

30-05-2023

Alimentação saudável

Rosângela Gaze

[Médica sanitária. Professora do Instituto de Estudos de Saúde Coletiva/UFRJ]

Alimentação saudável é assunto que volta e meia surge nas mídias sociais, seminários, rodas de conversa, bate-papos e, coisas que tais... Outro dia, uma amiga professora enviou-me um vídeo para mostrar a fila de mais de um quilômetro e uma hora de espera em um dos três restaurantes universitários (RU) do campus Fundão/UFRJ (Universidade Federal do Rio de Janeiro). Disse ainda que já experimentou (em dias emendados de feriados, menos procurados) as refeições, saborosas... complementou com um risinho, 'ao estilo alimentação saudável'. Nós duas não gostamos de modismos, esse então...



Print de vídeo RU Fundão/UFRJ, 05/05/23

Comentei que ando aziada de matérias sobre o papel da alimentação saudável na qualidade de vida dos trabalhadores. Em geral, reportagens sobre cardápios veganos, coloridos, sem glúten, sem lactose, sem carnes, leves, com baixo teor de gorduras trans, de açúcar... Percebo a insistência nessa mudança de hábitos alimentares, dentre outros, como um dos eufemismos para a "culpabilização da vítima". É como se me dissessem "Você se sente cansada porque come linguícinha frita e outras frituras", "tem diarreia por causa da comida de boteco", "se parar com esses maus hábitos vai render mais" etc. São mensagens, como os eufemismos costumam ser, subliminares. Por isto, inclusive, capturam subjetividades. Tanto que muitas vezes, amigos procuram destrinchar esses menus para mudar o que consomem para alimentos, por vezes, bem 'salgados' ao bolso... Melhor 'engolir' abóbora com carne de soja do que 'ir para o olho da rua'... Há que consumir commodities, "o agro é pop"! Confesso que por mais que tente não consigo entender o que é (ou não) saudável. Embora aprecie saladas de todas as verduras, legumes e frutas, também não dispensei carnes variadas. Amo ser 'boa de boca' mas detesto perder tempo almoçando durante o trabalho. Filas para mim são um tempero insalubre, muito insalubre, do bem viver. Há um tanto de 'comunhão' na alimentação saudável e também nas filas dos Restaurantes Universitários (UFRJ, UERJ, UFMG, USP etc), pelo que se depreende das notícias google. Esse cardápio nada saudável para estudantes, ao lado de horas de deslocamento casa/universidade/casa nos engarrafamentos e coletivos lotados, compromete a aprendizagem.

E prejudica desigualmente os estudantes cotistas.

Moram mais longe, não têm carro nem podem financiar uber, e não têm alternativa diante dos dois reais da refeição do bandeirão. Até um salgado com refresco e uma barrinha de cereal, no Fundão, custam mais. Marmitas trazidas de casa, quando há alimentos e quem os prepare (pais também têm jornadas exaustivas de trabalho), são sinônimo de outras filas: as do micro-ondas e forminhos, insuficientes para a demanda. As dimensões do Fundão são outro complicador na *via crucis* de acesso aos RU: algumas salas de aula são distantes e os ônibus internos carecem de adequação à demanda no horário de almoço, restando a opção do percurso a pé ou carona. Mais outros 20 minutos em média... sem falar nos riscos de assaltos e violências diversas. Há que escolher entre comer, estudar, descansar, viver... Essa é também a realidade dos trabalhadores terceirizados (com menores remunerações e maior instabilidade) e mesmo de servidores em início de carreira e sem promoções. Injusto e indigno! Não pude me calar... "Alimentação saudável" sem ampliar a oferta de bandeirões, micro-ondas, fornos, ônibus, segurança? Há uma [notícia](#) (abril 2022) no jornal do Sintufrj (Sindicato dos Trabalhadores em Educação da UFRJ) que menciona o problema dos ônibus lotados e das filas dos restaurantes, faz contato com a prefeitura universitária, que justificou a situação com o retorno pós-pandemia, e com a administração dos RU, que se recusou a falar com o jornal e sugeriu que procurassem a assessoria de comunicação da reitoria. Não localizei os desdobramentos dessa situação. A foto de 05/05/23 mostra que nada mudou (ou piorou). Em 2009, o movimento estudantil "*quem vem com tudo não cansa*" reivindicou, conquistou e festejou a reabertura do RU batizado de *Edson Luís de Lima Souto* em homenagem ao secundarista assassinado pela truculência e covardia da ditadura militar, em março de 1968.

Iniciativa bacana! Mas fiquei meio decepcionada por não encontrar postagens recentes desse movimento nem de outras manifestações estudantis organizadas a esse respeito. Minha amiga conversou com alguns estudantes a respeito dessas filas, que se mostram desalentados, não organizados coletivamente e buscam soluções individuais para lidar com a fome: marmitas elétricas, petiscos nos quiosques, biscoitos, *snacks*, barras de cereais etc.

O site dos [Restaurantes Universitários da UFRJ](#) sob a chancela, dentre outros, do Instituto de Nutrição Josué de Castro¹, informa que os RU têm por objetivo "*oferecer alimentação de qualidade, equilibrada, e acessível de forma a favorecer a permanência dos estudantes no espaço universitário, permitindo-lhes dedicação integral aos estudos (hein?!), sendo importante meio de combate à evasão escolar*". Segundo o [cardápio](#), as refeições aparentam ser "culturalmente diversificadas, equilibradas nos princípios nutritivos, seguras do ponto de vista higiênico-sanitário". Há ainda orientações nutricionais, instruções comportamentais de higiene e respeito à ordem nas filas.

Os sindicatos da UFRJ (dos [servidores](#) e dos [docentes](#)), e de outras universidades públicas, oferecem serviços como planos de saúde, assistência jurídica, orientações para obtenção de promoções e progressões, turismo e, dentre outros, convênios com escolas, faculdades e universidades privadas (isto mesmo!). Em espaços saúde próprios oferecem terapias corporais (p.ex.: fisioterapia, musculação, relaxamento), de psicologia e cuidadores.

E de alimentos saudáveis a domicílio... *Claro, não poderia faltar!*

Em síntese, as filas dos bandejões parecem ter sido naturalizadas pela comunidade acadêmica. Talvez sejam até bem-vindas pois, para os estudantes, também funcionam como escape 'consentido' de atividades acadêmicas enfadonhas, 'período de fuga tolerada' para os servidores, e cumprimento protocolar pela reitoria de demanda estudantil por refeições saudáveis e baratas. Por outro lado, o leque de oferta de serviços pelos sindicatos sugere maior interesse em suprir demandas individuais, algumas focadas em ampliar renda direta (progressões e promoções) ou indireta (convênios com escolas etc), 'paliar' desgastes (terapias corporais e emocionais, turismo) e promover a 'panaceia' da alimentação saudável. Entretanto, entendo que a comunidade acadêmica de cerca de 80 mil pessoas (professores, alunos e técnicos-administrativos) merece conviver em um sistema de trabalho e de ensino saudáveis, à altura de "sua relevância estratégica para o desenvolvimento do país" (UFRJ). Estratégico seria seguir o exemplo do que já ocorre no ensino básico, na universidade, ofertando refeições, em quantidade adequadamente dimensionada, provenientes da produção e dos restaurantes-escola do MST. Josué de Castro, o homenageado pela administração dos RU, abençoaria esse passo rumo à reforma agrária e à justiça social!

Compartilho versos de **Redescobrir**² (Gonzaguinha, 1980)

para entoarmos "o suor da vida no calor de irmãos"!

[...] *Como se fora a brincadeira de roda / Memória!*

Jogo do trabalho na dança das mãos / Macias!

O suor dos corpos na canção da vida / Histórias!

O suor da vida no calor de irmãos / Magia! [...]

Vai o bicho homem fruto da semente / Memória!

Renascer da própria força, própria luz e fê / Memórias!

Entender que tudo é nosso, sempre esteve em nós / História!

Somos a semente, ato, mente e voz / Magia! [...]

Não tenha medo meu menino povo / Memória!

Tudo principia na própria pessoa / Beleza!

Vai como a criança que não teme o tempo / Mistério! [...]

■ ■ ■

Notas:

1. O pernambucano **Josué de Castro** [1908-1973], em sua obra "Geografia da Fome" (1946), demonstra que a questão da fome estava relacionada à concentração de riquezas e que a solução estava na distribuição de renda e de terras para os trabalhadores. Graduado em medicina, tornou-se reconhecido pensador da geografia e ferrenho ativista político pela reforma agrária.
2. Show ao vivo de Milton Nascimento e voz de Elis Regina, 1998. Elis Regina (1945-1982). Gonzaguinha (1945-1991).

OBS. Os textos expressam a opinião de seus autores, não necessariamente coincidente com a dos coordenadores do Blog e dos participantes do Fórum Intersindical. A cada reunião ordinária, os textos da Coluna Opinião do mês são debatidos, suscitando divergências e provocando reflexões, na perspectiva de uma arena democrática, criativa e coletiva de encontros de ideias em prol da saúde dos trabalhadores.