em equipe.

Convidado: Felipe Ribeiro

3. Pela tela - "De onde vem aquilo que me alimenta?"

Convidados: Karen Goldman, Luiza Fecarotta, Francisca Feiteira e Fernanda Vidigal

4. Gosto de vida - Um diário pessoal: da cozinha, do cozinhar e das memórias relativas à isso

3.1.5 Definição dos entrevistados

A partir das primeiras decisões de cunho mais prático, foi então necessário selecionar quais seriam as figuras convidadas para dar voz ao projeto e contribuir um pouco com suas percepções e conhecimentos acerca da temática proposta. Busquei pessoas que possuíam ligação não só profissional, como o caso de pesquisadores, mas principalmente afetiva e ativa no que dita à comensalidade na atualidade. Afinal de contas, muito mais do que se diz, é o quê e como se faz.

A busca por pessoas que pudessem e quisessem dar cara e voz ao projeto foi das etapas mais importantes. Afinal de contas, comida para mim, para todos eles, está carregada de significados que vão além do alimentar o corpo. Fala-se de afeto, memórias e principalmente de conexão. Conexão essa que estabeleci ao longo do tempo com cada um deles, mas principalmente que os mesmos estabeleceram com seu comer e partilhar.

Francisca Feiteira traz o conhecimento teórico e prático de liderança em uma cozinha localizada em Portugal - Aconchego do Quintal -, além de um mestrado em Food Policy na UNISG (University of Gastronomic Sciences) em Pollenzo, na Itália. A pesquisadora contribuiu com seus inúmeros devaneios acerca do comer e estar. Da defesa por uma comida de verdade e por mais contato com aquilo que nos nutre.

Já Fernanda Vidigal, jornalista de formação e uma cozinheira entusiasmada, tem na comida sua forma única de se expressar, de estar no mundo, de se conectar com as pessoas. Recentemente mudou-se de casa para não só construir uma horta enorme em seu quintal, mas também ter mais espaço para receber amigos e partilhar com eles dos prazeres da mesa.

Stefano Nunes é economista de formação, mestre em Food Policy, padeiro por paixão e hoje mora na Itália, onde recentemente concluiu um mestrado em Food Policy na UNISG (University of Gastronomic Sciences) em Pollenzo. Ele é filho de

diplomatas e foram muitas as mudanças de endereço durante sua vida, e sempre a cozinha era onde se sentia acolhido e verdadeiramente em casa.

Felipe Ribeiro é advogado, mas um verdadeiro curioso da comida e de tudo o que permeia seu universo. Ritualiza o seu comer a partir das pastas frescas feitas em casa, ao redor de sua família, acompanhado, na maior parte das vezes, de uma boa taça de vinho e uma boa música.

Karen Goldman se formou em Comunicação pela PUC, atuou na área durante bastante tempo e ao se mudar para Paris, em 2011, seguiu sua paixão pela gastronomia. Formou-se em cozinha francesa pela *École Ferrandi* e em história da Alimentação pela Sorbonne. É uma incansável pesquisadora de tendências da alimentação e do turismo sustentável e hoje, além de contribuir para seu blog, Karen dá aulas de culinária francesa online.

Luiza Fecarotta é crítica e curadora gastronômica, pesquisadora da cozinha brasileira, pós-graduanda em Formação de Escritores e hoje, seu trabalho no Instagram reverbera bastante na cena gastronômica de São Paulo. Ela partilha suas visitas em antigos e novos estabelecimentos de um jeito todo especial, além de promover cursos de escrita gastronômica que giram em torno de pessoas queridas da literatura como Nina Horta.

As figuras aqui selecionadas possuem uma verdadeira e intensa conexão com tudo aquilo que dita o comer, e por isso coloco tal fator como o verdadeiro pré-requisito para colaborar com este produto. Para além disso, as nossas trocas surgiram a partir de interações que a Internet, e mais especificamente, o Instagram permitiu e vieram a se tornar grandes amigos, além de pessoas que tanto admiro. Selecionei-os pois acredito que nosso partilhar extrapola a rede em si, mas foi criado a partir dela e portanto, são frutos do benefício que a mesma pode provocar.

3.1.6 Construção do calendário editorial

Além das etapas de busca de referências, definição de editorias e escolha de entrevistados, foi necessário a construção de um quadro de postagens para as editorias já previstas, além da estruturação de possíveis futuras postagens que poderão acontecer para que a página siga em atividade (Quadro 02).

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Apresentação da página	Apresentação da proposta	Apresentação das editorias		Pra comer de colher	Mexericas do pé	
O sabor que o sábado tem		O que é bom a gente come direto da panela		Abóboras assadas		Os bolos são humanos - Luiza Fecarotta
Uma quiche que une e alimenta	Simplicidade ao prato		O poder da mesa	Stefano Nunes		O calor transforma
Para além de nutrientes - Francisca Feiteira		Um ode às cores	Cozinha é lugar de partilha	O tempo	Pasta fresca sim!	
Com muito coentro!	Cozinha: um lugar de conexões - Fernanda Vidigal		Linus Klein	Já perdi a conta dos bolos	A sazonalidade é mágica	
Café com pão que é bom		Nunca é só uma taça de vinho		O vício em livros de culinária - Karen Goldman		
	Futura: Guilherme Lobão			Futura: Viagens e sabores	Futura: Receita de afeto	
		Futura: Bela Marconi		Futura: Qual o gosto que tem a sua infância?		

Fonte: autoria própria

Vale ressaltar que, em se tratando de uma mídia social, nenhuma editoria e/ou planejamento são imutáveis, o que possibilita o inesperado de acontecer e configurar um novo destino para tal.

3.1.7 Organização de cronograma com datas de filmagem e ensaios fotográficos

Com o planejamento do produto consolidado, partiu-se para o agendamento com as figuras entrevistadas (Quadro 03), além da determinação das datas de filmagem e ensaios fotográficos para a confecção do conteúdo audiovisual. Em se

tratando da temática proposta, os locais explorados fazem parte do cotidiano, como feiras de rua e mercados de distribuição, além de casas, para retratar o que dita a parte da socialização à mesa e em família. Além disso, foi necessário entrar em contato com pessoas que não estavam em Brasília para agendar ligações para registrar tais conversas.

Quadro 03 – Calendário de entrevistas

Data	Demanda
17 de agosto de 2023	Ligação Stefano Nunes
29 de agosto de 2023	Ligação Linus Klein
25 de agosto de 2023	Gravação Felipe Ribeiro
Durante todo o mês de agosto	Demais cenas e produções necessárias
Durante todo o mês de agosto	Seleção de materiais
Durante o início do mês de setembro	Produção dos textos

Fonte: autoria própria.

3.1.8 Criação e edição do material

Todo o material aqui produzido e reunido faz parte do meu acervo pessoal. Uma parte, produzida exclusivamente para compor o produto e outra, coletada, criada e sentida ao longo dos últimos anos da minha vida, em que o viver e o cozinhar estiveram cada vez mais próximos. Me utilizo de diferentes cenários, técnicas e personagens, mas sempre tendo como ponto central e mais importante, o comer, como isso reverbera na vida de cada uma dessas pessoas e, é claro, na minha.

Portanto, o que já existia foi readequado para encaixar na proposta presente, fosse em cor ou formato. E o que foi criado para o projeto, foi captado e editado a partir das definições das editorias desenvolvidas.

Além de toda a parte imagética, o trabalho possui uma parte volumosa de textos, que entram como forma de carrossel ou mesmo legenda para as postagens. A sua grande maioria produzidos por mim, autora do projeto, e alguns outros pelos convidados que fizeram parte da sua confecção.

Para o registro de todo o material, contei com o suporte de uma câmera Sony A7III acoplada de uma lente 35mm e também um iPhone 11. Já o que dita a edição do material me utilizei de três softwares: Adobe Lightroom para o tratamento das fotos, FinalCut Pro para a edição de vídeos e Adobe Illustrator para toda a composição gráfica da página.

3.1.9 Publicação e divulgação

A publicação do material foi se dando a partir da determinação do nome da página, tornando possível iniciar as postagens e programar o que viria a acontecer. Considerando os conteúdos já previamente pensados até a data de apresentação do trabalho (20/09/2022), o conteúdo foi distribuído a fim de compor a página para o seu lançamento.

Um ponto aqui bastante relevante é que, ao estruturar visualmente toda a página e pensar como o conteúdo se comportaria, optei por postar tudo o que havia já previsto para o seu lançamento. Acredito que dessa maneira, o espectador que vier ao seu encontro, se deparará com uma página robusta e bem construída, o que aumenta a chance de permanência e consumo do conteúdo.

Vale, mais uma vez, ressaltar que diferente de páginas que têm como objetivo fins publicitários e/ou de venda, aqui não se vê a necessidade de um fluxo de postagens muito rígido e assim, acredito que devam seguir os possíveis conteúdos previstos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho se propôs a reestabelecer vínculos e memórias, que, com o advento das tecnologias, mais especificamente das mídias sociais, acabamos por perder com o cozinhar e o estar na cozinha. Para tanto, foram realizadas diversas pesquisas bibliográficas e analisa-se as três temáticas centrais, abordadas ao longo do memorial: comensalidade, estilo de vida e telas e mídias sociais e colaboração.

A partir disso, nasce o “Pra pôr a mesa: um espaço de partilha, afeto e conexão com a comida no Instagram”, que é um lugar de partilha de histórias, sentimentos e de muito sabor. E para além disso um convite ao mergulho e ao resgate de si e de tantas lembranças que acabaram por ficar pelo caminho com o acelerar do cotidiano.

E assim, em um diálogo amarrado entre as partes, transformei a inquietação e a crítica traçadas neste memorial, em um lugar de convívio e deleite. Escrevi sobre memória, conectei e reconectei pessoas dentro de uma plataforma e pude sentir de maneira vibrante o ecoar de tudo isso, me certificando daquilo que aqui postulei.

A internet e as mídias sociais principalmente, são capazes de afastar pessoas e anestesiá-las de seus processos, seja pela correria do tempo ou pelo enfraquecer dos laços, mas elas podem sim ser um fator de reconexão e redescoberta de novos e antigos desejos, prazeres e memórias. Tudo depende de como nós, como indivíduos e parte de uma sociedade, decidimos por utilizar qualquer ferramenta que nos é disposta.

A página não teve uma divulgação formal e já possui seguidores de vários cantos do mundo. São pessoas que acabaram por chegar a partir das participações que estabeleci na página, que pensam e sentem de maneira semelhante. E mais do que isso, que não conheço e talvez nunca vá conhecer, mas que ali chegaram e decidiram ficar, sentir e se permitir preencher por aquilo que as nutre de maneira completa.

Por muitas vezes me questioneei sobre a construção desse produto. Não só pela viabilidade, que é sempre questionável, mas principalmente por sua relevância. Trago aqui um compartilhamento não só intelectual, como forma de produto para a conclusão do meu curso na Universidade de Brasília, **mas uma inquietação bastante pessoal e extremamente latente.**

Fui capaz de voltar e relembrar experiências e histórias que me construíram como profissional e aluna, mas principalmente como pessoa. Me foi possível retomar

vínculos, criar outros e também estreitar relações que foram construídas ao longo dos últimos anos na minha vida e isso se tornou extremamente especial durante todo o processo. Revisitei memórias, histórias e muitos sentimentos ao longo desse caminho e por isso, posso dizer com todas as letras que foi um prazer poder dar luz a isso.

Ainda que não trabalhe diretamente com a culinária e o comer, essa é uma área que possui extrema relevância na minha vida há algum tempo e por isso, criei inúmeras amizades ao longo do caminho que permeiam esse universo.

Colaborações de perto, em Brasília e São Paulo, mas principalmente de longe, Itália, Portugal e França compõe esse todo aqui reunido e apresentado. E foram justamente tais interações **que me inspiraram a criar e também a seguir com a ideia que tinha em mente já há algum tempo.**

Percebo que é bastante arrojada uma proposição tão sensível que é buscar a ressignificação de algo já tão consolidado nos tempos atuais. E senti durante todo o processo o peso que ela carregava. Ainda que possua convicções bastante latentes aqui dentro não falo somente por mim, mas por toda uma geração e tempo histórico em que se vive.

Não à toa que por inúmeras vezes considere mudar o caminho da minha pesquisa e buscar um outro produto como conclusão de curso. Convidados que não tinham agenda para me encontrar, ou falar, problemas pessoais deles e meus que surgiram ao longo desse caminho e que inviabilizaram a produção de algumas fotos e vídeos que pretendia trazer. Mas sabia que optar por aquilo que acreditava, ainda que custasse, valeria a pena. Não só por mim, mas por todos aqueles que em algum momento entrarão em contato com ele.

Acredito e espero que a mesma continue latente após a sua apresentação. Espero que gere frutos, curiosos e entusiastas dispostos a colaborar e perpetuar, pelo tempo que for, a sua existência. Que reverbere durante o tempo que lhe for possível, **pois ela trata de nos alimentar o corpo, a alma e o que mais precisar de vida.**

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARONOWITZ, Stanley. “**Technology and the future of work**”. Em *Culture on the brink: Ideologies of technology*, Gretchen Bender e Timothy Druckrey (eds.). Seattle: Bay Press, 1995, p. 15-30.

ATTALI, Jacques. **A epopeia da Comida: uma breve história da nossa alimentação**. [tradução Mauro Pinheiro] —1 ed. — São Paulo: Vestígio, 2021.

BARTHES, Roland. **Toward a psychosociologie of contemporary food consumption**. In: COUNIHAN, Carole; VAN ESTERIK, Penny (Eds). *Food and Culture: a reader*. London: Routledge, 1997. p. 20-27.

BAUMAN, Zygmunt. **Vida para consumo: a transformação das pessoas em mercadoria**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2008.

ZOCCHIO, Guilherme. **Paola Carosella: A comida do futuro tem que ser a comida do passado**. O Joio e o Trigo, 2020. Disponível em <<https://ojoioetrigo.com.br/2020/05/paola-carosella-a-comida-do-futuro-tem-que-ser-a-comida-do-passado/>>

CAPRA, Fritjov. Vivendo redes. In: DUARTE, Fabio; QUANDT, Carlos; SOUZA, Queila (orgs.). **O tempo das redes**. São Paulo: Perspectiva, 2008.

CASTELLS, Manuel. [1999] **A sociedade em rede - a era da informação: economia, sociedade e cultura**. 13. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2010

CASTRO, Ana Lúcia. **Culto ao corpo e sociedade: mídia, estilos de vida e cultura de consumo**. 2 ed. São Paulo: Annablume: Fapesp, 2007.

CERVO, A. L. BERVIAN, P. A. **Metodologia científica**. 5.ed. São Paulo: Prentice Hall, 2002.

FERREIRA, Maxwell. **METODOLOGIA CIENTÍFICA: um manual para a realização de pesquisas em administração**. Catalão, Goiás, 2011.

GIDDENS, Anthony. **As consequências da Modernidade**. 1 ed. 2002.

GIDDENS, Anthony. **Novas Regras do Método Sociológico**. 2 ed. Lisboa, 1996.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

GUIMARÃES, Maria Eduarda. **AS NOVAS CONFIGURAÇÕES DAS IDENTIDADES: ESTILO DE VIDA E CONSUMO** (2010). Disponível em <http://www.vienecult.ufba.br/modulos/submissao/Upload/24891.pdf>

LIPOVETSKY, Gilles. **A felicidade paradoxal: ensaio sobre a sociedade do hiperconsumo**. 19 ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

LÉVI-STRAUSS, Claude. **Mitológicas I - O cru e o cozido**. Tradução de Beatriz Perrone Moisés. Rio de Janeiro: Cosac e Naify, 2004.

LODY, Raul. **Manifesto Colher de Pau**. Disponível em: www.cartacapital.com.br, 2015. Acesso em 31 jul. 2017.

MAYFIELD, A. **What is social media** (Ebook). 2007. Disponível em: http://www.icrossing.co.uk/fileadmin/uploads/eBooks/What_is_Social_Media_iCrossing_ebook.pdf. Acesso em: 12 maio 2012.

MONTANARI, Massimo. **A comida como cultura** – Edição padrão, 3 dezembro 2008.

ORTIZ, Renato. **Mundialização e Cultura**. São Paulo: Brasiliense, 2007.

PEREZ, Clotilde. **Há limites para o consumo?** Estação das Letras e Cores Editora; 1ª edição (13 julho 2020).

PERLÉS, Catherine. **Les origines de la cuisine – l'acte alimentaire dans l'histoire de l'homme**. Communications, n. 31, 1979.

POLLAN, Michael. **Cozinhar: uma história natural de transformação**. Intrínseca (1 julho 2014).

POULAIN, Jean Pierre. **Sociologias da alimentação – os comedores e o espaço social alimentar**. Florianópolis: UFSC, 2004.

RECUERO, Raquel. **Redes Sociais na Internet**. Porto Alegre: Sulina, 2009.

SANTAELLA, Lúcia (2003). **Culturas e artes do pós-humano: da cultura das mídias à cibercultura**. 4 ed. São Paulo: Paulus, 2010.

TARTUCE, T. J. A. **Métodos de pesquisa**. Fortaleza: UNICE – Ensino Superior, 2006. Apostila. Disponível em: . Acesso em: 05 de nov. 2017.