

CRISTINA TEIXEIRA LELIS

**MULHERES, TRABALHO E ALIMENTAÇÃO: UMA ANÁLISE
COMPARATIVA**

Dissertação apresentada à Universidade Federal de Viçosa, como parte das exigências do Programa de Pós-Graduação em Economia Doméstica, para obtenção do título de *Magister Scientiae*.

VIÇOSA
MINAS GERAIS – BRASIL
2012

Ficha catalográfica preparada pela Seção de Catalogação e
Classificação da Biblioteca Central da UFV

T

L541m
2012

Lelis, Cristina Teixeira, 1984-
Mulheres, trabalho e alimentação: uma análise
comparativa / Cristina Teixeira Lelis. – Viçosa, MG, 2012.
xii, 103f. : il. ; 29cm.

Inclui apêndices.

Orientador: Karla Maria Damiano Teixeira.

Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Viçosa.

Referências bibliográficas: f. 88-96.

1. Mulheres. 2. Mulheres - Emprego. 3. Hábitos
alimentares. 4. Alimentos. 5. Trabalho. I. Universidade
Federal de Viçosa. II. Título.

CDD 22. ed. 305.4

CRISTINA TEIXEIRA LELIS

**MULHERES, TRABALHO E ALIMENTAÇÃO: UMA ANÁLISE
COMPARATIVA**

Dissertação apresentada à Universidade Federal de Viçosa, como parte das exigências do Programa de Pós-Graduação em Economia Doméstica, para obtenção do título de *Magister Scientiae*.

APROVADA: 20 de março de 2012.



Maria das Dores Saraiva de Loreto



Luiza Carla Vidigal Castro



Karla Maria Damiano Teixeira
(Orientadora)

Aos meus amados pais Cidinha e Edvaldo, e à minha irmã Daniela, pelo amor incondicional, e por estarem sempre comigo.

Ao meu marido Hudson, pelo apoio e por trazer um brilho especial à minha vida.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, quero agradecer a Deus, por todas as graças e bênçãos recebidas ao longo da minha vida, e de forma especial, durante este curso de mestrado.

Aos meus queridos pais Cidinha e Edvaldo, que são a razão da minha vida, obrigada pelo incentivo, carinho, apoio, ensinamentos e pela confiança que sempre depositaram em mim.

À minha irmã Daniela, pela amizade, por torcer e acreditar em mim. Você é muito importante para mim.

Aos meus avós Divino, Cília, e Doroty, agradeço pelo amor, pelo carinho, e pelas orações.

Ao meu marido Hudson, por me amar, por estar ao meu lado, por me incentivar a crescer acadêmica e pessoalmente. Agradeço também pelas contribuições e apoio dados a este trabalho.

A toda minha família pelo carinho recebido e por torcerem por mim.

Ao Felipe pelos momentos de descontração.

À minha orientadora Karla Maria Damiano Teixeira, agradeço pela sua orientação a esta dissertação, e também pela confiança e ensinamentos transmitidos desde a época da graduação.

À professora Neuza Maria da Silva, pela coorientação e pelas especiais contribuições recebidas.

Às professoras Maria das Dores Saraiva de Loreto e Luiza Carla Vidigal Castro pelas sugestões dadas para o aprimoramento deste trabalho.

Agradeço também aos demais professores do Departamento de Economia Doméstica, todos contribuíram muito para o meu aprendizado.

Aos colegas do Mestrado, obrigada pela convivência. Em especial, agradeço a Rita, Alessandra e Sharinna, pelos momentos compartilhados, tornando os dias mais agradáveis.

Às minhas amigas, agradeço pela amizade, pelas conversas, pelos momentos de descontração, e por torcerem por mim.

À Michele Morais, pelas contribuições durante a fase de seleção do mestrado.

À Vilma e ao Tomé, agradeço pelas orações e pelo carinho.

Aos funcionários do Departamento de Economia Doméstica, Aloísia, Maria Helena, Efigênia, Roberto, Francisco e João, pela atenção e prestatividade.

Às mulheres e suas famílias, por terem aceitado participar da pesquisa, disponibilizando seu tempo para responder às perguntas.

À Universidade Federal de Viçosa, e ao Departamento de Economia Doméstica pela oportunidade de aprendizado, proporcionando um grande crescimento profissional e pessoal.

À FAPEMIG pelo apoio financeiro.

Enfim, a todas as pessoas que contribuíram, direta ou indiretamente, para a concretização deste trabalho.

A todos, meu muito obrigado!

BIOGRAFIA

Cristina Teixeira Lelis, filha de Maria Aparecida Teixeira Lelis e Edvaldo Costa Lelis, nasceu em 22 de outubro de 1984, em Viçosa-MG.

Em 2005 ingressou no curso de Graduação em Economia Doméstica, pela Universidade Federal de Viçosa (UFV). Durante a graduação atuou em projetos de extensão e pesquisa, tendo recebido em julho de 2009, Medalha Presidente Bernardes em reconhecimento ao desempenho acadêmico no Curso de Economia Doméstica.

Em março de 2010 iniciou o curso de mestrado pelo Programa de Pós Graduação em Economia Doméstica da Universidade Federal de Viçosa, atuando na linha de Pesquisa “Família, Bem-Estar Social e Qualidade de vida”.

Em março de 2012 submeteu-se à defesa da dissertação, obtendo o título de *Magister Scientiae* em Economia Doméstica.

SUMÁRIO

	Página
LISTA DE SIGLAS.....	viii
RESUMO.....	ix
ABSTRACT.....	xi
1. INTRODUÇÃO.....	01
1.1 Contextualização do problema e Justificativa.....	04
1.2 Objetivo Geral.....	07
1.3 Objetivos Específicos.....	07
2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	08
2.1 Inserção da Mulher no Mercado de Trabalho e Divisão Sexual de Papeis.....	08
2.2 Trabalho Remunerado da Mulher e suas Consequências para os Hábitos Alimentares da Família.....	13
2.3 Implicações do Tempo e Renda nos Hábitos Alimentares e os efeitos da alimentação sobre a saúde.....	18
3. METODOLOGIA.....	24
3.1 Local de Estudo.....	24
3.2 População e Amostra	25
3.3 Forma de coleta e análise dos dados.....	26
3.4 Categorias de Análise.....	27
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	29
4.1 Perfil socioeconômico pessoal e familiar das mulheres entrevistadas.....	29
4.2 Hábitos alimentares individuais e coletivos das mulheres entrevistadas.....	33
4.2.1 Consumo de alimentos e hábitos alimentares.....	34
4.2.2 Inserção no mercado de trabalho e preparo da alimentação.....	51
4.3 Estratégias para preparo das refeições das mulheres entrevistadas.....	54

4.3.1	Tecnologias Domésticas: implicações para as trabalhadoras e donas de casa.....	61
4.4	Fatores intervenientes nos hábitos alimentares.....	68
4.4.1	O tempo e seus efeitos nos hábitos alimentares das mulheres entrevistadas.....	68
4.4.2	Renda e consumo de alimentos.....	75
4.4.3	Percepção das mulheres sobre doenças e alimentação.....	80
5.	CONCLUSÕES.....	85
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	88
	APÊNDICE.....	97

LISTA DE SIGLAS

ABIA – Associação Brasileira das Indústrias de Alimentação

CENSUS – Centro de Promoção do Desenvolvimento Sustentável

DIEESE - Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

IPEA – Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada

PEA – População Economicamente Ativa

PNAD – Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio

POF – Pesquisa de Orçamentos Familiares

UFV – Universidade Federal de Viçosa

RESUMO

LELIS, Cristina Teixeira, M. Sc., Universidade Federal de Viçosa, março de 2012. **Mulheres, trabalho e alimentação: Uma análise comparativa.** Orientadora: Karla Maria Damiano Teixeira. Coorientadora: Neuza Maria da Silva.

Nas últimas décadas vêm acontecendo muitas mudanças socioeconômicas e demográficas em todas as regiões do mundo, que refletem no comportamento do consumidor, como por exemplo, a alteração dos hábitos alimentares. Algumas tendências influenciam o consumo de alimentos, como o envelhecimento da população, o papel da mulher na sociedade, o valor do tempo e a conveniência de produtos. A colocação profissional e independência da mulher afetam a composição da alimentação e provocam uma organização de valores e hábitos, que podem trazer consequências no padrão alimentar, como a redução do tempo destinado às atividades alimentares domésticas, ou mesmo, modificação da dieta tradicional para uma com produtos prontos para o consumo ou produtos que exijam pouca dedicação durante o seu preparo. Diante deste contexto, esse estudo consistiu em analisar o impacto da inserção feminina no mercado de trabalho nos hábitos alimentares de sua família, buscando entender seus fatores intervenientes e as estratégias utilizadas pelas mulheres inseridas e não inseridas no mercado de trabalho formal e de suas famílias, no preparo das refeições, em face as novas relações espaço-tempo. A pesquisa, de natureza quanti-qualitativa, foi realizada na cidade de Viçosa/MG, e teve como público alvo mulheres que trabalhavam nos diferentes setores ocupacionais da Universidade Federal de Viçosa e aquelas que não exerciam atividades remuneradas e que eram esposas de funcionários da UFV. Intencionalmente, selecionou-se mulheres que estavam no estágio intermediário do ciclo de vida, ou seja, em cujas famílias havia presença de crianças a partir de 0 ano de idade e adolescentes até 18 anos. Assim, o estudo contou com 101 mulheres que exerciam atividade remunerada, e 13 mulheres donas de casa. Os dados foram obtidos através de uma entrevista fundamentada em um roteiro semi-estruturado, e analisados por meio da análise de conteúdo. Os resultados permitiram concluir que a renda média gasta com a alimentação era muito próximo tanto para as mulheres que trabalhavam quanto para

as que não exerciam atividade remunerada, sendo que a renda das mulheres inseridas no mercado de trabalho permitiu uma alteração nos hábitos alimentares. Os alimentos industrializados eram utilizados mesmo nas famílias que a mulher não estava inserida no mercado de trabalho, devido à praticidade e facilidade de uso. Quanto às estratégias utilizadas pelas mulheres que exerciam atividade remunerada estava a presença de empregadas domésticas; realização de refeições fora do domicílio; utilização de alimentos prontos e congelados, principalmente nas refeições noturnas e de finais de semana; e ajuda dos membros da família, principalmente dos maridos e filhos, mas esta ajuda não era frequente. Para as mulheres que não exerciam uma atividade laboral, a principal estratégia era a utilização de comidas prontas, apesar de não ser constante o seu uso. Outra estratégia utilizada eram as refeições realizadas fora de casa aos finais de semana. Em menor percentagem estavam empregadas e ajuda de membros familiares. As tecnologias domésticas estavam presentes em todas as famílias estudadas. Algumas delas apresentavam grandes vantagens e eram necessárias para a preparação das refeições. No entanto, as mulheres entrevistadas relataram que as tecnologias apresentavam algumas desvantagens, como o tempo despendido na limpeza das peças e o consumo de energia. O tempo para o preparo das refeições diminuiu a partir do momento que a mulher se inseriu no mercado de trabalho. Para as docentes, o tempo reduziu devido também à necessidade de levar trabalho acadêmico para casa. Por outro lado, o grupo das mulheres que não trabalhavam fora, o tempo disponível para o preparo das refeições aumentou, na maioria dos casos. Dessa maneira, qualquer mudança na família, tal como a atividade remunerada exercida pela mulher, produz um remanejamento de funções, e os hábitos alimentares, apesar de sofrerem influência, não são totalmente diferenciados, quando se analisa a inserção feminina no mercado de trabalho, em função das semelhanças no estilo de vida.

ABSTRACT

LELIS, Cristina Teixeira, M. Sc., Universidade Federal de Viçosa, March, 2012.
Women, work and eating habits: A comparative analysis. Adviser: Karla Maria Damiano Teixeira. Co-Adviser: Neuza Maria da Silva.

Many socioeconomic and demographic transformations have occurred in the past decades, worldwide, leading to dietary habit changes in consumer behavior. The aging population, the role of women in society, and the value of time and convenience products have had a great influence on changes in food consumption. The empowerment, employability, and independence of women affect food composition, leading to the appearance of new values and habits with likely consequences in the eating pattern, such as reduction of the time devoted to domestic eating activities, or even the replacement of the traditional diet by one including ready-to-eat products requiring little or no preparation time. Within this context, this study aimed to analyze the impact of the insertion of women in the labor market on their families' eating habits, seeking to understand the factors involved and the strategies used by women included and not included in the formal labor market and their families, related to meal preparation, based on these new space-time relationships. The survey, quantitative and qualitative in nature, was carried out in Viçosa-MG, and included as audience-target female employees working in different occupational sectors at the Universidade Federal de Viçosa (UFV), as well as non working women, wives of UFV employees.. The women selected were at the middle stage of the life cycle, ie, from households with children aged from 0 to 18 years, thus divided: 101 employed women, and 13 housewives. Data were obtained through an interview based on a semi-structured guide, and analyzed using content analysis. The results showed that the average food expenditure was very close for both working and non-working women, with the working women's income allowing eating habit changes. Industrialized foods were also adopted by families of nonworking women, because of the convenience and ease of use. Some of the strategies applied by the working women were hiring maids, eating out, using ready-to-eat and frozen foods, especially for dinner and on the weekends. Other strategies

included: help from family members, especially the husband and children, though not often. The main strategy used by the non working women was the use of ready-to-eat foods, although not in a constant fashion, and eating out on the weekends. Maids and help by family members were available in a smaller percentage. Modern cooking technologies were available in all the families, and presented many advantages. However, the interviewed women reported some disadvantages, such as the time spent cleaning parts and electric power consumption. Time for meal preparation decreased after the women's insertion in the labor market. For those women involved with teaching, meal preparation time was reduced due to the need to bring academic work home. For non working women, the time available for the preparation of meals increased in most cases. Thus, any change in the family, such as the paid activity performed by the wife, produces a redistribution of functions, and eating habits, despite being affected, are not fully differentiated, when the inclusion of women in the labor market is considered, as a function of similarities in lifestyle.

INTRODUÇÃO

A divisão do trabalho doméstico, proporcionada, entre outras coisas, pela participação da mulher no mercado de trabalho, tem sido estudada por diversos autores, com ênfase nos papéis de homens e mulheres dentro da família (BRUSCHINI, 1998; COELHO, 2004; SCALON et al., 2007; SORJ, 2005).

Therborn (2006), citado por Scalon et al. (2007), em um estudo comparativo internacional, identificou mudanças importantes no perfil das famílias, principalmente com relação à hierarquia de direitos e organização familiar em um mundo guiado cada vez mais pela dinâmica da vida na esfera pública. O autor enfatizou que, não obstante as tendências existentes, as organizações familiares e dinâmicas conjugais são mais complexas e diversificadas e, por isso, não podem ser entendidas como um processo linear e uniforme. Coelho (2004) afirma que este processo de transformação na família acontece concomitantemente à ampliação das taxas de participação feminina no mercado de trabalho.

Em uma pesquisa nacional realizada pelo Fiesp/IBOPE (2010), a respeito do consumo de Alimentos no Brasil, constatou que exista 5 grupos de tendência sobre o consumo alimentar, como sensorialidade e prazer; saudabilidade e bem-estar; conveniência e praticidade; qualidade e confiabilidade; sustentabilidade e ética. Os consumidores que tem como prioridade o segmento conveniência e praticidade, deve-se ao fato de levar uma vida corrida, trabalhar em tempo integral e com pouco tempo para cuidar da casa, dos filhos e da alimentação da família. Assim, estes consumidores preferem alimentos que representem maior praticidade, como os congelados e os semi-prontos.

Em nível local, em um trabalho desenvolvido por Rodrigues et al. (2007), utilizando dados das Pesquisas de Orçamentos Familiares nos período de 1991/92 e 2005, verificaram mudanças no padrão de consumo alimentar da população de Viçosa, devido a alterações sócio-econômicas e demográficas, e também devido ao fator preço. Além disso, o gasto com alimentos ainda continuam representando uma parcela significativa dos orçamentos dos consumidores, apesar da tendência declinante.

As mulheres veem assumindo um espaço cada vez maior no mundo público do trabalho remunerado, um local que era principalmente masculino. Vedder (1976), citado por Coombs e Cebula (2008), observou que desde 1976 vem ocorrendo uma modificação na composição de gênero, com aumento da participação masculina nos cuidados com a casa e a família, refletindo uma mudança de atitudes para os papéis do homem e da mulher na sociedade.

Por outro lado, pesquisa realizada sobre gênero, família e trabalho em 30 países, incluindo o Brasil, discute que uma das mais importantes fontes de conflito vivenciada pela mulher com filhos e cônjuges diz respeito à forma de conciliação entre vida familiar e trabalho remunerado, pela assimetria de gênero na distribuição das tarefas domésticas e cuidados interpessoais dos membros familiares (ARAÚJO et al., 2007). Corroborando com estas ideias, Sullivan (1997), Press e Townsley (1998), Oates e McDonald (2006) acreditam que o trabalho doméstico e o cuidado de crianças são compartilhados dentro de casa, porém as mulheres continuam a ter mais responsabilidade do que os seus parceiros para a realização destas tarefas.

Outros estudos focam em questões referentes à quantidade de tempo gasto nas tarefas domésticas (SULLIVAN, 2000; OATES e McDONALD, 2006), alocação de gênero para a realização destas tarefas (NASCIMENTO, 2006; SCALON et al., 2007; MADALOZZO et al., 2008), mudanças nas tecnologias domésticas (SILIPRANDI, 2004; COEN-PIRANI et al., 2009), e os impactos do trabalho remunerado fora de casa (MENDONÇA e ANJOS, 2004; SCHLINDWEIN e KASSOUF, 2007).

Nesse sentido, vale destacar que na análise dos impactos do trabalho remunerado feminino fora de casa, um tópico a ser enfatizado é a variação nos padrões de consumo familiar com alimentação, uma vez que a mulher é a principal responsável por planejar e preparar a alimentação da família. Assim, Faria (1997) retrata que, com a inserção da mulher no mercado de trabalho, é de se esperar que o tempo das atividades domésticas seja deslocado para o trabalho realizado fora de casa, constituindo um fator de alteração nos hábitos alimentares.

Para Borges e Filho (2004), o estudo dos hábitos alimentares é essencial não só na identificação do que os consumidores adquirem em termos de alimentos, mas também nos fatores que permeiam a escolha destes. As escolhas alimentares podem

ser influenciadas por diversas perspectivas, como a econômica, nutricional, social e cultural.

A perspectiva *econômica* possui como componente fundamental a relação entre a oferta e a demanda, o abastecimento, os preços dos alimentos e a renda das famílias. A perspectiva *nutricional* enfoca nos constituintes dos alimentos. A *social* baseia-se nas associações entre a alimentação e a organização social do trabalho, na diferenciação social do consumo, nos ritmos e estilos de vida. Já a *cultural* fundamenta-se nos gostos, hábitos, tradições culinárias, representações, práticas, preferências, repulsões, ritos e tabus. Tais perspectivas podem ser ao mesmo tempo independentes e complementares. (OLIVEIRA e THÉBAUD-MONY, 1997).

Segundo Kemmer (2000), as questões relacionadas aos hábitos alimentares são importantes, uma vez que a alimentação é um dos itens mais relevantes de consumo. Os alimentos devem ser consumidos regularmente para a manutenção da vida e uma alimentação apropriada e equilibrada é necessária para a saúde. Além disso, a tarefa de preparação dos alimentos deve ser desempenhada frequentemente, necessitando de mais tempo para a sua realização do que outras categorias do trabalho doméstico, requerendo planejamento e decisão para o seu preparo.

Assim, esse estudo objetivou analisar as implicações da inserção da mulher no mercado de trabalho nos hábitos alimentares desta e de sua família, permeando questões como tempo, renda familiar, dupla jornada de trabalho, tipos de alimentos consumidos pelas famílias, estratégias utilizadas pelas mulheres, tecnologias domésticas, dentre outros.

O interesse pelo tema reside em experiência durante o curso de graduação, ao trabalhar em um projeto de pesquisa que abordava o trabalho feminino, divisão sexual de papéis, educação dos filhos e papel dos membros familiares na tomada de decisão. Não obstante as reflexões já feitas sobre a questão de gênero, com enfoque nas conquistas alcançadas pelas mulheres, considera-se importante as análises no sentido de compreender como o trabalho laboral da mulher influencia os hábitos alimentares da família.

1.1. Contextualização do Problema e Justificativa

A partir dos anos 1970, vêm acontecendo muitas mudanças socioeconômicas e demográficas em todas as regiões do mundo. No caso do Brasil, ressaltam-se alterações nos preços relativos dos produtos, na renda e composição das famílias, na participação da mulher no mercado de trabalho e na urbanização, entre outras (SCHLINDWEIN e KASSOUF, 2007).

No que se refere à participação feminina no mercado de trabalho, dados do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada – IPEA (2010) revelam que a participação das mulheres na população economicamente ativa vem aumentando de maneira significativa, uma vez que, entre os anos de 2008 e 2009, a participação delas passou de 48,8% para 49,7%.

Esta intensa feminização no mercado de trabalho acarretou uma desigualdade e assimetria de gênero nas formas de organização de vida familiar, principalmente em relação à distribuição das tarefas domésticas, envolvimento e responsabilidades com os cuidados interpessoais dos seus membros ou ainda na tomada de decisões (SCALON et al., 2007).

De acordo com Madalozzo et al. (2008), a participação dos homens no trabalho doméstico aumentou nos últimos anos, mas é bem inferior à das mulheres. Mesmo quando as mulheres ultrapassam a barreira da aceitação social e trabalham fora de casa, ainda assim mantêm seu papel de “dona de casa”, desempenhando as tarefas domésticas.

Constata-se que as mulheres despendem mais horas no trabalho no âmbito dos domicílios do que os homens. Dedecca et al. (2008), realizaram um trabalho mostrando a desigualdade entre homens e mulheres em relação ao nível e à composição das jornadas de trabalho para o mercado e para a reprodução social. Analisando dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD), em 2006, homens e mulheres ocupadas tinham jornadas totais de trabalho de 49 horas e 56 horas, respectivamente. Os homens tinham uma jornada de trabalho média equivalente à jornada constitucional de 44 horas e destinavam 5 horas para a reprodução social. Já as mulheres tinham jornadas de 37 horas e 19 horas, respectivamente, resultando numa jornada de trabalho total em média 15% superior à dos homens.

Segundo Ortigoza (2008), quando a mulher passa a ter uma atividade remunerada, muitas mudanças ocorrem, tanto na relação dela com sua casa, com sua família, quanto com a sociedade. A mulher, ao ingressar no processo de produção como agente ativo, enfrenta alterações nas relações espaço-tempo e, conseqüentemente, na vida diária, gerando modificações na vida familiar.

As mulheres ainda são as responsáveis por 80% das atividades alimentares domésticas. Entretanto, principalmente nas sociedades ocidentais, elas procuram se liberar desses tipos de atividades. As mulheres investem em formação e informação, procurando exercer atividades profissionais que as valorizem socialmente e afirmem sua autonomia financeira. A necessidade por tal autonomia cresce na medida em que o número de divórcios e o número de mulheres celibatárias aumentam (LAMBERT et al., 2005). A busca das mulheres por melhores condições no mercado de trabalho, tende a comprometer o preparo das refeições, uma vez que elas são apresentadas como as principais responsáveis por estas atividades.

De acordo com Siliprandi (2004), as mulheres são vistas como um “instrumento” com o qual se atingirá a segurança alimentar das famílias, ou seja, as mulheres costumam ser guardiãs do bem-estar dos demais membros da família. Elas são vistas como fundamentais nos processos de combate às carências alimentares, por sua condição tanto de gestantes, quanto “alimentadoras” das crianças e das famílias em geral. Garcia (1997) argumenta que a colocação profissional e independência da mulher afetam a estrutura da alimentação e provocam uma organização de valores e hábitos que podem trazer conseqüências no padrão alimentar familiar.

Assim, o maior consumo de alimentos processados e preparados nas áreas urbanas é, em grande parte, devido ao custo de oportunidade do tempo da mulher. O custo de oportunidade do tempo da mulher está diretamente relacionado com a probabilidade de aquisição e dispêndio familiar com alimentos que demandam menor tempo de preparo e inversamente relacionado com a probabilidade de aquisição e dispêndio com alimentos tempo-intensivos (SCHLINDWEIN e KASSOUF, 2007). Além disso, estes autores afirmam que as variáveis econômicas e demográficas, como por exemplo, tamanho e composição da família, idade, escolaridade, local de residência e renda afetam as decisões de gastos com alimentação.

A presença da mulher no trabalho fora do lar e a contratação do serviço doméstico pelo segmento feminino podem levar a reais variações no preparo de alimentos no âmbito domiciliar, no perfil de compra de alimentos por parte das famílias e no consumo de refeições preparadas e/ou servidas fora do domicílio, não apenas por parte das mulheres que se engajam nos postos de trabalho, mas também pelos demais membros da família (MENDONÇA e ANJOS, 2004).

O valor do tempo foi relacionado de forma positiva ao gasto total com a alimentação fora do domicílio, uma vez que o custo de oportunidade do tempo da mulher se eleva com a ampliação da participação dela no mercado de trabalho, fazendo com que aumente a probabilidade de consumo de alimentos fora de casa (SCHLINDWEIN, 2006).

Para Lambert et al. (2005), há uma modificação da dieta tradicional para uma dieta na qual as pessoas preferem produtos prontos para o consumo ou produtos que exijam pouca dedicação durante o seu preparo, como aqueles já cozidos ou pré-cozidos e produtos com embalagens que permitam ser colocados diretamente no forno ou microondas.

Entretanto, é importante ressaltar que o aumento no consumo de refeições prontas, da alimentação fora do domicílio e a opção pelo fast-food, causam riscos à saúde da população, acometendo também as crianças, principalmente porque muitas doenças, como, por exemplo, obesidade, diabetes, pressão arterial, problemas cardíacos, câncer, entre outras são causadas, em parte, por uma alimentação inadequada (SCHLINDWEIN e KASSOUF, 2007).

A principal questão que esta pesquisa objetivou responder é: Qual é o impacto da inserção feminina no mercado de trabalho nos hábitos alimentares da família e quais são as circunstâncias que podem minimizar este impacto? A partir desta questão, emergem outras: A inserção da mulher no mercado de trabalho provoca alterações nos hábitos alimentares dos membros familiares? Quais estratégias são desenvolvidas pelas mulheres para conciliar o trabalho laboral e a alimentação da família? O trabalho da mulher fora do âmbito doméstico aumenta o consumo de alimentos industrializados e de refeições realizadas fora do domicílio? Quais são os fatores responsáveis por estas opções? A inserção da mulher no mercado de trabalho tem contribuído para que sejam adotadas práticas alimentares não saudáveis por parte dela e da família em geral? Quais são as implicações das

novas relações espaço-tempo nos hábitos alimentares da mulher e de sua família? Como são os hábitos alimentares de mulheres que são donas de casa em tempo integral e de suas famílias?

Este trabalho faz-se importante uma vez que são escassos os estudos na literatura científica brasileira sobre a relação entre a inserção da mulher no mercado de trabalho e os hábitos alimentares da família. Assim, existe a necessidade da realização de pesquisas que tratem do referido tema, como parte de um esforço para melhoria na compreensão sobre o papel da mulher em relação a trabalho, família e hábitos alimentares.

Evidenciando a importância deste estudo, Schindwein e Kassouf (2007) comentam que, no Brasil, existem poucos estudos que retratam os fatores que podem influenciar os padrões de consumo de alimentos. Segundo Sichieri et al. (2003), em geral, a maioria dos trabalhos de avaliação do consumo alimentar de populações baseia-se no cálculo dos macronutrientes, no respectivo consumo calórico e no consumo dos micronutrientes.

1.2. Objetivos

1.2.1. Geral:

Analisar comparativamente os hábitos alimentares de mulheres inseridas e não inseridas no mercado de trabalho formal e de suas famílias, seus fatores intervenientes e as estratégias utilizadas no preparo das refeições, nas novas relações espaço-tempo.

1.2.2. Específicos:

- Caracterizar o perfil socioeconômico pessoal e familiar das entrevistadas;
- Analisar, comparativamente, os hábitos alimentares individuais e coletivos de mulheres inseridas e não inseridas no mercado de trabalho;
- Identificar, comparativamente, as estratégias utilizadas pela mulher no preparo das refeições, nas novas relações espaço-tempo;
- Analisar os fatores intervenientes nos hábitos alimentares de mulheres e suas famílias.

2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Procurou-se na revisão de literatura, elaborar um quadro teórico-conceitual sobre os assuntos que compõem a presente pesquisa. Esta seção está organizada em três tópicos, abordando os seguintes assuntos: inserção da mulher no mercado de trabalho e divisão sexual de papéis; trabalho remunerado da mulher e suas consequências nos hábitos alimentares; e, implicações do tempo e renda nos hábitos alimentares, e os efeitos da alimentação sobre a saúde.

2.1. Inserção da mulher no mercado de trabalho e divisão sexual de papéis

O trabalho representa para o homem a maneira como ele interage e modifica o meio ambiente, tendendo a garantir as condições de vida mínima e honesta, constituindo relações interpessoais, junto à sua família e a outros sistemas e grupos sociais (BOM SUCESSO, 1998 citado por FONTES, 2003). É, portanto, considerado elemento essencial na vida humana. Essa importância atinge a esfera familiar apresentando uma necessidade cada vez mais crescente do envolvimento da mulher em trabalhos realizados em nível público.

A partir do final dos anos 1960 e início dos anos 1970, as mulheres, principalmente as da camada média e alta da sociedade, foram conquistando um espaço maior no mercado de trabalho. As mudanças foram, em parte, decorrentes dos Movimentos Feministas, que “desnaturalizaram” as antigas identidades de homens e mulheres. As esferas da vida social foram questionadas, como a família, a sexualidade, e a divisão do trabalho público e doméstico. É importante considerar também a ampliação das necessidades de consumo, devido o desenvolvimento de novos produtos (TEYKAL e COUTINHO, 2007).

De acordo com Santana (2010), durante o período dos Movimentos Feministas, nas décadas de 1960 e 1970, as mulheres exigiam liberdade e igualdade de direitos. Ele foi marcado pela revolução sexual e cultural das mulheres, que começaram a sair do espaço doméstico para estudar, trabalhar, construir relações fora do casamento e participar de sindicatos e partidos políticos. Na condição de sujeitos das ações ou de contribuintes, pode-se dizer que as mulheres foram vítimas de

preconceitos, culpadas de afastar os “bons costumes” e a moral vigente, sob os quais se mantinha a organização familiar.

Diversas são as razões que favoreceram a feminização no mercado de trabalho, podendo-se destacar o crescente empobrecimento das camadas médias, aliado ao aumento das despesas com educação dos filhos, saúde e outras necessidades consideradas básicas. Os anos de 1990 são foram marcados por uma continuidade da participação feminina no mundo do trabalho remunerado, desta vez acompanhada de um período de recuperação econômica do país (LOSADA e COUTINHO, 2007). Como assinala Sorj:

Ao que tudo indica, o fenômeno da entrada das mulheres no mercado de trabalho é irreversível. Independente de conjunturas recessivas ou expansivas, a participação feminina no mercado de trabalho vem crescendo (SORJ, 2005, p. 79).

Segundo Coelho (2004), o processo de transformações no mercado de trabalho ocorreu com o aumento das taxas de participação feminina, em grande medida no setor dos serviços e em modalidades de prestação de trabalho a tempo parcial e com remunerações e direitos sociais relativamente reduzidos. Probst e Ramos (2007) acrescentam que, algumas formas de exploração duraram por muito tempo, como as jornadas de 14 e 18 horas de trabalho e diferenças salariais acentuadas.

Desde 1970, a participação feminina no mercado de trabalho vem sendo acompanhado de outras estatísticas favoráveis à qualidade de vida feminina, como a redução da fecundidade e o aumento na esperança de vida e no nível educacional das mulheres. Para alguns autores, como England (1997, citado por ITABORAÍ, 2003), este conjunto de transformações são interpretadas como um processo de empoderamento pelo qual a submissão feminina estaria sendo trocada por condições sociais mais igualitárias entre homens e mulheres.

A redução do número de filhos significa uma diminuição do trabalho reprodutivo, podendo refletir positivamente na capacidade das mulheres de se inserirem no mercado de trabalho, e das famílias conciliarem trabalho e responsabilidades familiares (SORJ et al., 2007).

No que diz respeito à educação, Teykal e Coutinho (2007) mencionam que as mulheres estão ampliando seu campo de atuação profissional e investindo cada vez

mais em uma boa formação acadêmica, buscando conseguir maiores oportunidades no mercado de trabalho.

Assim, o aumento do nível de escolaridade e o acesso das mulheres às universidades foram aspectos importantes do processo de transformação.

Hotchkiss (2006), investigando as mudanças na taxa de participação feminina na força de trabalho para mulheres de 25 a 54 anos de idade, no período de 1975 a 2005, observou que algumas características afetam negativamente essa participação, como o menor número de anos de estudo e o fato das mulheres possuírem crianças abaixo de seis anos de idade.

Uma das razões pelas quais a idade dos filhos afeta a participação no mercado de trabalho, é o elevado número de horas que as mulheres gastam nas atividades domésticas. Conforme Bruschini e Ricoldi (2009), na presença de filhos, o ritmo de atividade é mais intenso, principalmente entre as mulheres mais jovens, que usualmente têm filhos menores. As mulheres com filhos menores de 2 anos dedicam cerca de 35 horas semanais aos afazeres domésticos, cujo número declina com o aumento da idade dos filhos.

Ao analisar o número de horas dedicado ao trabalho, autores como Dedecca et al. (2008), revelam que as mulheres realizam uma elevada jornada de trabalho se comparada aos homens. A magnitude do trabalho ocorre tanto no mercado de trabalho quanto no âmbito dos domicílios. No caso das mulheres, a jornada total de trabalho quase alcança 60 horas semanais.

No entanto, apesar do elevado número de horas gasto com o trabalho, a maior participação feminina no mercado de trabalho é vista como muito desejável. Hoje é muito menos socialmente aceita a escolha de uma mãe de família que fica em casa tempo integral, do que foi no tempo em que o trabalho não remunerado dela era visto como forma de contribuição afetiva e positiva para o padrão de vida da família (COELHO, 2004).

Segundo Losada e Coutinho (2007), o trabalho remunerado adquiriu uma importância tal, que representa não só uma conquista pessoal e financeira, mas também a sensação de estar se realizando como pessoa independente, de estar fazendo algo por si mesma. Para Araújo e Scalón (2006), o fato de a mulher estar ou não inserida no mercado de trabalho, mostra a importância da atividade remunerada como elemento de redefinição de valores. Em geral, mulheres que trabalham

possuem percepções mais críticas quanto às práticas tradicionais e oferecem opiniões mais favoráveis à igualdade de gênero.

Quanto à dupla jornada de trabalho exercida pelas mulheres, Jonathan (2001, citado por JONATHAN; SILVA, 2007), em um estudo realizado com empreendedoras observou que elas desejam estabelecer um ponto de equilíbrio entre as demandas profissionais e familiares e parecem conseguir tal equilíbrio quando percebem e garantem que trabalho e família se ajudam e se favorecem reciprocamente. Dessa forma, o trabalho exercido no espaço público e privado pode se estabelecer como um fator enriquecedor e, não, de estresse e culpa.

Gornick e Meyers (2003), citado por Sorj et al. (2007), destacam três tipos de políticas públicas mais comuns, principalmente nos países desenvolvidos, que favorecem a conciliação de trabalho e cuidados familiares. A primeira delas diz respeito às licenças do trabalho para cuidar dos filhos, sem perder benefícios monetários ou, até mesmo, o emprego. A segunda refere-se à realocação ou diminuição das horas de trabalho dos pais quando as obrigações de cuidados com os filhos são mais prementes, sem despesas econômicas. E por fim, acesso a creches, pré-escolas e escolas em tempo integral, como forma de cuidado dos filhos quando os pais estão trabalhando.

No entanto, para Sorj et al (2007), no Brasil o problema da conciliação entre trabalho e família possui baixa legitimação social e política. Um exemplo é o acesso a creches e pré-escolas, apesar de apresentar crescimento nos últimos anos. Estas instituições, além de outras dos níveis educacionais subsequentes funcionam em período parcial e, assim, as famílias continuam dependendo de recursos privados. Para os grupos privilegiados, a contratação de empregadas domésticas preenche a ausência das mães no período que os filhos voltam para casa. Para os segmentos mais pobres, a renda impossibilita a contratação de empregadas, e as crianças quando retornam da escola ficam sob cuidados de parentes, vizinhos, irmãos mais velhos ou, até mesmo, sozinhos (SORJ, 2001, citado por SORJ et al. 2007).

Cabe ressaltar que as mudanças presentes na família brasileira expandiram a autonomia feminina. Não obstante, elevou também o acúmulo de funções, pois as mulheres passaram a dividir com os homens o sustento da casa e a exercer novas funções, além do cuidado da casa e dos filhos (BORSA e FEIL, 2008).

Nascimento (2006) considerou que, mesmo com as novas dinâmicas familiares, os homens ainda são coadjuvantes nas atividades domésticas. Há, ainda, uma tendência a considerar a vida pública como de domínio masculino e a esfera doméstica e privada, de domínio feminino.

Geralmente ocorre uma separação de atividades associadas com cada um dos sexos. Nordenmark e Nyman (2003), em um estudo qualitativo com famílias Suecas sobre o trabalho doméstico, identificaram que existe separação de atividades masculinas e femininas. Grandes trabalhos, que são frequentemente externos, como cortar a grama, manutenção do carro, tendem a serem atividades masculinas, enquanto que atividades internas menores e trabalhos repetitivos, como cozinhar, lavar e limpar, são rotineiramente de cuidados femininos.

Corroborando com os supracitados autores, Sorj et al. (2007) comentam que o modelo tradicional do homem como o provedor e a mulher destinada aos cuidados da família foi trocado por um modelo onde o homem e a mulher se inserem no mercado de trabalho, porém os cuidados com a família continuam, em grande parte, sendo realizados por mulheres. Às mulheres foram dadas oportunidades para participar da esfera pública, mas não houve um acompanhamento do tempo investido pelos homens na esfera privada, sustentando uma divisão sexual do trabalho com um forte viés de gênero.

Assim, as mulheres, ao contrário dos homens, estão sujeitas a dependência do mercado e da família, causando impacto sobre sua autonomia e a forma como organizam e orientam suas ações. O Estado poderia ter efeitos mais ou menos positivos sobre tal dependência, com o deslocamento do modelo tradicional, para modelos mais igualitários (ARAÚJO e SCALON, 2006).

Vários estudos focam sobre os fatores, como renda e escolaridade, que podem influenciar na execução de tarefas domésticas quando a mulher exerce uma atividade remunerada. De acordo com Fornetti (2010), o aumento da renda possibilita a contratação de empregadas ou diaristas para exercer as atividades dentro de casa. A autora divulga resultados do IBGE (2008), que dizem que quanto menor é a escolaridade e, conseqüentemente, a renda, maior é o tempo dedicado à casa. Neste caso, as mulheres dedicam cerca de 23,61 horas semanais. Enquanto que mulheres, que estudam 15 ou mais anos, empregam quase a metade do tempo nas tarefas domésticas, ou seja, 12,15 horas semanais.

Corroborando com estes dados, Soares (2008) retrata em seu trabalho que, para as famílias ricas, a realização dos afazeres domésticos não é tão intensa porque uma parcela delas pode contratar tais serviços no mercado. É fato que extensas jornadas com tarefas domésticas comprometem a qualidade de vida das mulheres.

Quanto ao emprego doméstico, Melo (2010) retrata que ele só se torna viável em locais que tenham pessoas com uma alta renda, para poder pagar pelos serviços domésticos executados no lar, sem comprometer muito a renda familiar total.

Madalozzo et al. (2008) observaram que o aumento da renda implica em uma redução média de quase 8 horas de trabalho semanal para mulheres por ponto percentual de aumento de poder relativo à renda na família. Para os homens, o mesmo aumento no poder relativo à renda implica em uma diminuição de menos de 2 horas de trabalho doméstico por semana.

Para os supracitados autores, a educação possibilita os indivíduos perceberem condições de desigualdade e possibilidades de negociação dentro da família. Desta forma, as mulheres mais educadas conseguiriam a ajuda de seus maridos e, provavelmente, maridos com maior grau de educação também perceberiam a necessidade de sua contribuição no trabalho doméstico mais facilmente. Beagan et al. (2008) afirmam que homens com maior escolaridade tendem a estar mais envolvidos com atividades, como o preparo da alimentação, pois as igualitárias ideologias de gênero acompanham a maior educação.

Segundo Pozza (1992 citado por BORSA; FEIL, 2008), a atuação profissional da mulher, mãe, esposa e dona de casa requer por parte delas uma adequada estrutura de personalidade, uma habilidade rápida de decisão e uma grande agilidade para contornar os inúmeros problemas e contratemplos que encontra em seu dia-a-dia, em busca de uma auto-realização interna e externa ao lar.

2.2. Trabalho remunerado da mulher e suas consequências para os hábitos alimentares da família

Mudanças sociais afetam os hábitos alimentares, como por exemplo, o fenômeno da urbanização. As condições que ocorrem na vida cotidiana implicam na relação do indivíduo com seu meio, refletindo no modo de comer e de relacionar-se

com a alimentação, induzindo alterações nas práticas alimentares (MARINHO et al., 2007).

A urbanização significa maior participação das mulheres no mercado de trabalho. Segundo Schlindwein (2006), o trabalho da mulher fora de casa e a obtenção de uma renda própria tendem a produzir um grande impacto sobre a melhoria da posição social da mulher em sua casa e na sociedade como um todo.

A mulher, por tradição, é a principal responsável pelas atividades envolvidas com a alimentação da família em geral. Elas são vistas como essenciais nos processos de combate às carências alimentares. Segundo Oates e McDonald (2006) e Sullivan (2000), pesquisando a divisão do trabalho doméstico, observaram que as mulheres estão envolvidas na preparação da alimentação, apesar da crescente participação no trabalho remunerado.

Em um estudo realizado por Beagan et al. (2008), com três grupos étnicos culturais no Canadá, observou-se que as mulheres eram as responsáveis pelas atividades que envolvem a alimentação da família, enquanto que outros membros tendem a ajudar, sem responsabilidades. Neste estudo, muitas mulheres se perceberam como “guardiãs da saúde” da família, dizendo que os homens não se preocupavam em fazer uma alimentação saudável, e procuravam fazer compras sozinhas, para evitar que seus parceiros ou filhos adolescentes comprassem “junk-food”.

Kroshus (2008) apresentou em seu trabalho estudos de diversos autores, mostrando que, quando os homens se tornam viúvos ou divorciam, decresce o consumo de vegetais e aumenta o consumo de frituras fora de casa. Outros concluíram que as tentativas de controle social dos comportamentos de saúde aumentam com o casamento e que são as mulheres que, na maioria das vezes, fazem o controle.

A importância das mulheres nas atividades alimentares familiares é descrita por Fonseca et al. (2011), pois os homens têm adotado comportamentos alimentares que eram avaliados como de natureza feminina, como a prática de dietas para emagrecer e o consumo de refeições mais leves. Observa-se, deste modo, que as mulheres têm um papel significativo na adoção de novos hábitos, pois, para Fonseca et al. (2011), as mulheres são, em sua maioria, as responsáveis por conduzir as demandas alimentares da família, como compras e organização do cardápio, além de

serem conhecidas como cuidadoras da saúde da família por interferência da alimentação.

É fato que a intensificação do processo de urbanização e o aumento na participação da mulher no mercado de trabalho reduziram o tempo disponível para os afazeres domésticos, bem como para a preparação da alimentação da família. De acordo com Novaes (2004), o ritmo das grandes cidades minimizou a importância do ato alimentar. Para alguns habitantes da cidade grande, no intervalo para o almoço, comem um sanduíche ou um pedaço de pizza, e bebem um refrigerante, sozinho e de pé, no balcão de uma lanchonete, o que também pode acontecer em cidades de porte médio.

Conforme Lambert et al. (2005), a falta de regularidade das refeições e seu caráter individual são, também, consequências da modificação no ritmo de vida dos indivíduos. Entre outros fatores, tal mudança pode ser explicada pela organização do trabalho em horário flexível (manhã, tarde ou noite), realização de grandes deslocamentos e distância entre local de trabalho e a residência. É oportuno enfatizar a grande oferta de alimentos e o desenvolvimento de produtos prontos para serem consumidos, ou que não exijam muita dedicação no preparo, além de sistemas de entrega em domicílio e restaurantes rápidos.

Segundo a pesquisa de orçamentos familiares (POF) realizada pelo IBGE, os brasileiros, vêm diversificando sua alimentação. A comparação dos dados da POF permite constatar mudanças de hábitos alimentares das famílias, diminuindo o consumo de mercadorias tradicionais e mais básicas, como arroz e feijão. Na área urbana destacaram-se o aumento do consumo de produtos prontos ou processados, como o pão de sal, biscoitos recheados, iogurtes, vitaminas, sanduíches, salgados fritos e assados, pizzas, refrigerantes, sucos e cerveja (IBGE, 2011). Esses dados são um bom indicativo das mudanças nos hábitos alimentares da população brasileira.

Diversos autores, como Pollonio (2005), Rodrigues e Sabes (2006) e Schlindwein e Kassouf (2007), dentre outros, afirmam que a alimentação fora de casa tem adquirido relativa importância no cotidiano das pessoas, devido à inserção da mulher no mercado de trabalho, distâncias entre casa e trabalho, além da falta de tempo no preparo dos alimentos no lar. Comer fora de casa deixou de ser uma prática reservada a ocasiões especiais e se tornou uma necessidade imposta pelos ritmos da vida atual.

Em um estudo realizado por Sanches e Salay (2011), o tipo de estabelecimento buscado frequentemente para almoçar fora do domicílio é o restaurante self-service e a quilo. Este local vem sendo bem aceito pelo consumidor devido ao fato de esses estabelecimentos permitirem, de maneira rápida e com custo semelhante ao de um lanche, que o consumidor realize uma refeição completa.

A realização de refeições neste tipo de estabelecimentos, por proporcionar uma grande oferta de opções de preparações alimentares e disponibilizar autonomia ao comensal para escolher, pode viabilizar a avaliação da escolha alimentar dos indivíduos. A oferta pode proporcionar aos indivíduos escolhas de alimentos que podem causar aumento de peso corporal e problemas de saúde, bem como, podem eleger alimentos baseados nas questões de saúde, de valor nutricional e de estética corporal (JOMORI et al., 2008).

Nota-se que o aumento do consumo de alimentos pré-preparados e prontos e, também, a ampliação de refeições realizadas fora de casa, implicam na redução da prática culinária intradomiciliar. Isto pode ser corroborado com o trabalho apresentado por Schlindwein (2006), ao constatar que o fato das mulheres trabalharem fora de casa as leva a despender menos tempo no preparo de alimentos e, portanto, gastam mais dinheiro em alimentos prontos e refeições fora de casa, do que as mulheres que não trabalham.

Garcia (2003), considera que a propagação da ciência nos meios de comunicação e a utilização do discurso científico na publicidade de alimentos desempenham um papel expressivo no cenário das mudanças alimentares. Para alguns indivíduos estas informações são vistas de forma positiva, pois o acesso a elas estaria conscientizando os comensais à mudança de hábitos alimentares considerados não benéficos. Ao mesmo tempo, os consumidores passam a questionar se suas escolhas alimentares estão corretas ou não.

Quando se fala de hábitos alimentares, não se pode deixar de considerar, que o que se come e como se come são elementos incorporados na cultura dos povos, estabelecendo, em alguns casos, empecilhos de resistência à mudança. Além disso, existe uma transmissão de costumes e de hábitos alimentares de uma geração para outra (FIGUEROA, 2004).

Além das modificações no gasto com alimentação, quando a mulher se inseriu no mercado de trabalho, aconteceram alterações, como a incorporação, no

domicílio, de recursos tecnológicos. Siliprandi (2004) retrata em seu trabalho que os eletrodomésticos, como fornos de microondas, freezers, processadores de alimentos, buscam preencher essas novas necessidades.

Para Coen-Pirani et al. (2009), a difusão de eletrodomésticos, entre 1960 e 1970 contribuiu para aumentar as taxas de participação de mulheres casadas na força de trabalho. Houve um aumento substancial de freezers e secadoras durante este período, apontando para o progresso tecnológico como fator importante na mudança econômica e social.

A inclusão de tecnologias facilita e economiza o tempo destinado à realização de atividades cotidianas. Por outro lado, a concorrência estabelecida pelo mercado e a fragilidade dos vínculos de trabalho levam a uma nova organização do tempo e à eleição de prioridades, reduzindo o período dedicado à convivência familiar, principalmente à alimentação (FONSECA et al, 2011).

Ainda com relação às tecnologias domésticas, Silva (1998), pontua que estas reforçam a divisão tradicional de tarefas entre os gêneros, pois, segundo ela:

Embora as novas tecnologias do lar sejam apresentadas em relação a novos padrões de relações de gênero, as prescrições mais sofisticadas do seu uso evocam a domesticidade feminina. As receitas de cozinha de microondas são exemplares: os níveis de dificuldade, complexidade e o tempo de preparo das receitas são frequentemente próximos àqueles requeridos pelo uso de fogões tradicionais (SILVA, 1998, p. 37).

Uma outra variável importante na determinação dos padrões de consumo de alimentos é a composição familiar. De acordo com Schlindwein e Kassouf (2007), o número de pessoas no domicílio está diretamente relacionado ao dispêndio com pães e inversamente relacionado ao dispêndio com alimentos prontos. Além disso, as famílias com crianças pequenas e pessoas idosas adquirem menos refeições fora de casa.

Na pesquisa realizada pelas supracitadas autoras, há um aumento de gastos com alimentos prontos e alimentação fora de casa, conforme aumenta o nível de instrução da mulher. Deste modo, os anos de estudo da mulher apresentaram um efeito negativo na probabilidade de aquisição de feijão, arroz e farinha de trigo, comprometendo o consumo dos alimentos “tradicionais”, aqueles que demandam maior tempo de preparo.

Outro aspecto evidenciado em estudos realizados é que a presença da mulher/mãe na socialização familiar e alimentar é fundamental, uma vez que a família é a primeira instituição que tem ação sobre os hábitos do indivíduo. A mulher é responsável pela compra e preparo dos alimentos em casa, transmitindo seus hábitos alimentares às crianças.

A disponibilidade e o acesso ao alimento em casa, as práticas alimentares e o preparo do alimento influenciam o consumo alimentar da criança. A população infantil é influenciada pelo ambiente onde vive, que é formado basicamente pelo ambiente familiar, sendo, as suas atitudes, frequentemente, reflexos desse ambiente. Quando o meio ambiente é desfavorável, poderá propiciar condições que levem ao desenvolvimento de distúrbios alimentares, que, uma vez construídos, poderão permanecer ao longo da vida (OLIVEIRA et al., 2003).

No ambiente familiar, são originadas práticas que expressam valores, crenças e aspirações que são vividas no cotidiano. Na idade infantil, os pais são geralmente os responsáveis pela preparação da dieta dos filhos, mas quando a criança passa a conviver com outras crianças, ela conhecerá hábitos, alimentos e preparações diferentes, que podem ser ou não saudáveis. Como são os adultos que escolhem os alimentos para as crianças, os pais, naturalmente, são os primeiros responsáveis pela transmissão de um padrão alimentar saudável, isto é, uma alimentação moderada, variável e equilibrada (MARINHO et al., 2007).

2.3. Implicações do tempo e renda nos hábitos alimentares, e os efeitos da alimentação sobre a saúde

Diversos estudos analisaram os efeitos de fatores socioeconômicos e demográficos nos padrões de consumo de alimentos, identificando a importância de variáveis, como renda, local de residência, tamanho e composição da família e valor do tempo da mulher em mudanças nos padrões de consumo de alimentos.

Para se alimentar é necessário dispor de recursos financeiros e de tempo, uma vez que grande parte dos produtos alimentares vendidos não pode ser consumido imediatamente. Consumidores se incumbem da finalização da produção dos alimentos semi-prontos. Considerando uma produção alimentar doméstica, faz-se necessária a obtenção de alguns equipamentos, o domínio de certos conceitos

culinários e a disposição de tempo que será consagrada durante o preparo dos alimentos ou refeições (LAMBERT et al., 2005).

As características da mulher, que afetam a alocação do seu tempo para a produção doméstica, exercem influência significativa no gasto com produtos alimentícios que requerem relativamente menor tempo de preparo. Essas modificações abriram espaço para a crescente importância aos alimentos consumidos fora do domicílio, além de alimentos simples de serem preparados como os pratos prontos e semi-prontos (RODRIGUES et al, 2007). Há um grande uso de congelados, do pré-cozido, do que já vem pré-temperado. O fast-food tornou-se uma alternativa rápida de refeição, porém, na maior parte das vezes, necessitando de aporte nutritivo.

Com relação ao tempo, as mulheres que se inseriram no mercado de trabalho, vivenciam uma tensão, precisando dividir seu tempo entre a carreira e a família. Essa conciliação nem sempre ocorre com facilidade, sendo que algumas mulheres sentem mal-estar e até culpa por um possível desprendimento do espaço doméstico (ARAUJO e SCALON, 2006).

Jonathan e Silva (2007) consideram que uma estratégia de otimização é a auto-organização do tempo, que envolve três procedimentos, como: planejar e administrar o tempo disponível; alternar o foco da atenção dada às diferentes demandas; e separar os espaços das diferentes atividades.

Segundo Becker (1981), citado por Schlindwein e Kassouf (2007), o valor das refeições feitas em casa não compreende apenas o preço dos ingredientes empregados, mas também o custo de oportunidade do tempo gasto no preparo dessas refeições.

Schlindwein (2006) afirma que, ao analisar a família, tanto na parte da produção quanto no consumo, o custo de oportunidade do tempo de trabalho doméstico, é um importante fator que afeta o consumo de alimentos.

Além do tempo, outro fator fundamental para entender o consumo de alimentos é a renda da família. A mulher, ao inserir nas atividades do mercado de trabalho, passou a contribuir com a renda monetária familiar. Para Faria (1997), a renda disponível é um dos fatores mais importantes na determinação da qualidade nutricional dos alimentos consumidos pelas famílias.

O trabalho da mulher tem ocasionado contribuições para a renda familiar. Leone (1999) coloca que a entrada da mulher no mercado de trabalho, numa época

de economia estagnada que limitou a geração de empregos, colocou dificuldades para as mulheres alcançarem empregos de qualidade. Apesar deste fato, a renda da mulher ajudou a arcar com os gastos da família e defender o nível socioeconômico adquirido, impedindo um maior desgaste na sua situação de bem-estar.

Quanto à alimentação e a renda, Schlindwein e Kassouf (2007) verificaram que, uma elevação no nível de renda tende a substituir o arroz e feijão por outros produtos, como massas ou alimentos mais sofisticados. Além disso, os resultados também indicam que um acréscimo na renda familiar eleva a probabilidade de aquisição de alimentação fora de casa, de alimentos prontos para o consumo e de pães.

Outro fator no aspecto econômico que merece ser observado é que, no momento em que os consumidores passam a ter um poder de consumo maior, tendem a trocar o consumo de produtos de origem vegetal pelos de origem animal. Já que estes produtos possuem o preço elevado, os indivíduos conseguem consumi-los somente quando a renda permite. Todavia, quando os recursos e, por conseguinte, os alimentos, tornam-se abundantes, ocorre uma mudança inversa de produtos de origem animal por vegetal (LAMBERT et al., 2005).

Cumprido ressaltar que alta renda não resulta necessariamente em dieta equilibrada. Um dado sobre as mudanças que ocorrem nos hábitos alimentares das famílias com o incremento da renda foi revelado pelo IBGE (2004), através de resultados da Pesquisa de Orçamentos Familiares – POF, ao caracterizar que famílias que ganham mais tendem a consumir um maior teor de gorduras e menor de carboidratos, além de menor consumo de cereais, leguminosas, féculas e massas.

Pesquisa realizada pelo DIEESE (s.d.) indicou que se, em determinado período, ocorrer modificações do padrão de consumo, reduzindo-se a participação relativa de itens básicos, como por exemplo, a alimentação, isto pode indicar uma evolução positiva em termos de ganhos de rendimento. Isso significa, em primeira instância, que determinado grupo social ou a sociedade diversificou sua pauta de consumo, pois pode destinar mais recursos a outras áreas de sua sobrevivência, tais como, educação, lazer etc.

Confirmando este dado, Lambert et al. (2005) dizem que grande parte da humanidade experimentou, ao longo da segunda metade do século XX, melhorias consideráveis na sua condição de vida e na sua renda. Porém, alguns estatísticos

notaram que, já ao final do século XIX, as despesas com o consumo alimentar não eram proporcionais a este aumento da renda. Assim, descobriu-se que, ainda na atualidade, as despesas alimentares possuem limites definidos e que parte do orçamento familiar destinada à alimentação diminui com o aumento de renda.

Por outro lado, existe uma associação entre a redução do número de horas que as mulheres exercem a atividade doméstica e renda. Segundo a reportagem do jornal Folha de São Paulo, o número de horas que as mulheres dedicam às atividades domésticas está diminuindo. Esta mudança está relacionada com o aumento da participação das mulheres no mercado de trabalho e, conseqüentemente, com o crescimento da renda, que permite a compra de bens que agilizam o cuidado com a casa, como o forno de microondas, a máquina de lavar e o liquidificador (FORNETTI, 2010).

É importante ressaltar os efeitos da alimentação sobre a saúde, uma vez que tanto o consumo alimentar insuficiente, causando deficiências nutricionais, quanto o consumo alimentar excessivo, podem acarretar problemas à saúde da população, sendo necessário adquirir uma dieta em qualidade e quantidade, a fim de se obter uma boa qualidade de vida.

O estabelecimento de recomendações alimentares tem sido realizado no sentido de prevenir as enfermidades originadas do consumo alimentar excessivo e desbalanceado. Salienta-se a importância do consumo de verduras, legumes e frutas para o adequado suprimento das necessidades de diversas vitaminas e minerais e de fibras, em razão das atividades fisiológicas desses nutrientes na proteção contra doenças cardíacas, cânceres, diabetes e distúrbios gastrointestinais (BARRETO e CYRILLO, 2001).

Atualmente observa-se uma mudança no estilo de vida das pessoas, ocasionado pelo processo da urbanização. As pessoas passaram a ser mais sedentárias e a se defrontarem com uma gama de opções para o consumo de diferentes tipos de alimentos.

De acordo com Ruel, Haddad e Garrett (1999) citado por Schlindwein (2006):

A urbanização é acompanhada por um maior número de ocupações que demandam menos esforço físico devido, principalmente, às novas tecnologias, as quais tendem a reduzir o esforço necessário para a realização das tarefas nas empresas. Outros fatores relacionados à vida urbana e que também são responsáveis pela redução nos níveis de atividade incluem o crescente uso de transporte público e particular, a tecnologia, que facilita as atividades domésticas, e a mudança para atividades mais passivas de lazer, como os jogos de computador e do televisor. Enquanto as mudanças no trabalho afetam basicamente os adultos, a tecnologia, transportes e lazer afetam também as crianças e podem ser responsáveis, em grande parte, pelo crescimento da obesidade infantil observada mundialmente.

Assim, de acordo com resultado da POF (2008/2009), em 2008-09 o excesso de peso atingiu cerca de metade dos homens e das mulheres, excedendo em 28 vezes a frequência do déficit de peso no caso masculino e em 13 vezes no feminino. Eram obesos 12,5% dos homens (1/4 dos casos de excesso) e 16,9% das mulheres (1/3). Ambas as condições aumentavam de frequência até a faixa de 45 a 54 anos, no caso dos homens; e de 55 a 64 anos, entre as mulheres, para depois declinarem.

A POF (2008/2009) destacou também que, em 2008, o excesso de peso atingia 33,5% das crianças de cinco a nove anos, sendo que 16,6% do total de meninos também eram obesos; entre as meninas, a obesidade apareceu em 11,8%.

Portanto, o problema não se restringe à população adulta. É importante dizer que a criança é influenciada pelo ambiente em que vive, pois de acordo com Oliveira et al. (2003), as preferências alimentares das crianças, assim como atividades físicas, são práticas influenciadas pelos hábitos dos pais, que prosseguem freqüentemente na vida adulta, o que avigora a hipótese de que os fatores ambientais são cruciais na manutenção ou não do peso saudável. Assim, a informação genética constitui-se em uma causa suficiente para determinar sobrepeso e obesidade, mas, não sempre necessária, sendo possível reduzir-se a sua influência, através de mudanças no micro e macro ambiente em que vivem as pessoas.

Segundo Schlindwein (2006), vem ocorrendo uma mudança nos padrões de consumo alimentar, tanto em nível mundial quanto nacional, e essa mudança pode afetar expressivamente o padrão nutricional e, logo, a saúde e a qualidade de vida das pessoas. Há importantes fatores socioeconômicos e demográficos ligados a essa mudança no consumo alimentar. Entender melhor qual o nível de influência desses fatores é muito importante para a formulação de políticas públicas relacionadas à alimentação, saúde, qualidade de vida e, em resumo, ao desenvolvimento econômico do país.

É importante dizer que medidas devem ser tomadas, no sentido de uma vida mais saudável, pois, conforme Sichieri (2000), um nível ótimo de saúde depende da nutrição e, com o aumento da obesidade e das doenças associadas à obesidade, há que se combinar orientações para a diminuição das carências nutricionais, visando a prevenção das doenças crônicas não transmissíveis.

3. METODOLOGIA

Neste tópico apresenta-se a metodologia utilizada na pesquisa, considerando o local de estudo; população e a amostra; forma de coleta e análise dos dados; e, por fim, as categorias de análise.

3.1. Local de Estudo

Esta pesquisa, exploratória descritiva, utilizou-se da abordagem quantitativa e foi realizada na cidade Viçosa/MG que pertence à Zona da Mata Mineira, localizada a uma distância de 225 km da capital, Belo Horizonte. Esse município, com uma população total estimada de 72.244 habitantes (IBGE, 2010), possui uma área geográfica de 299 km² e altitude de 649 m, sendo considerada uma cidade pequena. É uma cidade universitária, estando sua economia centrada em torno da Universidade Federal de Viçosa (UFV) e do comércio local.

De acordo com o Centro de Promoção do Desenvolvimento Sustentável (CENSUS, 2010), o número de pessoas ocupadas, na cidade de Viçosa/MG, nas atividades formais era equivalente a 43,6% da População Economicamente Ativa (PEA), ou seja, 18.519 trabalhadores dos quais 8121 eram do sexo feminino, totalizando assim, 19,1%. No trabalho informal, as mulheres perfaziam 3.816, isto é, 46,17%, do total da população ocupada. Tal dado está coerente com a média nacional, uma vez que, segundo o Instituto de Economia Aplicada (IPEA, 2010), em 2009, a participação das mulheres na população economicamente ativa brasileira era de 49,7%.

Segundo dados da Assembleia Legislativa de Minas Gerais (2008), a população ocupada por setores econômicos estava distribuída da seguinte forma: 56,34% no setor de serviços; 16,78% no setor industrial; 16,08% no setor de comércio de mercadorias; e 10,80% no setor agropecuário, extração vegetal e pesca. De acordo com estes dados, o setor de serviços é o que possui maior representatividade em Minas Gerais. Sendo assim, escolheu-se o município de Viçosa para a realização deste estudo, por ele sediar a Universidade Federal de Viçosa (UFV), na qual existe um expressivo número de mulheres (984 servidoras do

sexo feminino) que prestam serviços à comunidade, realizando atividades, seja como docentes ou como técnicas administrativas.

3.2. População e Amostra

O universo do presente estudo foi constituído por mulheres que trabalham nos diferentes setores ocupacionais da Universidade Federal de Viçosa. A amostra foi composta por mulheres no estágio intermediário do ciclo de vida, ou seja, em cujas famílias havia presença de crianças a partir de 0 ano de idade e adolescentes até 18 anos.

No que se refere ao grupo de mulheres que não exerciam atividades remuneradas, investigou-se mulheres, donas de casa em tempo integral, esposas de funcionários da UFV, tanto docentes quanto técnicos administrativos, no estágio intermediário do ciclo de vida, com crianças a partir de 0 ano de idade e adolescentes até 18 anos.

No processo de obtenção dos dados das mulheres inseridas no mercado de trabalho, procurou-se a Pro Reitoria de Gestão de Pessoas da UFV, para identificar as possíveis participantes da pesquisa. Assim, encontrou-se que o número de mulheres docentes, com filhos de idade entre 0 e 18 anos era de 107 mulheres, enquanto que o número de mulheres técnicas administrativas com filhos nesta faixa etária era de 143.

A partir destes dados, calculou-se o tamanho da amostra, utilizando-se a fórmula descrita por Triola (1999), para populações finitas, apresentada a seguir:

$$n = \frac{(Z_{\alpha/2})^2 \times p \times q}{(E)^2}$$

em que n representa o número de indivíduos na amostra; $Z_{\alpha/2}$ o valor crítico que corresponde ao grau de confiança desejado; p a proporção populacional de indivíduos que pertence à categoria de interesse; q a proporção populacional de indivíduos que não pertence à categoria de interesse ($q = 1 - p$); e E a margem de erro ou erro máximo de estimativa.

Aplicando-se um fator de correção, pois n é maior que 5% da população, tem-se a seguinte fórmula:

$$n = \frac{N \times \sigma^2 \times (Z_{\alpha/2})^2}{(N - 1) \times E^2 + \sigma^2 \times (Z_{\alpha/2})^2}$$

Dessa maneira, considerando um erro de 0,5%, a amostra ideal seria composta por 56 docentes e 74 técnicas administrativas. Através da técnica do sorteio, procurou-se as mulheres em seus departamentos e/ou setores, explicando-lhes a pesquisa, e indagando se interessavam em participar.

Durante o processo de contato com as docentes, 5 não quiseram participar da pesquisa; 4 faziam pós doutorado no exterior; 3 por motivo de viagem não participaram; 2 possuíam filhos de 18 anos, residindo em outra cidade; e 2 faziam doutorado em outra cidade, totalizando, 40 docentes entrevistadas. Das técnicas administrativas, 4 não quiseram participar; 3 estavam de greve; 2 tinham filhos maiores de 18 anos; 2 estavam em licença maternidade; 1 mudou-se para outra cidade; e 1 estava fazendo doutorado, totalizando, 61 entrevistadas.

Para a seleção das mulheres que não exerciam atividades remuneradas, utilizou-se a técnica de bola de neve, onde cada pessoa entrevistada indicava, se tivesse conhecimento, outra pessoa para participar da pesquisa. Nesta etapa, foram entrevistadas 13 mulheres, porém 1 delas não quis gravar entrevista.

3.3. Forma de Coleta e análise dos dados

Essa pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, da Universidade Federal de Viçosa, sob o registro nº 0152/2010 .

A coleta de dados foi realizada utilizando-se a entrevista fundamentada em um roteiro semi-estruturado. Foram utilizados dois roteiros de entrevista, uma vez que se tratavam de 2 grupos distintos de mulheres. No roteiro destinado às mulheres inseridas no mercado de trabalho, buscou-se apreender seu cotidiano no que se refere às estratégias de conciliação da atividade laboral e a alimentação, e as implicações do tempo e incremento da renda nos hábitos alimentares (apêndice 1). Para o outro grupo de mulheres, buscou-se compreender como as mulheres preparavam a alimentação dos membros familiares, quais os tipos de alimentos eles consumiam, ou seja, como eram os hábitos alimentares das famílias em que a mulher estava presente em casa (apêndice 2).

As entrevistas continham perguntas levando o entrevistado a falar longamente, com suas próprias palavras e com tempo para refletir. Ao pesquisador ela permitiu obter esclarecimentos e acréscimos em pontos relevantes para a pesquisa. Além disso, a entrevista permitiu troca de ideias e significados, explorando e desenvolvendo várias realidades e percepções. Isto é corroborado por autores como Bauer e Gaskell (2002).

As entrevistas foram aplicadas entre o mês de março a agosto de 2011. Para as mulheres que exerciam atividades remuneradas, as entrevistas foram realizadas em seu local de trabalho; e, para as mulheres que não exerciam atividades remuneradas, foram realizadas em suas residências (n=11), e em um local tranquilo para a realização desta (n=2).

As entrevistas foram gravadas, sob a permissão das participantes, com o auxílio de aparelho MP3 Player. As entrevistas foram transcritas na íntegra, preservando-se o anonimato das participantes. Depois de transcrito, o texto foi codificado e analisado, utilizando-se o Software for Qualitative Data Analysis (MAXqda).

Os dados qualitativos foram analisados por meio da análise de conteúdo, enquanto que os dados quantitativos foram analisados em termos de frequência, desvio padrão, porcentagem e média.

3.4. Categorias de Análise

De acordo com os objetivos e a metodologia da pesquisa, as categorias de análise da pesquisa foram operacionalizadas da seguinte forma:

- Para caracterizar o perfil socioeconômico das mulheres e suas famílias foram utilizadas variáveis como número de membros da família; grau de parentesco; idade na data da entrevista; estado civil; etnia; escolaridade; ocupação principal; número de horas de trabalho por dia; renda em salários mínimos.

- Para analisar os hábitos alimentares individuais e coletivos de mulheres inseridas e não inseridas no mercado de trabalho, foi utilizada a categoria 'hábitos alimentares'. Esta categoria procurou identificar as mudanças ocorridas nos hábitos alimentares com a inserção das mulheres no mercado de trabalho, os tipos de alimentos consumidos pelas famílias, o local onde realizavam as refeições, a situação

da inserção no mercado de trabalho e o preparo das refeições, e a diferença das refeições de final de semana e durante a semana.

- No sentido de identificar as estratégias utilizadas pelas mulheres no preparo das refeições, foram mensuradas as variáveis presença da empregada doméstica, ajuda de membros da família, utilização de comidas prontas e/ou processadas, local de realização das refeições, e as tecnologias domésticas e suas implicações para mulheres trabalhadoras e donas de casa.

- Para analisar os fatores intervenientes nos hábitos alimentares foram utilizadas categorias como o tempo, renda e doenças. A categoria tempo foi analisada através da percepção das implicações do tempo sobre os hábitos alimentares. Para analisar a categoria renda, teve-se como premissa a identificação se o dinheiro recebido com o trabalho desenvolvido pelas mulheres influenciava sobre a qualidade dos alimentos consumidos pelas famílias, e se houve substituição de alimentos. A categoria doença foi identificada através de enfermidades, como obesidade, diabete, hipertensão, problemas cardíacos, e câncer, e se elas estavam relacionadas com a alimentação, segundo relato médico.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Em função dos objetivos propostos, a apresentação e discussão dos resultados está estruturada da seguinte maneira: caracterização do perfil socioeconômico das mulheres entrevistadas e suas famílias; hábitos alimentares individuais e coletivos das mulheres inseridas ou não no mercado de trabalho; estratégias para preparo das refeições; e os fatores intervenientes nos hábitos alimentares.

4.1. Perfil socioeconômico pessoal e familiar das mulheres entrevistadas

Buscou-se analisar informações referentes às entrevistadas, pautando-se em questões, como grau de parentesco; idade; estado civil; etnia; escolaridade; ocupação principal; número de horas de trabalho por dia; renda em salários mínimos. No quadro 1 abaixo estão representadas o perfil socioeconômico pessoal e familiar das mulheres entrevistadas.

Variáveis	Mulheres inseridas no mercado de trabalho	Mulheres não inseridas no mercado de trabalho
1) Média de Idade	41,7 anos	40,6 anos
2) Estado Civil <ul style="list-style-type: none">• Casadas• União consensual• Solteiras• Separadas/divorciadas• Outro	75,5% 9,9% 6,9% 6,9% 0,9%	100%
3) Nível de Escolaridade <ul style="list-style-type: none">• Pós-graduação stricto sensu• Pós-graduação stricto	50,5% 1,9%	

<p>sensu incompleta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pós-graduação latu sensu 11,9% • Ensino Superior completo 24,8% • Ensino Superior incompleto 3,9% • Curso técnico 1,0% • Ensino Médio completo 6,0% • Ensino Médio Incompleto 15,4% • Ensino Fundamental Incompleto 15,4% 	<p>46,1%</p> <p>23,1%</p> <p>15,4%</p> <p>15,4%</p>
<p>4) Etnia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Branca 74,2% • Parda 18,9% • Negra 5,9% • Amarela 1% 	<p>69,2%</p> <p>30,8%</p>
<p>5) Tipo de Ocupação</p> <ul style="list-style-type: none"> • Professora 39,6% • Assistente administrativo 33,8% • Secretaria 4,9% • Técnico em enfermagem 3,9% • Outros (tradutora, porteira, chefe de cozinha, pedagoga, técnica em assuntos educacionais, chefe de expediente, analista de sistemas, assistente social, programadora, coordenadora de setores) 17,8% 	

6) Horas trabalhadas diárias		
• 6 horas	5,9%	
• 8 horas	84,4%	
• 9 horas	0,9%	
• 10 horas	7,9%	
• 14 horas	0,9%	
7) Tipo de Família		
• Nuclear	79,2%	92,3%
• Monoparental	12,9%	
• Extensa	7,9%	7,7%
8) Número médio de filhos	1,8	2,07
9) Renda média familiar	R\$7415,84	R\$3969,23

Quadro 1. Perfil Socioeconômico Pessoal, Familiar das Mulheres Entrevistadas, Viçosa/MG, 2011.

Fonte: Dados da Pesquisa

Das 101 mulheres inseridas no mercado de trabalho entrevistadas, a idade variou de 27 a 58 anos, enquanto que para as 13 mulheres que não exerciam atividade remunerada, a idade variou de 30 a 47 anos. Sobre o estado civil, constatou-se predominância de mulheres casadas nos dois grupos entrevistados.

Quanto à escolaridade, as mulheres inseridas no mercado de trabalho possuíam maiores níveis de escolaridade, do que aquelas não inseridas. Grande porcentagem das mulheres que trabalhavam possuía pós-graduação *stricto sensu*, sendo a maioria delas docentes.

De acordo com o IBGE (2008), maiores níveis de escolaridade garantem melhores oportunidades de inserção qualificada no mercado de trabalho. E ainda, as mulheres brasileiras vêm se sobressaindo em relação aos homens, sobretudo nas áreas urbanas do País, onde apresentam, em média, um ano a mais de estudo que os homens.

No que se refere à etnia, as cores predominantes nos dois grupos, foram a branca e a parda. Quanto à ocupação das mulheres inseridas no mercado de trabalho,

observou-se uma distribuição nos diferentes dos cargos, sobressaindo professora e assistente administrativo.

Com relação ao número de horas de trabalho remunerado, as maiores jornadas de trabalho foram reveladas pelas professoras, mostrando a sobrecarga de trabalho a que estão submetidas. De acordo com Lima e Lima-Filho (2009), os professores dedicam uma parcela significativa das horas de trabalho ao preparo de aulas, atendimento de alunos, correção de trabalhos, avaliação, preenchimento de diário, lançamento de notas/frequência no sistema. Devido à sobrecarga de trabalho, os professores relataram que desenvolvem trabalhos nos fins de semana, nos períodos de interrupção do ano letivo, isto é, nos momentos institucionalmente dedicados ao descanso e lazer.

O principal tipo de família nos dois grupos foi a família nuclear, ou seja, aquela formada pelo pai, mãe e filhos. A família extensa, ou seja, aquela que se estende para além da unidade pais e filhos, formada por parentes próximos, como pais, avós, irmãos, tios, dentre outros, possuía uma porcentagem próxima nos dois grupos, apesar de para as mulheres inseridas no mercado de trabalho havia 8 famílias deste tipo. Para as mulheres que exerciam atividade remunerada, havia também o tipo de família monoparental, que é formada por um dos pais e seus descendentes. Nota-se que apesar de existirem diferentes arranjos familiares, a família nuclear é a que ainda predomina.

No que se refere ao número de filhos, não houve uma grande diferença nos grupos analisados, sendo que em ambos a variação foi de 1 a 5 filhos.

A renda familiar das mulheres que realizavam atividade remunerada, variou de R\$1800,00 a R\$20000,00. É importante dizer que considerou-se a renda de todos os que contribuíam com o orçamento doméstico, e não somente a renda advinda do trabalho das mulheres. Além disso, duas das entrevistadas não quiseram declarar sua renda.

A renda das famílias em que a mulher era dona de casa, variou de R\$1600,00 a R\$10000,00. A renda era proveniente do trabalho de outros membros da família. Também neste grupo, uma das entrevistadas não quis revelar a renda.

Na figura 1, tem-se a relação entre a renda familiar, em salários mínimos, e o tipo de ocupação das mulheres. Assim, observa-se que para as técnicas administrativas, a faixa onde se concentra a maioria das mulheres, a renda familiar

foi de 3 a 12 salários mínimos. Para as docentes, a maior percentagem de mulheres encontrava-se na faixa de renda acima de 12 salários mínimos. Para as mulheres que não estavam inseridas no mercado de trabalho, a renda era proveniente do trabalho dos maridos, concentrando-se na faixa salarial de 3 a 6 salários mínimos.

Fica evidente a associação entre renda e escolaridade. As docentes, por apresentarem maiores níveis de escolaridade, a renda advinda do seu trabalho é, por conseguinte mais elevada. Nota-se, também, a importância do trabalho das mulheres para a renda das famílias. As famílias onde as mulheres não exerciam atividade remunerada, recebiam menores salários. De acordo com Sen (2000), citado por Schlindwein (2006), o trabalho da mulher fora de casa e a aquisição de uma renda própria tende a produzir um grande impacto sobre o progresso da posição social da mulher em sua casa e na sociedade como um todo.

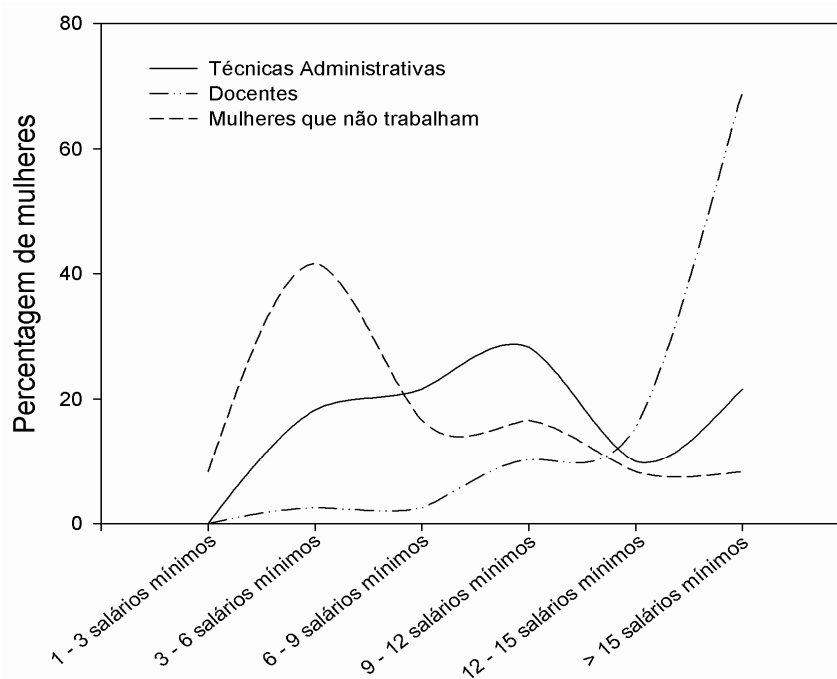


Figura 1. Renda familiar das entrevistadas segundo sua ocupação, Viçosa/MG, 2011.

Fonte: Dados da pesquisa.

4.2. Hábitos alimentares individuais e coletivos das mulheres entrevistadas

Um dos objetivos da pesquisa foi o de analisar comparativamente os hábitos alimentares individuais e coletivos da mulher inserida e não inserida no mercado de

trabalho, analisando fatores como valor da renda familiar gasto com a alimentação, tipos de alimentos consumidos pelas famílias, local onde realizavam as refeições, refeições de final de semana, bem como se existia influência do trabalho exercido pelas mulheres no preparo da alimentação.

4.2.1. Consumo de alimentos e hábitos alimentares

De acordo com dados obtidos nas entrevistas realizadas, pode-se constatar que as famílias das mulheres inseridas no mercado de trabalho, gastavam em média, R\$1182,50 mensal com a alimentação, sendo que este valor variou de R\$450,00 a R\$3000,00 (desvio padrão de R\$549,82).

As famílias das mulheres que não exerciam atividades remuneradas gastavam, em média, R\$ 1063,07 com a alimentação, sendo o valor mínimo de R\$500,00 e o máximo de R\$2000,00, sendo o desvio padrão de R\$522,22. É importante considerar que nestes valores estavam incluídos tanto famílias de docentes, quanto técnicos administrativos.

A renda total média das famílias de mulheres inseridas no mercado de trabalho era de R\$7415,84, e o gasto médio com alimentação foi de R\$1182,50. Isto representou um gasto médio de 16% da renda total em alimentação pelas famílias. Para as mulheres donas de casa, a renda total média foi de R\$3969,23, e o gasto médio com alimentação foi de R\$1063,07. Assim, o gasto médio com alimentação para este grupo foi de 26,8%. Deste modo, as famílias com menores rendimentos, destinam maiores porcentagens da renda para a alimentação.

De acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF, 2008/09), as famílias com altos rendimentos gastam com alimentos três vezes mais que a média nacional, sendo que as despesas com alimentação representam 16,1 % da despesa total das famílias brasileiras. Entretanto, Engel, afirmou em suas leis¹ que aumentos reais no poder de compra conduzem à diminuição no percentual do orçamento doméstico gasto com alimentação.

¹ As leis de Engel, segundo Medeiros (1978), são: a proporção do dispêndio alocada para alimentação decresce quando a renda aumenta; a proporção do dispêndio utilizada em vestuário e habitação permanece aproximadamente constante; e a proporção do dispêndio utilizada em bens de luxo (superiores) cresce quando a renda aumenta.

Nos relatos das entrevistadas, observou-se que a grande parte delas não faziam anotações dos gastos alimentares, fazendo suposições dos valores gastos, como pode-se observar nas falas seguintes:

Você sabe que eu não saberia te informar quanto que eu gasto com alimentação. Eu compro as coisas que em geral eu preciso comprar e que a gente consome, mas eu nunca, francamente, eu nunca me preocupei com esses dados, quanto eu consumo, como eu consumo. Eu não faço assim, eu não sou muito disciplinada. Eu sei que meu dinheiro dá para eu fazer as coisas que eu tenho que fazer. Mas eu não falo assim, ah, eu vou destinar dois mil reais para alimentação, eu não tenho esse tipo de preocupação. No supermercado, por exemplo, eu compro as coisas que eu consumo, sem preocupação se é isso ou aquilo (docente, 47 anos, doutora).

Nossa, sei que é muito, tá difícil falar... não sei... (docente, 45 anos, pós doutora).

Olha, eu vou fazer uma estimativa, a gente gasta mais ou menos uns R\$300,00 reais por semana. Então 3x4, dá 12. R\$1200,00 reais mais ou menos (docente, 36 anos, doutora)

Eu tô calculando mais ou menos, com o que eu gasto por semana. Dá mais de R\$500,00 reais. É R\$550,00 (técnica administrativa, 43 anos, superior completo).

Este gasto estimado da renda com a alimentação mostra a não realização do orçamento doméstico por estas famílias. Segundo Damiano Teixeira (2005), uma maneira de organizar os gastos é anotar todas as rendas e despesas da família, pois deste modo, identifica-se ao final do mês, quanto foi gasto em cada segmento, como a alimentação.

De interesse para o estudo foi saber se a inserção feminina no mercado de trabalho ocasionou mudança nos hábitos alimentares da própria mulher e de sua família. No que se refere às técnicas administrativas, 63,9% afirmaram que os hábitos foram alterados, e 8,2% relataram alteração nos hábitos alimentares, decorrente de outros fatores, como nascimento dos filhos; filhos adolescentes que trazem novos hábitos de consumo para a família; e questões de saúde. Para as docentes, 52,5% disseram que os hábitos foram alterados. Em 12,5% dos casos houve alteração, mas devido a fatores como idade e saúde; presença de filhos; e outros fatores que não a inserção no mercado de trabalho.

Para aquelas que relataram alterações nos hábitos alimentares em decorrência da sua inserção no mercado de trabalho, a principal modificação foi a realização de refeições mais rápidas, com a substituição de refeições por lanches. Nas seguintes

falas pode-se perceber a alteração no hábito alimentar pessoal relatado pelas mulheres:

A gente come mais lanche, uma comida mais rápida. Acho que passa a comer mais fora, comida pré-preparada. Acho que isto mudou (técnica Administrativa, 44 anos, superior completo).

Almoçamos fora, então já mudou. E como eu saio de casa na hora do almoço, e só chego 9 e pouca da noite, então tem que ser coisas práticas pra ele poder fazer, pra ele comer (técnica administrativa, 45 anos, superior completo).

Pela questão do tempo. O tempo que a gente destina pra preparar, pra cortar os alimentos. Então, com a inserção no mercado de trabalho a gente tem menos tempo pra cuidar da alimentação. Então mudou o hábito sim. Em muitos casos a gente come coisas mais rápidas, finais de semana, pelo cansaço (docente, 45 anos, pós doutora).

Eu noto que houve principalmente meu, eu tenho me alimentado mal e levo muitas horas pra me alimentar, embora depois que minha filha nasceu eu preservo sempre uma refeição, então o almoço normalmente é sagrado, e pra ela (filha) também pra ter esses hábitos (docente, 38 anos, doutora).

Enfim, para 22,8% das mulheres inseridas no mercado de trabalho, a principal alteração está associada a “um preparo mais rápido”, em função do menor tempo de preparo, consumindo produtos que possam facilitar o trabalho na cozinha. É importante considerar que, geralmente no almoço, havia conservação de uma alimentação “normal”, devido a presença da empregada doméstica que poderia fazer refeições mais saudáveis para a família, e também pelo fato de construir hábitos alimentares saudáveis nos filhos.

Segundo Aquino e Philippi (2002), além da estabilidade econômica, outros fatores como o trabalho da mulher fora do lar, maior praticidade, rapidez, durabilidade e boa aceitação do produto vêm contribuindo cada vez mais para a introdução e manutenção de alimentos nos hábitos da família, dentre eles, o consumo de bens industrializados. Esta questão estava muito presente nas falas das entrevistadas, conforme exemplificado a seguir:

Eu acho que no meu caso, justamente por causa do pouco tempo, as vezes o corre-corre, você não se alimenta direito. Come besteira durante o expediente todinho, na hora de almoçar, você não almoça. No meu caso pessoal. Agora no caso da família, eu acho que por não tá ali, acho que a presença ali fazendo pra eles, entendeu, do jeitinho que eles gostam. Uma coisa maternal mesmo. Mas eu acho neste sentido. E tá cobrando a alimentação deles. O acompanhamento dessa alimentação da família, o

tempo, acaba atrapalhando (técnica administrativa, 37 anos, superior completo).

Ah! Houve, a gente passa a comer mais porcaria. A gente passou a comprar refrigerante pra filho, coisa que antes era suco natural. A gente passou a comprar mais produto industrializado. Eu lembro da época que eu fazia hambúrguer dentro de uma lata de óleo. Hoje você compra hambúrguer pronto. Então assim, você tem poder aquisitivo você vai comprar iogurte. Eu fazia coalhada em casa, que durava 1 semana, com copinho de iogurte natural. Agora você compra 3 garrafas de Activia. Então com certeza, mudou muito (docente, 40 anos, doutora).

Nas falas apresentadas acima, observa-se que o consumo de alimentos industrializados está associado a “comer mais porcaria” ou “besteira”. Estas mulheres acreditavam que estes produtos não eram saudáveis, porém, devido a restrição do tempo para o preparo de alimentos, e a praticidade apresentada por estes alimentos, havia o consumo pelas famílias.

Sdrali (2005), citado por Schlindwein (2006), refere-se que a entrada das mulheres no mercado de trabalho está relacionada com uma crescente autonomia e habilidade de tomar decisões. Deste modo, a participação da mulher no mercado de trabalho possui um papel significativo no gasto com alimentação.

Constatou-se que, para 10,9% das entrevistadas, a mudança ocorrida nos hábitos alimentares estava relacionada com a renda adquirida com o trabalho, o que aumentou a possibilidade de investir em alimentação. Porém, este investimento, muitas vezes, estava relacionado à quantidade de alimentos que podiam ser adquiridos e não à preocupação com a qualidade nutricional dos mesmos, como pode ser verificado em alguns relatos:

Ah modificou. Hoje vai mais salgadinho, enlatado, refrigerante, e antes não tinha isto. Era só o básico mesmo. Até o financeiro também, ne? Não é só o tempo. No entrar no mercado de trabalho, as coisas vão facilitando, ne? Ai você vai fazer a compra na rua no sábado, ai você passa pra tomar um cafezinho na lanchonete. E antes não tinha tempo pra isso, ne?... (técnica administrativa, 44 anos, superior completo)

Bastante. Tanto em qualidade e em quantidade. Eu venho de uma família muito humilde, então melhorou neste sentido (técnica administrativa, 38 anos, pós graduação lato sensu).

(...) Eu passei a ter acesso a produtos que não tinha condições de comprar, ne. (técnica administrativa, 38 anos, mestre).

(...) pode ter melhorado pelo poder aquisitivo né, poder se alimentar de outras coisas, mais quantitativamente, qualitativamente não. Eu sempre tive uma alimentação que considero muito saudável, então assim o trabalho

pode ter influenciado de forma quantitativa, mas não qualitativa (técnica administrativa, 50 anos, superior completo).

Porque quando eu passei a ter renda própria, eu passei a ir mais ao supermercado, eu acho que alterou um pouco (docente, 35 anos, pós doutora).

A refeição noturna foi apontada como uma das modificações na alimentação com a inserção no mercado de trabalho, conforme ilustrado pelas seguintes falas:

Igual janta. Lá em casa é difícil jantar, muito raro o jantar. Porque os meninos jantam aqui [UFV], né? Eu acho que quando eles forem pra escola na rua, vai ter que ter janta lá em casa. Por eles jantarem aqui, a gente não faz janta em casa, né? Às vezes faz alguma coisa diferente, mais é lanche mesmo. E a gente tinha o hábito de jantar. Tudo direitinho. Isto aí, chega em casa cansada, nem... (técnica administrativa, 27 anos, superior completo).

Modificou pra pior, mas mais a noite, durante o dia a alimentação continua normal. (técnica administrativa, 41 anos, pós-graduação lato sensu).

(...) A mudança que eu notei mesmo foi no jantar. Não é sempre que eu consigo preparar o jantar (técnica administrativa, 46 anos, superior completo).

A alteração na refeição noturna, deve-se ao fato destas mulheres chegarem em casa cansadas devido a rotina de trabalho remunerado, substituindo o jantar pelo lanche. Além disso, as refeições noturnas são piores do que as diurnas, pois durante este período existem outras pessoas responsáveis pela preparação alimentar, não ocorrendo modificações significantes.

De acordo com Ribeiro et al. (2011), mudanças no perfil de alimentos ingeridos vem ocorrendo nos países em desenvolvimento, com a crescente substituição dos alimentos ricos em fibras, vitaminas e minerais, por produtos industrializados. O jantar vem sendo substituído pelo lanche, pois está ocorrendo uma redução do consumo de alimentos que habitualmente compõem as principais refeições dos brasileiros, bem como o crescimento do consumo do pão francês. Estas transformações geram a formação de novos padrões dietéticos, podendo gerar diversas carências nutricionais.

Para outras entrevistadas (14,8%), sua inserção no mercado de trabalho permitiu que houvesse melhoria na qualidade dos hábitos alimentares, principalmente no que se refere à rotina e à qualidade dos alimentos consumidos, como apontado a seguir:

É, na verdade melhorou. Porque na época de estudante, a gente passa uma fase meio atrapalhada de alimentação, né. Come na hora errada, porque tem prova. E hoje em dia não, a gente tem hora certa pra tomar café. Almoço todos os dias na mesma hora, jantar sempre na mesma hora, tenho uma rotina, e não sai dela... (docente, 45 anos, doutora).

Em termos de qualidade sim. Depois que eu me inseri no mercado de trabalho, já na fase adulta, eu passei a me alimentar melhor. Mas em termos de quantidade, valor, não, só em termos de qualidade mesmo (docente, 33 anos, mestre).

Melhorou. Porque a gente passa a ter conhecimento. Então melhorou em termos nutricionais. Maior ingestão de fruta, iogurte. Eu passei a dar mais importância pra ter mais verdura, mais nutricional mesmo (técnica administrativa, 51 anos, superior completo).

A melhoria na qualidade dos alimentos está associada a um maior conhecimento, uma vez que, as mulheres que relataram melhoria na alimentação, tinham ensino superior completo ou pós-graduação.

Outro fator importante observado foi que as entrevistadas disseram que ocorreu alteração nos hábitos alimentares, mas não em razão de sua inserção no mercado de trabalho, mas devido ao nascimento dos filhos e às preocupações com o processo de envelhecimento e com sua saúde. Com relação ao nascimento dos filhos, as entrevistadas relataram a preocupação em transmitir exemplos de uma boa alimentação. Epstein et al. (2001), citado por Rossi et al. (2008), estudando 27 crianças com idades entre 6 e 11 anos e 27 pais, verificaram que a diminuição na ingestão alimentar de gordura e açúcar pelas crianças pode ser obtida por mudanças dos hábitos alimentares dos pais. Além disso, a melhoria do hábito alimentar dos pais pode estender-se a todos os outros membros da família. Nas falas seguintes nota-se a alteração após o nascimento dos filhos:

Não por causa do trabalho, por causa da criança. Porque o trabalho na realidade, se a criança não existisse, desde que eu comecei a trabalhar, a gente come muito fora, almoça fora, não tem hábito de tomar café em casa, toma café na rua. Mas aí eu conjuguei o trabalho com a criança, pra te falar esta mudança, né. A criança que alterou propriamente. O trabalho não consigo te dizer o que pode ter alterado. Mais significativo, acho que foi mais a criança em casa que alterou mesmo (técnica administrativa, 30 anos, superior completo).

Mudou depois que a minha filha nasceu, antes eu comia muita coisa assim pronta e comia de qualquer jeito, qualquer coisa, às vezes almoçava às vezes não almoçava, às vezes jantava às vezes não jantava também, a minha vida era muito irregular né (docente, 43 anos, pós doutora).

Na verdade melhorou meus hábitos alimentares, mas em função depois da gravidez. Que desde a gravidez eu já comecei a cuidar mais, que eu sempre me alimentei muito mal. Ai eu não sei se é influencia do trabalho, melhoria na renda da família, mas eu acho que é mais resultado da gravidez (docente, 34 anos, doutora).

Quanto à preocupação com a saúde, o principal motivador foi a disponibilidade de informações e a facilidade de acesso a elas. Neste sentido, as entrevistadas alteraram seus hábitos alimentares a fim de terem uma alimentação saudável, conforme relatos a seguir:

Eu não acredito que seja por causa da inserção no mercado de trabalho não. Acho que os hábitos mudam sim, mas na medida que a gente se preocupa mais com a alimentação, acho que a idade leva a isso. A disponibilidade mudou muito da época. A disponibilidade de alimentos, a variedade, a diversidade, muito diferente da época.(...) Esta quantidade de informação a respeito de determinados tipos de alimentos. Isso a todo momento é novidade, a gente acaba incluindo. Então muda, eu acho que é uma coisa muito dinâmica. (...) Mas eu não acho que é por causa da inserção. Não acho que é por causa disso. A gente sempre valorizou esta questão de alimentar bem, sempre foi uma preocupação, mas a mudança em termos de hábito alimentar é muito mais em função de preocupações com determinadas doenças, principalmente em função de informação (docente, 53 anos, doutora).

Devido a tudo isso. Aos fatores de saúde familiares, e campanhas, e casos que a gente vê por ai. A gente procura melhorar, não quer que aconteça com você o que aconteceu com o outro (técnica administrativa, 53 anos, superior completo).

No que se refere ao processo de envelhecimento, algumas entrevistadas relataram a preocupação em evitar ou reduzir a quantidade ingerida de determinado alimento, a fim de permanecerem saudáveis durante as diferentes etapas de seu ciclo de vida, conforme mencionado:

(...) porque depois de uma faixa etária, por exemplo, a que eu estou hoje, aí há uma mudança que eu acho que é muito mais por uma questão de idade mesmo do que pela minha inserção no mercado. Você muda a sua alimentação. Você já não come arroz, por exemplo, você come muito menos, mesmo uma fritura, ou uma comida mais pesada, a carne, por exemplo, eu já não tenho tanto apetite para carne. Então eu acho que esse é um fator que condiciona mais a mudança de hábito alimentar. Mais do que a inserção no mercado de trabalho (docente, 47 anos, doutora).

Estes dados corroboram com Marinho et al. (2007), que dizem que práticas alimentares têm repercussões importantes no estado da saúde e que são necessárias

mudanças baseadas na escolha e no preparo dos alimentos de maneira que promovam a adoção de uma alimentação mais saudável.

Dentre aquelas mulheres que disseram que o hábito alimentar não foi alterado com a entrada no mercado de trabalho, observou-se que os motivos estavam relacionados à presença de empregadas domésticas (73,3% das mulheres que realizavam atividade remunerada, contavam com a ajuda das empregadas), reserva de um tempo para preparar a alimentação e residir próximo aos pais. Algumas falas ilustram estas questões.

Porque eu gosto de cozinhar, gosto que as coisas sejam feitas em casa, então sempre foi assim. Apesar de eu trabalhar fora, eu arranjo um tempinho pra deixar alguma coisa pronta, um bolo, uma coisa assim, mais natural. Acho que não modificou não. A gente não come muito fora, mais em casa mesmo (técnica administrativa, 39 anos, mestre).

Não, porque desde quando eu comecei a trabalhar, eu coloquei uma ajudante dentro de casa, então ela ficou responsável pela preparação do almoço e tudo. Então a rotina que a gente tinha, a gente continuou mantendo. Então não atrapalhou não (técnica administrativa, 36 anos, mestre).

Porque como eu moro perto da casa da minha mãe eu mantenho o mesmo padrão alimentar que eu tinha na casa dos meus pais (técnica administrativa, 27 anos, superior completo).

O estabelecimento de redes de apoio, sejam elas formais ou informais, permite ou facilita que atividades do cotidiano familiar, como o preparo das refeições, não sejam modificadas quando a mulher ingressa no mercado de trabalho.

Às mulheres não inseridas no mercado de trabalho, foi perguntado se o fato de não exercerem uma atividade remunerada influenciava no preparo da alimentação, e das 13 entrevistadas, 11 disseram que influenciava, 1 que não influenciava, e 1 às vezes, pois como estava envolvida em atividades dos filhos, às vezes não era a responsável por preparar as refeições. Na escolha dos alimentos, 10 disseram que influenciava e 3 disseram que não.

A presença em casa influenciava a preparação da refeição pois poderiam fazer mais saladas, sem repetição dos tipos de cardápio durante a semana, preparavam a refeição com calma e tempo, realizavam o almoço em casa, e tinham cuidado com a higiene, como pode ser visualizado abaixo:

(...) Mas você estando em casa, por exemplo, igual aqui em casa, eu costumo sempre durante a semana fazer um tipo de carne diferente. É uma salada, é um legume, não gosta de ficar repetindo a mesma coisa. Eu acho interessante isso, que se eu trabalhasse fora, eu teria que deixar uma coisa preparada, e normalmente o que se prepara de um dia pro outro é mais coisa cozida, legumes cozidos, uma coisa assim (44 anos, médio completo).

Influencia porque demanda tempo, né? Você fazer o almoço legal, fazer a janta, isto demanda tempo. Então, por exemplo, se eu tivesse trabalhando, acho que dificilmente a gente conseguiria almoçar em casa, acho que ia ser quase impossível (...) (40 anos, superior completo).

Na verdade quem tá preparando sou eu. Tenho todos os cuidados com relação a nutricional e higiene. Se fosse uma outra pessoa preparando não teria como ver na hora se tá lavando uma mão, se tá amarrando o cabelo, questão nutricional, como preparar o alimento corretamente. Então eu acho que isto ajuda sim, influencia sim (30 anos, superior completo).

Um das entrevistadas, mesmo possuindo empregada doméstica que preparava as refeições, achava que a sua presença em casa influencia positivamente:

Porque eu tô lá perto. Tem coisa que eu faço pra não dar muita gordura. Acabo pedindo pra minha ajudante ter mais cuidado na gordura, no tempero, no sal (45 anos, superior completo).

Segundo as mulheres entrevistadas, a preferência de compra era por alimentos naturais e alimentos de melhor qualidade. Para Fonseca et al. (2011), as mulheres têm uma grande função na adoção de novos hábitos, já que são elas, em sua maioria, que permanecem administrando as demandas alimentares da família. Elas são conhecidas como cuidadoras da saúde da família por intermédio da alimentação, realizando compras e organizando o cardápio. Algumas falas ilustram essa questão:

Influencia porque lá em casa tem que ter salada todos os dias, tem que ter muita verdura (43 anos, superior completo)

Sou eu que faço, eu vou ao supermercado, eu escolho, eu preparo. Então influencia bem mesmo. Apesar de que, aliás, tem coisas que não comem também não, mas a gente tem como policiar, tem como ver (39 anos, médio incompleto).

Qualidade de alimentos melhores. Tenho mais tempo de comprar, escolher, não precisa ser por telefone (43 anos, superior completo).

As que disseram que o fato de não trabalhar fora de casa, não influenciava na escolha dos alimentos, foi porque mesmo quando trabalhavam eram elas que escolhiam os alimentos para a família. Como pode ser visto nas falas a seguir:

Não, mesmo quando eu trabalhava, eu que escolhia o cardápio (45 anos, superior completo).

Ai não necessariamente. Mesmo se eu estivesse trabalhando, quem escolheria seria eu. Na época que eu trabalhava, quem fazia as compras, quem se preocupava com isso era eu mesma. Os alimentos estariam ali da mesma maneira, só no preparo que eu acho que influenciaria (30 anos, superior completo).

Com relação aos itens do consumo alimentar que as famílias de mulheres que realizavam atividade remunerada faziam uso, constatou-se que 99% destas famílias faziam uso de pelo menos um tipo de alimento industrializado, como iogurte, biscoito, suco de caixinha, enlatado e refrigerante. Algumas falas ilustram esta questão:

Iogurte sempre, 1 litro por semana. Refrigerante, temos depósito de refrigerante. Tem que ficar controlando os meninos, mas eu faço suco natural praticamente todos os dias (técnica administrativa, 43 anos, superior completo).

Suco de caixinha não muito, mas o resto dos industrializados tudo. Minha filha ama. (...) Eu sou apaixonada por refrigerante (técnica administrativa, 51 anos, superior completo).

Milho verde, massa de tomate. Estas coisas normais. Não somos muito fã assim, de muita coisa enlatada não. Tem biscoito de polvilho, ou biscoito água e sal, biscoito Maria. E aqueles nuggets, eles (filhos) gostam também. Aqueles salgadinhos de frango. Pão de queijo. Este tipo de coisa (técnica administrativa, 38 anos, superior completo).

Iogurte bastante, biscoito tá assim nessa coisa um pouco mais moderado, (...) refrigerante a gente tenta manear um pouco durante a semana, às vezes a gente libera um pouco mais é dia de sábado e domingo. Usa mais suco, a gente toma também suco industrializado de caixinha, mas quando é possível a gente tenta substituir pelo natural, mas enfim não tem como abrir mão de todos de usar os produtos industrializados (docente, 38 anos, doutora).

Enlatado? Milho verde, palmito. Não dá pra ter tudo in natura, feito no fogão na hora (docente, 49 anos, doutora).

É importante ressaltar a contradição presente em alguns depoimentos: ao mesmo tempo em que procuram ter um discurso que demonstre uma preocupação em ter uma alimentação saudável, controlando o consumo de determinados alimentos durante a semana ou afirmando que prepararam alimentos naturais, principalmente sucos, o consumo de alimentos industrializados foi muito expressivo nas falas. O relato de tal preocupação talvez tenha sido em decorrência daquilo que elas achavam que a pesquisadora esperava ouvir, principalmente por serem mulheres

com alto grau de instrução e que, portanto, tinham acesso a informações sobre alimentação.

A respeito da utilização dos alimentos industrializados, Faria (1997) retrata que a mulher, ao se inserir no mercado de trabalho, passa a ter seu tempo gerenciado por este mesmo processo, tornando-se cada vez mais frequente a substituição da alimentação tradicional por outro tipo que exija um tempo menor de preparo e limpeza posterior, utilizando-se de refeições compradas prontas ou que sejam de mais fácil preparo do que as tradicionais refeições.

Apesar das mulheres donas de casa possuírem uma preocupação com a qualidade dos alimentos consumidos, todas elas disseram consumir alimentos industrializados.

Assim, nota-se que independente da inserção ou não no mercado de trabalho, o consumo de alimentos industrializados é alto em qualquer dos dois grupos analisados, uma vez que o consumidor tem contemplado sua comodidade de uso.

Os alimentos industrializados têm recebido atenção dos consumidores, que passaram a adotá-los devido principalmente à sua praticidade. Conforme Fonseca et al. (2011), o comensal moderno está familiarizado com a produção industrial e tem apreciado sua regularidade e conforto de uso. Além disso, o alimento industrializado apresenta status de modernidade. Nos depoimentos que se seguem, pode-se observar estas informações para os dois grupos de mulheres entrevistadas:

Justamente pela praticidade de fazer. Relacionado à questão do trabalho, a correria, que é mais fácil de fazer, você acaba pegando o que é mais industrializado, que é mais prático pra fazer, imediato também (técnica administrativa, 37 anos, superior completo).

É. Não tem como consumir isso sem ser industrializado. Eu vejo as vezes em receita, creme de leite fresco, onde você vai arrumar isso. Não existe (docente, 47 anos, doutora).

É a praticidade. Mesmo quando eu tenho tempo pra fazer as coisas, se eu tenho industrializado, ele é mais prático, ele me convém mais. A gente não é mais tão paciente quanto era a mãe da gente (docente, 49 anos, doutora).

E os industrializados, alguns pela facilidade, como o refrigerante. Fazer suco todo dia é meio chatinho, né? A gente acaba optando por abrir o refrigerante, é mais prático (41 anos, fundamental incompleto).

Praticidade, né? Eu escolhi dos industrializados, molho, estas coisas, por causa da praticidade mesmo. Que tá ali na mão, você abriu, tá pronto. E os outros alimentos a gente mantém a dieta da nutricionista. Procura manter a dieta que a nutricionista passou pra gente. E as outras coisas no final de

semana é praticidade, que é hora de descansar mesmo, eu dou folga pra cozinha mesmo, não faço questão nenhuma de entrar (39 anos, médio incompleto).

Nestas falas, observa-se o uso dos alimentos industrializados atrelado à praticidade que estes alimentos possuem, devido as mulheres terem uma vida corrida, trabalharem em tempo integral, disporem de pouco tempo para cuidar da casa, da família e da alimentação, e a utilização destes produtos nos momentos destinados ao descanso, principalmente nos finais de semana, reduzindo o tempo de preparo.

O consumo de alimentos industrializados, segundo Garcia (2003), é produto do “modus vivendi urbano”, onde a comensalidade contemporânea é caracterizada pela falta de tempo para o preparo e consumo de alimentos; pela existência de produtos originados com novas técnicas de conservação e de preparo, que agregam tempo e trabalho; pela oferta de preparações e utensílios transportáveis; pela oferta de produtos provenientes de várias partes do mundo; entre outras razões. Assim, mesmo as mulheres donas de casa, tendo tempo disponível para o preparo das refeições, a facilidade do uso de alimentos industrializados favorecia seu uso.

Além do consumo de alimentos industrializados, fazer as refeições fora de casa virou uma necessidade da sociedade contemporânea (FONSECA et al., 2011). Dessa forma, outro item do consumo alimentar analisado foi a alimentação realizada fora do domicílio, uma vez que a Pesquisa de Orçamentos Familiares (2008/09) revelou que as famílias estão gastando mais com alimentação fora de casa do que gastavam na pesquisa realizada em 2002/03.

O aumento do consumo das refeições fora do domicílio pode ser explicado por fatores, como a crescente urbanização, o aumento da participação da mulher no mercado de trabalho, as diferenças socioeconômicas e culturais, as mudanças na composição familiar, entre outros (SCHLINDWEIN, 2006).

Assim, constatou-se que 90% das famílias de mulheres docentes e 65,6% das famílias de técnicas administrativas faziam as refeições fora do domicílio. Considerou-se neste caso, todas as pessoas que realizavam refeições fora de casa, independente da frequência.

Analisando famílias onde pelo menos um dos membros fazia as refeições fora de casa durante os dias da semana, 26,2% das famílias de mulheres técnicas administrativas, e 20% das docentes realizavam as refeições fora do domicílio.

Enquanto 70% das docentes realizavam de 1 a 6 refeições por mês fora de casa, este percentual era de 39,4% para as técnicas administrativas, sendo observado, que estas refeições eram realizadas, na maioria das vezes, nos finais de semana.

Os principais motivos relacionados para almoçarem fora de casa, principalmente nos finais de semana, foram a falta da empregada doméstica neste período, preguiça e lazer.

Quanto à realização de refeições fora de casa para as famílias de mulheres não inseridas no mercado de trabalho, 53,8% delas disseram o fazer. Em 6 casos ela ocorria de forma esporádica, principalmente nos finais de semana, e em um dos casos, a entrevistada disse que as filhas preferiam almoçar na rua, devido à distância da casa e o local de estudo. Dessa forma ressalta-se que, apesar destas mulheres não realizarem trabalho remunerado na esfera pública, as refeições fora de casa faziam parte da vida de suas famílias, principalmente nos finais de semana.

Nos últimos anos, registrou-se uma porcentagem considerável de indivíduos que realizam as refeições fora de casa (JOMORI et al., 2008). Além da praticidade, o auto-serviço oferece refeições variadas e de baixo custo, permitindo ao consumidor compor o seu prato de acordo com sua preferência (ZANDONADI et al., 2007).

Do total das famílias de mulheres que realizavam atividade remunerada, 75,2% (76 famílias) realizavam refeições fora de casa. Destas famílias, 72,4% (55 famílias) o faziam em locais que serviam comida do tipo fast-food, principalmente o self-service, pois a oferta deste tipo de serviço no município estudado é maior.

No grupo de mulheres que não realizavam atividade remunerada, o restaurante self service também foi citado como o principal local para realização de refeições do tipo fast-food, em 38,5% dos casos.

Jomori et al. (2008) comentam que o restaurante por peso ou self-service tem sido muito frequentado por brasileiros. Nele o comensal escolhe o que deseja consumir pagando referente ao peso do que foi colocado em seu prato. Nesse sistema, há uma oferta ampla de opções de preparações alimentares, delegando uma certa autonomia ao comensal para escolher.

Ainda quanto à utilização das cadeias de fast-food, Colaço (2007) diz que na esteira das transformações das cidades, os restaurantes de comida rápida ingressam em cena para atender pessoas que trabalham, estudam e dispõem de pouco tempo para uma refeição, normalmente efetuada fora de casa, em função das distâncias, do

trânsito complicado, da dificuldade de circulação, o que desenvolveu o surgimento de “necessidades”, como rapidez, higiene, conforto, segurança, preço acessível, liberdade de escolha oferecida pelos restaurantes fast-food.

No que tange à questão do responsável por preparar a alimentação da família das mulheres não inseridas no mercado de trabalho, 76,9% das entrevistadas disseram que eram elas próprias, e 23,1%, a empregada doméstica. Para as mulheres inseridas no mercado de trabalho, o principal responsável pela alimentação, no período diurno, eram as empregadas domésticas (73,3%).

Nota-se que há uma transferência de responsabilidade das tarefas domésticas, e o preparo da alimentação para outra pessoa do segmento feminino, mantendo-se os estereótipos de gênero, uma vez que algumas sociedades consideram que algumas tarefas, funções, atitudes, comportamentos são próprias da mulher (como o trabalho doméstico) e outros do homem. Segundo o Dieese (2005), o trabalho doméstico vem se constituindo ao longo dos anos no Brasil como uma atividade feminina, majoritariamente negra e excludente socialmente.

Das 101 mulheres entrevistadas do grupo que trabalhavam fora de casa, 90,1% disseram que as refeições de final de semana eram diferentes das refeições de durante a semana, enquanto 9,9% disseram que não eram diferentes. Das entrevistadas donas de casa, 92,3% delas disseram que as refeições eram diferentes, e 7,7% que a diferença era no domingo, pois no sábado a empregada preparava o almoço.

Entre as razões da diferença para as mulheres que exerciam uma atividade laboral estavam: comer várias vezes ao dia, maior tempo de preparo das refeições, variedade de alimentos preparados, consumo de alimentos diferentes dos consumidos durante a semana, momento de reunir a família, preparo de refeições rápidas e simples. Os seguintes depoimentos exemplificam:

Tem mais tempo pra preparar. Tem aquele momento pra fazer as refeições. Os próprios meninos já falam, “comida hoje tá melhor, comida hoje tá boa”. Faz mais variedade, você tem um pouquinho mais de tempo pra fazer, pra inventar. Tem que fazer variedade, porque um gosta disso, o outro não gosta. Tem que fazer carne de um jeito e de outro. Então tem mais tempo pra isso. Fim de semana (técnica administrativa, 37 anos, superior completo).

Sim, porque eu faço coisas mais diferentes, né. O que a gente não comeu durante a semana, por exemplo, o churrasco, uma picanha, você não come durante a semana. Então, eu vou preparar, como uma coisa diferente, ne. Ai

faço um risoto para acompanhar. Que durante a semana a gente come a comida trivial, mineira. E final de semana é sempre um prato (técnica administrativa, 39 anos, mestre).

E final de semana também eu libero da verdura, sabe então acaba modificando sim, e a minha também porque às vezes eu acabo comendo fora de hora e comendo mais, e dentro casa você está sempre beliscando alguma coisa (técnica administrativa, 44 anos, superior completo).

Porque você acaba comendo uma coisa mais elaborada. Uma coisa que demore mais tempo pra fazer, você dispõe de mais tempo pra aquilo, né? (técnica administrativa, 52 anos, superior incompleto).

Porque normalmente elas são mais saborosas, tem mais variedade. E a principal diferença é que a gente faz junto, com calma, não tem muito aquela coisa de semana, eu sento, almoço e vou embora. E sábado e domingo não tem essa correria (docente, 37 anos, doutora).

Porque eu faço, porque a gente faz junto. Porque a gente faz mais devagar. Ou porque a gente resolve ir lá no restaurante x, pra comer fora. Porque a mamãe deixa tomar refrigerante. A mamãe deixa comer batata frita, coisa que durante a semana nem passa pela cozinha. Então é diferente sim. Bem diferente (docente, 39 anos, doutora).

É importante ressaltar que o preparo das refeições durante os finais de semana é considerado um momento de lazer, de união da família, e de sair da rotina. Enquanto para umas era o momento em que se poderia incrementar a alimentação fazendo pratos mais elaborados, para outras, as refeições de final de semana eram mais simples, principalmente devido à falta de empregada doméstica ou à necessidade de ter mais tempo livre.

A diferença das refeições para as mulheres que não exerciam uma atividade laboral era devido a preparação de refeições mais gostosas, elaboradas, com mais tempo para serem feitas, além de ingerirem alimentos menos saudáveis, como visto nos depoimentos:

Pode ser mais elaborada. Dia de semana eu costumo fazer um arroz, feijão, uma verdura, uma carne. E final de semana as vezes a gente quer inventar, né? Faz macarrão, que leva um creme de leite. Ou as vezes sai pra almoçar num restaurante. No restaurante a gente costuma comer mais ou menos as mesmas coisas. Não tem muita diferença (30 anos, superior completo).

Porque você procura fazer uma coisa até mais gostosa, né? E na semana é muito corrido, porque tudo tem horário, né? As vezes meu marido chega meio dia, e eu quero que ele chegue e ache o almoço pronto. Eu não gosto que ele chegue e o almoço não esteja pronto. E o menino tem horário de escola, né? O máximo que eu posso atrasar é meio dia e meio, mas fora isso não. Eu não gosto de deixar, tem vez que eu tô fazendo umas 3 coisas ao mesmo tempo. Que eu também não gosto de trabalhar o dia inteiro, gosto de dar 2 horas e já terminei de fazer minhas coisas. Porque casa se deixar a gente fica o dia inteiro por conta dela, né? (41 anos, médio incompleto).

Ai já é um veneno como se diz meu marido, que ai a gente já procura fazer só estas porcariadas mesmo. Que durante a semana a comida é muito simples, é arroz, feijão, salada e carne. Ai no final de semana que tem os venenos, ai faz frango assado, lombo assado, ou até frito, um torresmo com carne frito, lasanha, panqueca (40 anos, fundamental incompleto).

Nota-se que a falta da rotina alimentar durante os finais de semana era necessária para este grupo de mulheres. Isto pode ser explicado pelo fato de as atividades domésticas, apesar de não remuneradas, serem consideradas sua rotina, o que também causa estresse e cansaço.

Por outro lado, para cerca de 23,8% das mulheres inseridas no mercado de trabalho, a alimentação era pior aos finais de semana devido a falta de horários estabelecidos para a realização das mesmas, assim como ao valor nutricional dos alimentos ingeridos. As falas seguintes ilustram esta questão:

São diferentes pra pior. Porque eu estando em casa, a gente acaba comendo de forma mais desregulada, comendo toda hora, ne. Então é pra pior (técnica administrativa, 38 anos, mestre).

Em termos de qualidade nutritiva elas são piores, risos. Porque final de semana você quer fazer uma carne, faz uma coisa diferente. Durante a semana a coisa funciona direitinho, bem, final de semana tudo errado. A gente faz uma coisa mais gordurosa um pouquinho. As vezes as refeições de final de semana são piores em termos de qualidade de saúde, estas coisas do que durante a semana, com certeza (docente, 33 anos, doutora).

É interessante observar que, ao estarem inseridas no mercado de trabalho, a mesma rotina destinada ao trabalho remunerado se aplica à alimentação. Em outras palavras, as mulheres buscam se alimentar de maneira mais nutritiva e em horários estabelecidos durante a semana sendo que, aos finais de semana não há, compromisso com o horário e valor nutritivo da alimentação. Esta pode ser uma maneira de se sentirem mais relaxadas e de descansarem da rotina de trabalho.

Ao contrário, outras mulheres inseridas no mercado de trabalho (18,8%) buscavam se dedicar a este preparo durante os finais de semana a fim de ingerirem alimentos que consideravam mais saudáveis, principalmente pelo fato de realizarem as refeições fora de casa durante a semana.

São, porque eu que faço. Muito mais saudável, porque comida de restaurante, elas não são tão saudáveis como a gente acha que são. Mas é a única opção que eu tenho. Durante a semana eu não tenho este tempo, ai durante o final de semana, sábado e domingo, eu que faço. Eu e minha

filha, nós duas fazemos. O que a gente que, o que a gente gosta. Mas sem muita gordura, sem muita fritura, ai é uma alimentação saudável (técnica administrativa, 51 anos, superior completo).

Ah, eu acho que é uma coisa mais, uma comida bem mais caseira. As vezes chega a ser coisas mais leves, porque eu mesmo que preparo. Tento fazer o mais natural possível, sem congelados, sem muito enlatado, coisas mais natural mesmo. Não muita variedade, mas umas coisas mais naturais (técnica administrativa, 37 anos, pós-graduação lato sensu).

A gente acaba até comendo mais do que em restaurante, porque a comida é mais saborosa, tem um temperinho que a gente usa. Menos gordura, porque comida de restaurante sempre tem um pouco de gordura a mais, um pouquinho de tempero a mais. Então assim, é muito diferente. A gente faz do jeito que a gente gosta, ne, uma verdurinha, que nem sempre no self-service ela está bonita, recém preparada. Então ela tá com a cor mais amarelada, então eu gosto muito de fazer, e vem do sítio couve, taioba, almeirão, então eu sempre faço. Ai a gente acaba comendo mais (técnica administrativa, 48 anos, mestre incompleto).

Assim, estas mulheres consideravam a comida mais caseira, leve e saudável, pois nos finais de semana preparavam refeições da maneira que gostavam, uma vez que achavam a comida de restaurante não tão saudável, quanto a preparada por elas.

Entre as mulheres inseridas no mercado de trabalho que disseram que não havia diferença das refeições de final de semana e durante a semana, nota-se que, de alguma forma, a alimentação mudava, seja pelo incremento de algum alimento, ou mudança da forma de preparação das refeições.

Não, não vejo. Às vezes, final de semana que a gente incrementa um pouquinho. Faz uma fritura, um negócio que a gente sabe que não deve fazer com frequência. Ai as vezes no final de semana a gente faz uma coisa assim mais calórica, mais gostosa (técnica administrativa, 32 anos, superior incompleto).

Não, acho que não, acho que a mesma coisa legumes, verduras, ai de vez enquanto tem a batatinha frita que não tem durante a semana ai a gente quebra o protocolo, geralmente as frituras acontecem mais no final de semana (docente, 43 anos, doutora).

Assim, havia contraste nas respostas dadas por estas mulheres, pois mesmo dizendo que não havia diferença entre as refeições, observou-se alterações na rotina alimentar, como preparações não muito saudáveis.

4.2.2. Inserção no mercado de trabalho e preparo da alimentação

A incorporação das mulheres ao mercado de trabalho remunerado fez com que o trabalho, a família e o mercado de trabalho passassem por intensas mudanças a partir do último quarto do século XX. Ademais, a incorporação das mulheres no mercado de trabalho gera implicações muito importantes na família (JOFFER, 2008). Entre estas consequências para a família pode-se citar a influência no preparo da alimentação.

Foi perguntado às entrevistadas se o trabalho remunerado exercido por elas, influenciava no preparo da alimentação. Das docentes, 37,5% disseram que o trabalho remunerado influenciava o preparo da alimentação; 57,5% disseram que não; e 5% disseram que pouco. Das técnicas administrativas, 73,8% disseram que o trabalho influenciava; 22,9% disseram que não; e 3,3% que influenciava pouco.

A diferença da não influência sobre o preparo da alimentação entre docentes e técnicas administrativas, atribui-se à presença da empregada doméstica. Das docentes que disseram não haver influência, 55% delas possuíam empregadas domésticas. Das técnicas administrativas que relataram não ter influência, 14,7% delas tinham empregada doméstica para realizar os serviços de preparo da alimentação. A diferença da não influência entre docentes e técnicas administrativas, deve-se ao fato das docentes possuírem maior renda, e conseqüentemente poderem pagar uma empregada doméstica, e assim, não perceberem grandes influências no preparo da alimentação.

No estudo, observou-se que, para 29,7% das mulheres, a influência do trabalho remunerado se dá em toda a rotina familiar, inclusive na alimentação, pois a ausência em casa impossibilita elaborar mais as refeições, usar quantidades adequadas de determinados ingredientes, e assim, preparar refeições mais saudáveis, como observado a seguir:

Eu acho que influencia em toda a rotina da família. No preparo da alimentação, na educação dos filhos, no acompanhamento escolar. Eu acho que a saída da mulher pro mercado de trabalho teve muitos benefícios, mas eu acho que tem um ônus em absolutamente todas as coisas da casa (docente, 39 anos, doutora).

Influencia porque quando eu estou em casa, eu cozinho, eu elaboro mais a refeição. Tanto no sentido estético da comida quanto no sentido também qualitativo. Uso de menos óleo, uso de menos sal, uso, por exemplo, de um

grão, a forma de fazer, porque a forma como você prepara a comida influencia também, tanto no paladar quanto na qualidade da comida (docente, 47 anos, doutora).

Bom, minha família é uma pequena família. Então influencia no fato de eu trabalhar fora sim, pela questão do tempo, que eu não posso tá fazendo grandes variações no cardápio. Então, bom, apesar de eu ter preocupação com os legumes, com as cores, ela acaba sendo muitas vezes pela questão do tempo, sendo pouco priorizada. Mas, tem a ver mesmo, acho que é justamente a correria do dia-a-dia. As tarefas e tudo mais (docente, 45 anos, doutora).

Na qualidade não, mas na variedade sim, ne? Por exemplo, se eu quiser uma salada, um legume, eu não posso ficar inventando muita coisa. Um prato mais complicado, só se tiver congelado, mas eu não gosto muito de fazer coisa pra congelar (técnica administrativa, 43 anos, superior completo).

Estas mulheres perceberam a influência no preparo da alimentação, pois ao disporem de maior tempo, a comida passa a ser mais elaborada, com mais variedade, e também de melhor qualidade.

Observou-se, ainda, que para as mulheres a influência estava atrelada ao fato de não poderem acompanhar a alimentação dos filhos e de o cansaço, ocasionado pelo trabalho, as levar a preparar refeições mais rápidas.

Influencia sim porque se eu tivesse tempo, eu acho que com certeza ele (filho) comeria mais coisas, eu faria com que ele experimentasse sem forçar a barra, então assim influenciou bastante, influencia porque elas não têm a mesma disposição que uma mãe tem, é bem diferente (técnica administrativa, 44 anos, superior completo).

Porque a minha preocupação hoje é minha filha. A gente está tentando colocar uma regularidade na alimentação dela. Não dá simplesmente para fazer um miojo entendeu? Então eu acho que interfere. Às vezes eu olho e falo: vou fazer outra coisa para poder insistir para que ela coma outras coisas, legume, verdura. Então é uma pena que eu não possa estar na hora do preparo, eu acho que isso faz diferença (docente, 43 anos, doutora).

Influencia porque eu já chego mais cansada, né. Quero fazer uma coisa mais rápida. Então eu preparo uma coisa mais rapidinha. Não tem aquele tempo pra fazer um outro tipo de alimentação, as vezes fazer um jantar, ne. Ai a gente faz um lanche, por ter menos tempo (técnica administrativa, 37 anos, médio completo).

A gente chega em casa sem vontade de fazer nada. Parece que o serviço é leve, tem dia que é mais pesado, tem dia que é mais tranquilo, mas de certa forma, ainda mais a gente que mexe com o público, ne? A gente fica assim, mais cansada mentalmente, tem dia, ne? E se a mente tá cansada, o corpo todo cansa, ne? Acontece de chegar em casa, ah, hoje não vou fazer nada. Vai e faz ai, esquenta a comida que tiver (técnica administrativa, 39 anos, superior completo).

Devido o cansaço ocasionado pelo trabalho remunerado, e a influência na rotina alimentar, estas mulheres relataram comer o que tem, sem preocupação com a qualidade dos alimentos, e assim, descreveram ter uma preocupação com a alimentação dos filhos, pois não estão perto para ajudar no consumo de alimentos melhores. No entanto, havia relatos de mães que procuravam ter uma alimentação mais saudável, a fim de transmitir bons hábitos aos filhos.

De acordo com Pinheiro (2005), quando a mulher assume uma vida profissional extra domicílio, continua acumulando a responsabilidade sobre a alimentação da família – a atribuição feminina transita entre o ambiente do trabalho e o doméstico e, assim, se coloca como um novo paradigma da sociedade moderna que não tem criado mecanismos de suporte social para a desconcentração desta atribuição enquanto exclusivamente feminina.

Outras entrevistadas (16,8%) relataram a influência da falta de tempo para preparar as refeições, e desta forma consomem alimentos mais práticos ou levantam mais cedo para adiantar as refeições. Nos depoimentos a seguir nota-se esta influência na organização doméstica alimentar:

Porque eu não tô em casa. Ai eu começo a lançar mão de coisas mais prontas. Pelo fato de eu ter horário de almoço. Se eu tivesse em casa, eu tinha tempo disponível. Então era ela (filha) chegar do colégio, o almoço tá pronto, naquele espaço de colégio. Mas eu tinha tempo de preparar. Agora eu tenho cronometrado. Eu tenho que chegar tal hora, preparar tal coisa, fazer tal coisa, pra sair tal coisa. Então isso influencia (técnica administrativa, 44 anos, mestre).

... Então eu acho que influenciou na questão do tempo, que eu chego para preparar este jantar. Então quando ele chega a ficar pronto já são ali 8 horas, que pra gente já não é um horário interessante mais de comer (técnica administrativa, 46 anos, superior completo).

Por causa do tempo. Este tempo que eu te falo que pra mim é complicado, ou eu levanto mais cedo pra fazer cardápio. Porque você já tem a carga horária de trabalho aqui. Aqui dependendo do dia, é de manhã, de tarde, e a noite. E acaba que o que fica no prejuízo é esta organização doméstica mesmo (docente, 47 anos, doutora).

A sensação de culpa estava presente nos depoimentos, estando associada ao papel de boa mãe, esposa e dona de casa. Esse sentimento é culturalmente definido, fazendo parte do processo de socialização da mulher.

De acordo com as entrevistadas, a não influência estava relacionada com a presença de uma empregada em casa, que poderia cuidar da alimentação.

No meu caso não muito, porque eu tenho uma pessoa que faz em casa. Eu tenho uma pessoa que cuida da casa e faz a comida. O que pode interferir é que eu não to lá, né? Pra falar do jeito que eu gosto que faz, como eu gostaria. Ela faz do jeito dela (técnica administrativa, 34 anos, mestre).

Eu acho que não, porque desde que eu comecei a trabalhar que eu tenho empregada, então eu nunca tive problemas (docente, 41 anos, doutora).

Segundo Mello (2010), a dona de casa atribui à empregada o que normalmente lhe está sendo árduo e impossível de conciliar com seus afazeres extra casa. Para Brites (2007), citado por Mello (2010), a organização doméstica e familiar das empregadoras, bem como as possibilidades de promoção e prestígio social delas enquanto mulheres e de sua família como um todo, amparam-se nos serviços realizados por outra mulher que tem outra representação familiar, acabando por ajustar-se às primeiras.

É interessante observar, também, que mesmo tendo uma empregada doméstica, ao assumir a vida pública a mulher não se desvincula das atividades domésticas. Assim, o serviço prestado pelo outro não substitui o seu, sendo apenas uma maneira de amenizar a sua rotina doméstica.

4.3. Estratégias para preparo das refeições das mulheres entrevistadas

Neste tópico buscou-se compreender quais eram as estratégias que as entrevistadas utilizavam para preparar as refeições, assim como as tecnologias domésticas utilizadas.

Com relação às estratégias adotadas, 60,6% das técnicas administrativas contavam com a ajuda de empregada doméstica; 49,1%, com algum membro da família, destacando-se com maior frequência o auxílio do marido n=12, seguindo pelo marido e filhos n=6, filhos n=5, pais n=6, e irmã n=1. A utilização de comidas prontas ou processadas² era realizada por 57,3% das mulheres, e 65,6% realizavam as refeições fora do domicílio, independente da frequência.

No que se refere às estratégias utilizadas pelas docentes, 92,5% possuíam empregada doméstica para ajudar na conciliação da atividade remunerada e preparo

² Neste caso, todas as mulheres que disseram utilizar pelo menos um tipo de alimento pronto ou processado, ou que a utilização era rara, foram contabilizados.

das refeições; 47,5% de membros da família, destacando a ajuda do marido em 10 casos, e 9 destas mulheres contavam com ajuda de filhos, mãe, ou irmã; 75 % utilizavam de comidas prontas ou processadas durante as refeições; e 90% realizavam as refeições fora do domicílio.

Entre as estratégias utilizadas pelas mulheres que não exercem atividade remunerada, 23,1% disseram ter empregada doméstica; 23,1% recebiam ajuda de membros da família, como marido e filhos n=2, e apenas o marido n=1; 61,5% utilizavam de comidas prontas ou processadas; e 53,8% disseram realizar refeições fora de casa, principalmente nos finais de semana. Uma das entrevistadas relatou não utilizar nenhuma estratégia.

Nota-se que a utilização de empregadas domésticas teve maior percentagem no grupo das docentes, talvez pelo fato de estas mulheres possuírem uma renda maior e poderem pagar por estes serviços. Conforme Mello (2010), as mulheres incluídas na categoria de profissões de nível superior têm um nível de renda suficiente para contratar o serviço de outras mulheres, que se responsabilizam pelos serviços domésticos.

A contratação de empregadas domésticas pelas mulheres que não exerciam atividade remunerada era menor, pois elas estavam disponíveis para realizar as atividades domésticas. Destas, as que possuíam empregadas era devido ao fato de estarem envolvidas em atividades dos filhos. Observou-se, também, que a ajuda de familiares foi praticamente igual para as docentes e técnicas administrativas. Isto é diferente para as mulheres que não trabalhavam, pois estas, por não exercerem atividade remunerada, eram as principais responsáveis pelas atividades de preparo das refeições.

É importante ressaltar que a empregada doméstica é uma estratégia muito utilizada pelas mulheres que trabalham, que as vêem como pessoas importantes para realização das refeições, conhecendo o gosto alimentar da família. A seguir, pode-se visualizar através das falas este pensar:

Deixo separado pra ela, as coisas, compra e põe lá. Ela chega, escolhe o que quer fazer. Quando eu quero alguma coisa diferente, eu falo com ela, mas normalmente eu deixo por conta dela. Tem 10 anos que ela tá lá, ne? Ai ela sabe o que a gente gosta, então é boa cozinheira (técnica administrativa, 53 anos, superior completo).

A empregada tá comigo, eu não tinha as crianças ainda. Então assim, sabe quando a gente já se conhece. Ela sabe de que eu gosto, então nem precisa

falar nada mais. E ela chegou num tempo, que eu tinha mais tempo disponível também, porque eu não tinha filho, meu trabalho aqui na universidade era mais tranquilo, então assim, eu tive tempo pra ir passando isso pra ela. Hoje eu não tenho esta disponibilidade de tempo mais, pra poder parar e falar, você vai fazer assim, assim, assim. Eu falei com ela que no dia que ela sair, ela tem que treinar a outra (técnica administrativa, 44 anos, mestre).

Eu falo que eu tenho um pescoço. Ela é minha vida. Um anjo da guarda (docente, 39 anos, doutora).

Que eu acho que é fundamental, eu brinco que troco o marido, namorado, mas não troco a empregada (docente, 32 anos, doutora).

Eu tenho uma pessoa que me ajuda em casa e que deixa as coisas mais organizadas para mim isto facilita, ela já deixa as frutas todas lavadas já deixa a salada toda lavada, sequinha em um recipiente então é o fato dela está comigo há vários anos e eu já ter conseguido ensinar para ela aquilo que eu preciso que me facilita, mas não foi sempre assim, mas hoje em dia é (docente, 39 anos, doutora).

É interessante observar que, embora a empregada doméstica seja a responsável pelo preparo das refeições, a rotina, o que fazer e comprar ou é determinado ou feito pela própria mulher. Porém, o conhecimento da rotina e dos gostos dos membros da família é imprescindível para o desenvolvimento do trabalho da empregada.

Ferreira (2010) mostra que há uma marca muito importante das relações de trabalho no âmbito doméstico, que é o apego, tanto da parte das trabalhadoras quanto das patroas, a uma dimensão pessoal da relação, sendo expressada a amizade entre as famílias trabalhadoras e empregadoras, e mais que isso, na própria ideia de que a doméstica é “quase da família”.

É importante dizer que as mulheres utilizam diferentes estratégias para conciliar o trabalho doméstico e o realizado fora deste, necessitando da rede de íntimos, e quando a renda permite, busca a colaboração de uma empregada para a execução das atividades domésticas (PORTUGAL, 2006).

Notou-se, através das falas que se seguem, que as técnicas administrativas recebiam ajuda de membros da família, mas esta ajuda não era tão frequente, ou acontecia quando o membro tinha disponibilidade ou interesse em realizá-la. Algumas falas ilustram essa questão:

Muito difícil. Se chamar vai. Quase sempre eu faço sozinha. É praticamente sem ajuda, é muito raro eles me ajudarem (técnica administrativa, 37 anos, superior completo).

Minha filha, ela me ajuda quando pode. Mas agora, ultimamente não tá podendo não, tem tanta prova. Mas assim, sempre ela me ajuda. Meu marido ajuda mais a noite. É bom de cozinha, ai que maravilha. Nossa, muito bom. Mas faz uma bagunça danada. Mas ele também as vezes ajuda. Às vezes, tá? Às vezes. Segunda-feira é dia dele, que eu to estudando, ai ele faz (técnica administrativa, 43 anos, superior incompleto).

A minha filha ajuda um pouquinho, quando ela chega com muita fome. Ai ela dá uma pequena ajuda (técnica administrativa, 43 anos, superior completo).

Quando precisa até que meu marido faz. Faz quando quer, quando vai receber alguém, e quer preparar alguma coisa diferente, ele vai. Meu menino faz, quando tá sozinho dentro de casa, ele acaba preparando alguma coisa também. Mas, mais é eu mesmo. Eles esperam eu chegar, pra poder fazer a noite. Eles acabam perguntando, mãe, o que você vai fazer agora? Então eles esperam mais eu chegar mesmo pra tá fazendo (técnica administrativa, 36 anos, mestre).

No caso das docentes, vale ressaltar que a ajuda dos maridos, em alguns casos, acontecia nos finais de semana, ou as mulheres consideravam como esporádico o preparo realizado por eles, conforme alguns relatos.

Meu marido ele ajuda e participa sempre no final de semana. Ele faz compras. Por exemplo, a gente faz churrasco, ele que faz a carne, tempera, faz um vinagrete, eu faço um arroz. Peixe, a gente come muito peixe, e ele como ele é capixaba ele faz o peixe, prepara o peixe, um bobó de camarão, tem assim as habilidades bem específicas da cultura dele (docente, 43 anos, doutora).

Meu marido, por exemplo, ele gosta de cozinha. Não faz sempre não, mas às vezes faz. (docente, 47 anos, doutora).

Meu esposo. Ele cozinha. A minha auxiliar ele tem uma menina que tem uma doença grave, então eventualmente ela não vem, ou só vem tarde, então eu já peço (pro esposo), oh adianta ai pra mim. Cozinha até bem melhor do que eu. Ele gosta de cozinhar, ne, então isso ajuda bastante (docente, 36 anos, doutora).

Meu marido faz café. É, porque ele levanta primeiro, e quando eu levanto, o café já tá pronto. Qualquer diferença de 15 minutos já ajuda. Só, mais nada (docente, 47 anos, mestre).

Só final de semana. Final de semana eu preparo, e meu marido ajuda também. Mal, mas ajuda. E as crianças também. Eu boto todo mundo pra trabalhar, mas assim, aquele auxílio marginal. Mas que é divertido e ajuda também (docente, 39 anos, doutora).

Estas informações mostram uma mudança na divisão do trabalho doméstico, embora o trabalho exercido pelo homem ainda seja considerado como “ajuda”. Além disso, a participação dos maridos e filhos ocorre principalmente quando são solicitados a tal, ou quando gostam de realizar a atividade. Em um trabalho realizado

por Bruschini e Ricoldi (2009), as cônjuges contam com a ajuda do marido e dos filhos, embora a divisão seja, em grande parte, desigual. Segundo este estudo, uma tarefa frequente que os homens (tanto marido como filhos) costumam assumir é lavar/secar louça, além do preparo de refeições.

Nota-se nos relatos de 2 das entrevistadas técnicas administrativas que os filhos do sexo masculino não participavam do desempenho de algumas atividades. Algumas falas exemplificam esta questão:

Ele é complicado. Tarefa doméstica ele não faz de jeito nenhum. Acha que é preconceito fazer. Acho que se for uma outra tarefa, trocar lâmpada, mudar o guarda-roupa de lugar, ele faz. Mais masculina, vamos dizer assim (técnica administrativa, 37 anos, superior completo).

É só homem dentro de casa, só eu de mulher. Não ajudam não, ninguém, não ajuda nada (técnica administrativa, 48 anos, médio completo).

Soares (2008), analisando resultados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio (PNAD) verificou que ainda não há, nos domicílios brasileiros, um compartilhamento das atividades domésticas entre homens e mulheres, existindo fatores que avigoram esta diferença entre os gêneros, como a baixa participação dos meninos no trabalho doméstico. Assim, desde cedo se constrói a ideia de que o trabalho doméstico é um serviço fundamentalmente feminino.

No que tange à ajuda no preparo das refeições para as mulheres que não trabalhavam fora de casa, fica evidente que elas recebiam ajuda de maridos e filhos, e em um dos casos, o apoio ocorria nos finais de semana, assim como acontecia no outro grupo, conforme algumas falas.

Ele (marido) gosta muito de fazer coisa diferente. Ele pega uma receita na internet, hoje vamos fazer isso, a gente faz (41 anos, médio incompleto).

Ajuda sempre, ele (marido) é muito presente (45 anos, superior completo).

Tem, assim, no domingo a gente divide. Cada um no domingo escolhe o cardápio. Então às vezes a minha menina fala, ah mãe, eu prefiro fazer o macarrão. Aí ela vai lá, a gente fala os ingredientes e ela faz o macarrão. Meu esposo também gosta muito de mexer na cozinha. Então de vez em quando ele inventa de fazer alguma coisa, um domingo ou outro ele faz (43 anos, superior completo).

A utilização de comidas prontas ou processadas foi bem representativa em todos os grupos estudados, pois levou-se em consideração mesmo aquelas mulheres que disseram utilizar esporadicamente estes alimentos. Para as mulheres que

exerciam atividade remunerada, o uso era mais restrito aos finais de semana e ao período noturno. Isto se deve ao fato de a empregada doméstica não estar presente em casa nestes momentos, ou devido ao cansaço gerado pelo trabalho, optando assim, pela facilidade e praticidade de uso destes tipos de alimentos, conforme ilustrado a seguir:

Principalmente no fim de semana que tá tarde pra fazer o almoço, vai lá no mercado, compra alguma coisa pronta, mais fácil de fazer. Mas é raro, mas usa. Por mês, umas 2 vezes (técnica administrativa, 37 anos, superior completo).

Olha a gente evita. No dia-a-dia, na hora do almoço não. Tudo é feito lá em casa. Mas em geral não, é tudo feito em casa. E as vezes eu compro pizza, as vezes uma lasanha pronta. Estas comidas congeladas, geralmente eu guardo pra estas ocasiões, pro jantar, não pro almoço (docente, 48 anos, doutora).

... às vezes você não está com vontade de cozinhar, nesse momento da noite, geralmente, então assim, ah, hoje eu vou passar no supermercado e comprar uma coisa diferente, porque eu não tenho vontade de fazer, mas assim, essas coisas preparadas, por exemplo, ontem eu tinha um quibe no freezer, sempre tem, mas é muito raro (docente, 39 anos, doutora).

Tanto para as mulheres que não trabalhavam fora de casa, quanto para aquelas que trabalhavam, os alimentos semi-prontos mais consumidos eram a pizza, lasanha, pão de queijo, bife de hambúrguer, entre outros. A indústria de alimentos, para atender o consumidor moderno, vem se adaptando, reduzindo o tempo de preparo das refeições. A preparação culinária ou pré-culinária se desloca cada vez mais da cozinha para a fábrica, liberando o consumidor desta tarefa (FONSECA et al., 2011). Dessa maneira, embora o grupo das mulheres que não estavam inseridas no mercado de trabalho tivesse relatado um menor uso destes alimentos, os mesmos estavam presentes na alimentação de sua família. Algumas falas ilustram a utilização de alimentos prontos ou semi-prontos pelo grupo que não trabalhava fora de casa.

Só se for caso da pizza, o resto é tudo eu que faço (44 anos, médio completo).

Eu sempre tenho lasanha, como caso de emergência, mas falar que o objetivo da família é comer isso não. Eu sempre tenho pra um caso de emergência. Sempre é só lasanha também (39 anos, médio incompleto).

Para Oliveira e Thébaud-Mony (1996), observa-se que há uma evolução do consumo de alimentos industrializados, da alimentação fora do domicílio (em

cantinas, restaurantes, “fast-food”), da preferência pelos supermercados para a compra dos alimentos, deixando de consumir alimentos “in natura” e mais saudáveis em função da busca de praticidade e de economia de tempo.

Para as mulheres que trabalhavam fora de casa, outras estratégias utilizadas para conciliar trabalho e preparo das refeições eram: preparar pratos para serem congelados, e utilizados posteriormente e adiantar a refeição do almoço antes do início do horário de serviço, ou à noite, como visto a seguir:

(...) Se eu vou fazer uma feijoada, um tanto eu deixo na panela, e um tanto eu deixo esfriar e vai pro freezer. Então eu uso muito desta estratégia. Tudo que eu vou fazer mais elaborado, um fricassê, tudo que pode congelar eu faço dois, uma travessa vai pro forno, pra assar, a outra vai pro freezer. Quando eu to correndo, eu tiro do freezer, e falo com a menina, vai fazer isso, isso e isso (técnica administrativa, 52 anos, superior incompleto).

Fazer a noite, ou levantar mais cedo, e arrumar antes de vim pra cá. Fazer de manhã, cada um ajudar um pouquinho (técnica administrativa, 44 anos, superior completo).

Eu faço igual feijão, por exemplo, eu cozinho uma quantidade maior e congelo em potes, que ai fica mais fácil, numa certa quantidade que dá para fazer. Quando eu compro algum tipo de carne que eu vou usar, eu divido em porções, e deixo congelado pra facilitar. Pico, ne os legumes, as vezes de um dia pro outro. Tem algumas coisas que eu já deixo lavada, como salada, folha, couve, estas coisas. Faço feira sempre no sábado, eu dificilmente compro coisas durante a semana. Eu compro uma certa quantidade no sábado na feira, e já fica mais ou menos pra semana toda, mais ou menos planejado o que vai ser feito durante toda a semana, na principal refeição (técnica administrativa, 39 anos, superior completo).

Já deixo adiantado na parte da manhã. Eu acordo as 6 horas, ai já limpo a casa, já coloco a roupa pra lavar, já vou adiantando o almoço. Ai quando eu chego, eu só termino (técnica administrativa, 38 anos, pós graduação lato sensu).

Tem domingo que eu faço lasanha, ai eu faço uma quantidade maior, e põe em forminhas e congelo, pra poder ter alguma coisa na parte da noite, durante a semana, ou no sábado (docente, 49 anos, doutora).

É importante ressaltar que os dois grupos estudados utilizam estratégias similares a fim de compatibilizar ou o trabalho remunerado ou o doméstico com o tempo destinado ao preparo das refeições. O que difere é a frequência do uso de alimentos pré-prontos ou congelados, a contratação de empregada doméstica, que foram menores para o grupo que não trabalhava fora de casa, e o adiantamento do preparo das refeições, que não acontecia no referido grupo.

Cabe destacar também, que as diferenças entre os dois grupos estudados estava basicamente no responsável por preparar a alimentação da família, pois no grupo das mulheres que não trabalham fora de casa, elas eram, em 76,9% dos casos, as responsáveis por preparar o alimento, enquanto que no outro grupo as refeições eram preparadas por empregadas, ou aconteciam fora de casa, ou preparadas por elas mesmas, na correria das atividades do dia-a-dia. No caso das mulheres que não exerciam atividade remunerada, as refeições fora de casa aconteciam apenas nos finais de semana.

4.3.1. Tecnologias domésticas: Implicações para as trabalhadoras e donas de casa

Também de importância para o estudo foi analisar as tecnologias disponíveis nas residências das entrevistadas, a sua utilização, vantagens e desvantagens.

O trabalho das mulheres fora de casa, o maior poder de consumo da mulher e o valor mais elevado do tempo de trabalho das mulheres relacionam-se com o aumento da proporção de domicílios detentores de tecnologias para o trabalho doméstico, embora com flutuações de mercado acentuadas, conforme a situação econômica da população (SILVA, 1998).

O aumento do uso de tecnologias domésticas está relacionado com o decréscimo da disponibilidade de serviços domésticos/as (SILVA, 1998). No entanto, neste estudo observou-se que, apesar da elevada percentagem de empregadas domésticas, as residências eram também possuidoras de tecnologias domésticas, talvez devido à situação econômica da família.

No presente trabalho notou-se para as técnicas administrativas, que 100% delas possuíam fogão elétrico, geladeira e liquidificador; 75,4% possuíam sanduicheira, 72,1% o forno de microondas; 70,4% possuíam batedeira; 45,9% geladeira do tipo duplex; 42,6% espremedor de frutas; 34,4% processador de alimentos; 26,2% o freezer; 24,5% o forno elétrico e centrífuga de suco; 18,03% o gril. Em menor percentagem estavam incluídas, máquina lavadora de louça, cafeteira, máquina de pão, mixer, panela elétrica, torradeira e preparador de waffle.

As docentes possuíam os seguintes eletrodomésticos: 100% fogão, geladeira, e liquidificador; 80% possuíam o forno de microondas e batedeira; 70% a

sanduicheira; 47,4% a geladeira duplex e o processador de alimentos; 42,5% o freezer; 37,5% o espremedor de frutas; e 25% a cafeteira. Em menor porcentagem estavam incluídas máquina lavadora de louça, máquina de pão, forno elétrico, centrífuga de suco, mixer, panela elétrica, gril, e torradeira.

Por outro lado, a compra de eletrodomésticos que agilizam o cuidado com a casa e o preparo da alimentação teve também uma expressiva participação para as donas de casa. Assim, foram encontrados que 100% das famílias tinham liquidificador; 76,9% batedeira; 69,2% sanduicheira; 61,5% microondas; 53,8% geladeira duplex; 46,1% espremedor de suco; 23,1% freezer, gril e centrífuga cada um deles; e em menor proporção churrasqueira elétrica, forno elétrico, mixer, panela elétrica, máquina de lavar louça, panificadora, torradeira e cafeteira.

As tecnologias domésticas estavam presentes em todos os lares das famílias estudadas. Independente da inserção ou não no mercado de trabalho, as mulheres buscavam utensílios que poderiam auxiliá-las no preparo das refeições.

Para as entrevistadas, as tecnologias domésticas apresentavam grandes utilidades. O forno de microondas, por exemplo, era usado principalmente para esquentar comidas, descongelamento, e para fazer pipoca; a batedeira era utilizada para preparo do bolo; o liquidificador, para fazer sucos, bater feijão, vitaminas; a geladeira ou freezer, para armazenar os alimentos, como carnes, os alimentos congelados; o processador, para triturar alimentos como cebola, cenoura; a sanduicheira para fazer sanduíche; o espremedor para fazer suco de frutas cítricas; a centrífuga para fazer suco; o gril para grelhar carnes; o mixer para suco, vitamina; e a panela elétrica para fazer arroz e legumes cozidos a vapor. Poucas famílias tinham máquinas de lavar louças e as que tinham, praticamente não as usavam, devido ao alto consumo de água. Algumas falas ilustram esta questão:

Uso, ela (panela elétrica) facilita muito porque normalmente já coloco o arroz, um legume para cozinhar junto, ela facilita bem (docente, 32 anos, doutora).

O forno de microondas pra mim é ótimo, porque eu esquento leite de manhã, esquento leite a tarde, meu marido o jantar. Acho que é uma grande invenção o microondas. Me ajuda muito (docente, 48 anos, doutora).

Geralmente o forno de microondas é muito pra pipoca. Ou pra esquentar porções pequenas, pra não ter que tá usando panela, que usa direto nos potinhos, né? E, praticamente é pra esquentar e pra acelerar o processo de descongelamento. (docente, 49 anos, doutora).

O freezer é o essencial, assim pelo menos se você faz alguma coisa em mais quantidade, você acaba congelando. A centrífuga é o meu marido que faz suco todos os dias de manhã pra ele de beterraba, cenoura. E o liquidificador é utilizado com bastante frequência (técnica administrativa, 44 anos, superior completo).

Ajudava (máquina de lavar louça), há muitos anos que eu não mexo que a gente teve um problema de água no condomínio, e parei de usar, acho que gasta muita água (docente, 53 anos, doutora).

Você vai amassar um bolo, com a batedeira é rapidinho. O microondas também, você chega, e coloca uma coisa pra esquentar, rapidinho esquentar (33, superior completo).

As tecnologias domésticas apresentavam diversas vantagens para as entrevistadas, apesar de autores, como Silva (2003), dizerem que elas têm apresentado pequeno impacto positivo no trabalho doméstico, e, especialmente, na vida das mulheres que desempenham esses trabalhos. Nas falas a seguir, nota-se a importância e facilidade de uso das tecnologias domésticas para estas mulheres:

Sem elas eu estaria não sei onde? Só ajudam. Não consigo imaginar uma casa sem um freezer. Sem um..., microondas até que não. Mas sem freezer, sem processador, sem o gril, é difícil. Muito difícil. Na correria que a gente vive, é o que salva (docente, 49 anos, doutora).

Ah facilita. Inclusive uma coisa que eu vou adquirir, não vai demorar muito tempo, é aquela panela a vapor sabe? Você cozinha, tem três níveis, achei interessante. Eu vou comprar. Assim que der, eu vou comprar (docente, 50 anos, doutora).

Ah facilita. Nossa, quando tá cansada pega do freezer, e põe no microondas, acabou (docente, 40 anos, doutora).

Igual eu brinco com meu marido, eu sou dona de casa, mas você tem que melhorar nas ferramentas. Eu não faço arroz no fogão mais, eu só faço na panela de arroz. Carne, eu não sujo panela pra carne, eu faço no gril (40 anos, fundamental incompleto).

A inclusão de tecnologias facilita e economiza o tempo destinado à realização de atividades cotidianas, uma vez que a relação com o tempo se transformou intensamente, se caracterizando por um ritmo de vida acelerado (ROZIN et al., 2006, citado por FONSECA et al. 2011).

Segundo Sartor e Carvalho (2011):

A sociedade em constante transformação cria inovações tecnológicas, que vão influenciar e ser influenciada por essa mesma sociedade. O trabalho doméstico é modificado pelas inovações tecnológicas, assim como participa da construção de necessidades, que vão repercutir na criação de novos serviços e produtos para executar o referido trabalho (SARTOR e CARVALHO, 2011, p. 2).

No entanto, apesar das facilidades apresentadas pelas entrevistadas, as tecnologias apresentavam desvantagens. Para as mulheres inseridas no mercado de trabalho, as desvantagens estavam relacionadas ao fato de, não estarem adequadas para serem usadas por famílias pequenas; e dificuldade de limpeza após uso dos aparelhos, que, ao invés de simplificar, acabam consumindo mais tempo. As donas de casa relataram como desvantagens a limpeza das peças, o consumo de energia, e a preocupação quanto ao uso, no caso específico, do microondas. Estas desvantagens são ilustradas a seguir:

Bom, com exceção do microondas que tem esta função de esquentar comida. Da gente não precisar ter que esquentar, né? É, eu, por exemplo, quando faço um bolo, prefiro fazer a mão. Eu acho que é o mesmo trabalho no final das contas, e a mesma coisa o suco, eu prefiro fazer na mão. Para uma pequena família, eu acho que é mais um desdobramento de uma coisa que é muito mais fácil você fazer manualmente. Quando você utiliza uma grande quantidade, pode até ser que tenha utilidade. Eu acho que é só consumo pra mim. Uma família pequena é inútil de aparelhos (docente, 45 anos, doutora).

É, às vezes demanda menos tempo prá fazer, mas depois mais tempo prá limpar. Então, algumas dessas aí agilizam, como a sanduicheira, ela ajuda, o forno elétrico também ajuda. Agora, como eu te falei, a centrífuga, o espremedor de laranja, a cafeteira elétrica, a gente nem usa, a cafeteira elétrica então, tem anos que eu tenho ela em casa, e nem uso, então assim, uns ajudam e outros nem tanto (técnica administrativa, 45 anos, pós graduação lato sensu).

Ah, é uma faca de dois gumes, por exemplo, a máquina de fazer suco, a limpeza dela é uma coisa assim terrível. Você consegue realmente tirar o suco natural, por exemplo, meu filho toma muito suco de maçã, suco de frutas, né, e ela realmente possibilita que ele tome os mais variados tipos, principalmente o pequenininho, é fácil, de pêssego, sai todo o suco concentrado de pêssego, mas a limpeza dela é muito difícil, tem dia que dá até falta de coragem. Ela é muito difícil de limpar, sabe, muito detalhezinho (docente, 43 anos, doutora).

Têm umas coisas, igual liquidificador, eu falo que dona de casa que tem que inventar as coisas, é tanta coisinha no liquidificador, que você tem que ter uma escovinha pra poder lavar, mesmo assim, tem lugar que não vai, né? Então, por exemplo, a higienização do liquidificador, eu acho muito ruim. Porque é uma coisa que você não pode ferver, e por mais que você lave, você passa uma escovinha, ainda fica alguma coisa. (47 anos, médio completo).

Desvantagem é o consumo de energia, risos. Acho que é só isso. E assim, a higienização também, por exemplo, o aparelho de suco, ele vem com tanta peça, aí tem que ficar lavando aquele monte, que as vezes eu prefiro ir lá e espremer, que aí é só lavar o espremedor e pronto (33 anos, superior completo).

Seria a questão das ondas mesmo, que pode me prejudicar na hora que tá perto, enquanto ele tá ligado, e os alimentos. (44 anos, médio completo).

Atrelado às desvantagens dos eletrodomésticos, pode-se constatar através dos depoimentos das mulheres que, apesar de elas possuírem eletrodomésticos, alguns deles, como o processador de alimentos e o espremedor de suco, não eram utilizados com muita frequência, preferindo preparar os alimentos manualmente. Uma das razões seria a necessidade de simplificar a elaboração das refeições, e a limpeza posterior ao uso, como exemplificado por algumas falas:

O processador eu uso muito pouco na verdade. Tem lá quando eu preciso às vezes triturar um amendoim, uma coisa muito específica. Eu não tenho facilidade de ficar toda hora mexendo com estas coisas não. Como eu gosto de cozinhar, eu gosto de simplificar, então é ali no básico mesmo, uma tábua, uma faca, uma tesourinha, um raladorzinho, porque ficar tirando do armário e tal, montar, depois limpar. Eu sou minimalista, eu gosto de simplificar as coisas (docente, 53 anos, doutora).

Dependendo do que você vai fazer, se você for sujar um aparelho destes, dá mais trabalho pra você lavar. Por exemplo, o processador de alimentos eu já usei, mas hoje eu uso pouco. Porque são milhões de peças pra você lavar. Eu acho ele prático pra fazer uma massa de pizza, que aí evita de você bater e tal, sujar a mão. Mas pra picar uma cebola, se é pouca, não compensa você montar o processador pra fazer. Aí depois você vai ter que lavar, é um monte de peças. Mas eu achei que vale a pena ter. Que uma hora ele facilita o serviço sabe? (docente, 47 anos, mestre).

(...) tem alguns equipamentos que praticamente a gente não usa, né, tem aqui ... o espremedor de frutas, de laranja, às vezes você tem que por força, aí os meninos não gostam de mexer, ele é assim, ou você espreme aquele monte de laranjas de uma vez, ou não compensa (43 anos, superior completo).

Silva (2003) apresenta em seu trabalho, três posições teóricas de diferentes autores, sobre as tecnologias domésticas, e enfatiza que o tempo dispendido em trabalho doméstico não tem sido diminuído, a despeito de inovações tecnológicas. As causas dessa não redução do tempo de trabalho nos domicílios encontram-se nas estratégias de fabricação e nas relações de poder patriarcais. Os teóricos de uma destas posições dizem que o objetivo principal da tecnologia é aperfeiçoar a atividade a ser desenvolvida, e não tornar mais fácil, simples, rápida, sem qualificação e sem especialização de gênero.

Para uma das entrevistadas, o tempo dedicado ao trabalho remunerado acaba influenciando o uso destes eletrodomésticos:

Tenho bateadeira, até eu achei engraçado, a gente pensa que vai adquirir esses equipamentos e acha que vai utilizar muito e o trabalho é uma coisa que interfere que a gente acha que vai ter tempo dedicado a essas coisas e

na verdade não tem. Uso mesmo pra fazer o básico bolo, pão (docente, 38 anos, doutora).

Como muitas mulheres possuíam empregadas, estas se incubiam da realização das principais refeições da família. No entanto, no que se refere ao uso de tecnologias domésticas, segundo as entrevistadas, suas empregadas não as utilizavam devido à dificuldade de manuseio, bem como em sua lavagem e higienização. Isto corrobora com o citado por Silva (2003), que o objetivo da tecnologia seria utilizá-la independente da qualificação das pessoas, tornando o serviço mais fácil, simples e rápido. Algumas falas ilustram essa questão:

Ah, a moça não gosta de usar [processador de alimentos] Ela gosta de fazer tudo manual. Não usa (docente, 45 anos, doutora).

Tenho também a sanduicheira. Olha que interessante, apesar de ter, não são coisas usadas, até pela dificuldade que minha ajudante tem de utilizar. Tem o processador de alimentos, ela não usa (docente, 52 anos, mestre).

... Até porque como quem cozinha todo dia é minha secretária, e ela é uma pessoa que veio da roça. Então, o hábito dela de gerenciar estes equipamentos é muito baixo. Eu comprei um descascador de alho pra facilitar a vida dela, ela acha que vai morder ela. Não usa de jeito nenhum (docente, 39 anos, doutora).

Ela [empregada] só usa o liquidificador (43, superior completo).

Segundo Silva (1998), é corrente a ideia de que a empregada pode danificar os equipamentos se lhe for permitido usá-los. Visto isto de uma perspectiva sociológica e econômica, esta prática está relacionada ao baixo custo do trabalho das mulheres empregadas e no alto custo relativo dos equipamentos. Além disso, habilidades mínimas de leitura, entendimento e operação de tecnologias são requeridas daquelas pessoas que seriam de fato as fundamentais usuárias, as mulheres que realizam trabalho doméstico.

Deste modo, uma das entrevistadas que exercia atividade remunerada, disse que gostaria de ter mais equipamentos, mas caso ela os utilizasse mais, porque o uso do equipamento pela empregada demanda tempo para ensiná-la a usar, uma vez que o mau uso pode desgastar o eletrodoméstico, conforme exemplificado a seguir:

Mas eu acho que pra mim, em termos de equipamento é pouco, né? Eu acho que eu precisaria de mais. Mas assim, é, se fosse pra eu utilizar mesmo, eu preferiria mais. Como eu quase não to utilizando, eu tenho que passar pra outra pessoa, eu acho que pra eu ficar ali ensinando o preparo pra pessoa,

que o equipamento envolve custo alto, tem que treinar mais a pessoa. Eu acho que do jeito que tá, como eu tenho uma pessoa pra me ajudar, pra mim tá bom. Mas eu acho que se eu fosse, eu mesma tá desempenhando a função ali, eu precisaria de mais equipamentos sim (técnica administrativa, 43 anos, mestre incompleta).

Para outra mulher, também inserida no mercado de trabalho, as tecnologias seriam mais importantes na elaboração das refeições se não contasse com o apoio da empregada doméstica para realizar os afazeres domésticos, conforme exemplificado em sua fala:

Pra dona de casa que trabalha, e não tem uma doméstica, ajuda sim. Quando você tem doméstica, não (técnica administrativa, C.,53, superior completo).

Fica claro que, para a entrevistada, a empregada não precisa de facilitadores domésticos, uma vez que ela pode realizar os serviços manualmente, enquanto que para a mulher que trabalha fora de casa e não tem empregada, os eletrodomésticos se tornam importantes na execução dos serviços. Isto pode estar relacionado ao fato de ela pagar pelo serviço prestado pela empregada doméstica, não sendo, assim, necessária a compra de eletrodomésticos. Nesse caso, empregada e eletrodomésticos seriam substitutos.

Analisando as falas das entrevistadas, notou-se que existem diversas pessoas que utilizavam as tecnologias domésticas. Havia casos em que os membros da família utilizavam pelo menos umas das tecnologias. No entanto, observou-se que as mulheres estavam mais envolvidas com seu uso, sendo que os maridos e filhos utilizavam principalmente cafeteira, microondas, sanduicheira, e gril. Autores discorrem que as tecnologias domésticas reforçam a divisão de gênero no trabalho, colocando as mulheres mais firmemente em seus papéis tradicionais (GUIMARÃES, 2003; LIVINGSTONE, 1994).

Livingstone (1994), estudando as maneiras pelas quais as famílias consideram o uso das tecnologias domésticas, referiu que os homens focalizam menos atenção no papel do objeto em suas vidas e mais nas propriedades inerentes ao objeto, enquanto que as mulheres avaliam a conveniência das tecnologias, ou se elas tornam as coisas mais fáceis.

Cabe destacar que as tecnologias domésticas, muitas vezes, têm seu uso restrito devido à dificuldade de limpeza das peças, de uso e/ou, por terem sido

desenvolvidas para atender a famílias mais numerosas. Assim, ao invés de facilitarem as tarefas do dia-a-dia, deixam de ser usadas por não atenderem às necessidades do usuário e de sua família.

4.4. Fatores intervenientes nos hábitos alimentares

Neste tópico foram analisadas as questões referentes à influência do tempo e renda nos hábitos alimentares, além das doenças que acometiam os membros familiares.

4.4.1. O tempo e seus efeitos nos hábitos alimentares das mulheres entrevistadas

De importância para o estudo foi analisar o efeito da inserção no mercado de trabalho sobre o tempo destinado à preparação das refeições. Assim, 85,1% das mulheres entrevistadas afirmaram que houve redução desse tempo.

A relação com o tempo se modificou profundamente, se caracterizando por um ritmo de vida acelerado. Está ocorrendo ampliação do consumo de alimentos pré-preparados e prontos e, também, o aumento de refeições realizadas fora de casa, indicando a diminuição da prática culinária dentro dos domicílios (FONSECA et al, 2011). Por meio dos depoimentos a seguir, observou-se a redução do tempo para o preparo da alimentação com o trabalho exercido pelas mulheres, e também a necessidade de estar sempre em vigilância com a alimentação, principalmente dos filhos.

Restringiu muito mais. E a alimentação a gente tá em pecado com ela. Como nós estamos cada vez mais sem tempo, e cada vez mais cansados, a minha luta doméstica é essa, se eu não tiver muita firmeza, meus meninos vão sempre lanchar. Eu não gosto da ideia. Então, esse é um problema. Eu entendo quem chega em casa destruído, deixa uma comida pronta. Porque a gente tá cansado. E aí tem filho pra fazer dever, tem menino chorando. E isto suga muito do tempo, e quando você pensa em comer, se você não se policiar, você vai querer sempre a coisa mais fácil, mais rápida (docente, 39 anos, doutora).

Não tenho mais. Não tenho. Um dos meus hobbies era cozinhar, gostava muito. Adorava fazer comidas, mas eu me cansei demais, com esta jornada. Não tem tempo, e hoje em dia a gente tá trabalhando demais. Não sei o que aconteceu com a vida atual, que é uma exigência muito grande o trabalho.

Eu não chego em casa com vontade de fazer nenhuma tarefa (docente, 45 anos, doutora).

Não tenho mais tempo disponível, mal tenho tempo de comer, quanto mais de preparar (docente, 36 anos, doutora).

Eu não fico mais o tempo que eu ficava disponível dentro de casa, eu não fico mais, ne? Então, eu não tenho mais tempo pra preparar a alimentação. Dá todo um trabalho, ne? Fazer comida é antes, durante e depois. Você começa antes, o que eu vou comprar, o que eu vou fazer. Ai você vai preparar, ai depois vai limpar tudo que você fez. Então é muito tempo que gasta, não tenho mais tempo pra isso não (técnica administrativa, 45 anos, superior completo).

Segundo Fornetti (2010), o número de horas que as mulheres dedicam às atividades domésticas está diminuindo, e esta mudança está relacionada com o aumento da participação delas no mercado de trabalho.

Questionou-se ao público entrevistado das mulheres não inseridas no mercado de trabalho, se a presença delas em casa aumentou o tempo para a realização de atividades domésticas, incluindo o preparo da alimentação. Dessa forma, 84,6% das entrevistadas disseram que o tempo aumentou.

Este aumento estava relacionado com a disponibilidade de tempo em casa e à possibilidade de programar as atividades a serem desenvolvidas ao longo da semana, conforme relatos a seguir:

Tenho, tenho todo o tempo, fico em casa o tempo todo. É o tempo todo por conta (41 anos, médio incompleto).

Dá, dá. Eu tenho minhas tarefas bem planejadas durante a semana. Então eu vou preparando a casa durante a semana. Na cozinha, eu planejo o que vou fazer naquele dia. Eu tenho as tarefas todas programadas já. Quando você trabalha fora, você tem que pegar só aquele dia, ai os outros dias, é tudo movucado, né? Então eu estando em casa, eu posso me programar (47 anos, médio completo).

O planejamento das atividades por este grupo de mulheres está relacionado com o tempo disponível para dedicar às atividades domésticas, ao passo que, as mulheres que exerciam atividade fora de casa, o tempo era menor, devido à dupla jornada de trabalho desempenhada por elas.

As mulheres donas de casa percebiam que sua presença no domicílio, mesmo quando não eram as responsáveis pelo preparo das refeições, permitia tanto o preparo quanto a fiscalização do serviço, como ilustrado a seguir:

Ah, porque a gente dentro de casa vê tudo fora do lugar, tudo sujo, risos. Já que eu tô em casa, deixa eu fazer um bolo, que eu vou preferir fazer do que comprar. Um final de semana, ah vou fazer, to em casa mesmo. Então estando em casa, a gente acaba fazendo. A gente fica restrito a isto aqui, a casa mesmo. Quando eu trabalhava fora, por exemplo, eu chegava em casa cansada, não quero nem saber, vamos fazer uma coisa mais rápida, mais fácil. Então, eu acho que influencia sim. Quando trabalha fora, vai ficar sujo, vai ficar bagunçado, amanhã limpa, outro dia limpa. Eu estando em casa não, eu quero fazer agora, eu quero fazer um bolo, eu quero fazer um biscoito, ai você fica naquele pensamento, já que eu tô em casa (30 anos, superior completo).

Acho que aumentou, né? Porque antes assim, eu não tinha tempo de fazer um bolo, eu queria fazer uma panqueca, que é um prato mais demorado, e agora já tenho tempo mais disponível pra estas coisas, pra preparações mais trabalhosas (33 anos, superior completo).

É mais pelo cuidado, a gente estando em casa, você atenta o olhar para o que precisa fazer, porque, se você não estiver em casa, acaba... mesmo que você deixe um recado, acaba não fazendo do seu jeito, e você estando em casa é bom que você observa mais (43 anos, superior completo).

Para as entrevistadas docentes, ouviu-se relatos de que o tempo reduziu, pois para o exercício de sua carreira as horas de trabalho não se restringiam apenas ao tempo de trabalho na universidade, pois sempre levavam trabalhos extra para casa e, com isso, a preparação da alimentação ficava comprometida também no período noturno e nos finais de semana, como ilustrado a seguir:

O tempo reduziu cem por cento. Ser professora é complicado. Você chega em casa você tem prova pra corrigir, aula pra preparar, então esse tipo de atividade que eu deveria fazer aqui eu não consigo fazer, porque a gente fica sempre atendendo a alunos, em reunião, ainda mais que eu também coordeno o curso, então dificilmente eu consigo fazer esse tipo de atividade aqui. Ai, você chega em casa e tem outras coisas pra fazer, inclusive nos fins de semana. Então ser professor, eu acho que o problema não é trabalhar fora, ser professor, esse que é o problema maior. Reduz bastante o tempo (docente, 41 anos, mestre).

Ele tá cada vez pior. Tá cada vez mais curto. Cada dia a gente acumula mais serviço aqui na universidade, ou pega pra fazer alguma outra atividade, a parte de orientação de estudante, sou coordenadora de curso. Tenho 10 orientados, não sobra muito tempo (...) (docente, 49 anos, doutora).

Eu acho que o trabalho é uma rotina que acaba absorvendo grande parte das outras rotinas, mesmo que às vezes a gente tente separar, o trabalho acaba se sobrepondo. Vou te dar um exemplo: hoje eu estava envolvida com a finalização de um projeto de manhã. Ai toma café correndo, fica de olho na filha, vai conversando com ela, mas o tempo inteiro no computador. Passei a manhã e tarde, uma boa parte da tarde, antes de vir pra cá, envolvida no computador com a finalização do projeto. (...) Ai às vezes eu prefiro ficar em casa, trocar os fatos do trabalho. Fico em casa não venho pra minha sala, mas continuo trabalhando. Então acaba que interfere na rotina de casa e interfere na rotina básica (docente, 38 anos, doutora).

Segundo Tavares et al. (2007), a profissão de professor é uma das profissões mais estressantes da atualidade. As jornadas de trabalho em geral são longas, com pausas raras e/ou refeições breves e em lugares desconfortáveis. Há um ritmo intenso e modificável, com início pela manhã, podendo ser desdobrado até a noite devido à dupla ou tripla jornada de trabalho.

Apesar do trabalho extra, algumas docentes procuravam deixar de lado estas atividades do trabalho, principalmente nos finais de semana, conforme algumas falas:

(...) Compras a gente faz nesses horários que são livres ou então final de semana. Eu tenho tentado final de semana não ficar envolvida com atividades do trabalho. (...) Eu também estou tentando me policiar, me organizar pra que o meu sábado e domingo, de fato, seja só pra casa. E aí, quando tem muitas coisas, eu resolvo no final de semana. Por exemplo, alimentação quando tá faltando a gente sai, vai no mercado, vai na feira, ou sai pra passear com a filha. Então reserva um tempo pra ela, compras, enfim, pra diversas coisas que a gente precisa. E aí, realmente, durante a semana envolvida com o trabalho é muito complicado. (docente, 38 anos, doutora).

Antigamente eu tinha mania de levar trabalho pra fazer em casa final de semana. Então o tempo não dava pra fazer nada. Hoje em dia eu não faço mais não. Então eu deixo o fim de semana pra fazer alguma coisa, pra cuidar da casa, jardim, algumas coisas assim, que eu deixava muito passar, porque acumulava as coisas (docente, 50 anos, doutora).

Durante a semana, o tempo gasto com o trabalho remunerado, impedia a mulher de se envolver em atividades do preparo alimentar, sendo, portanto aos finais de semana ou à noite que procuravam desenvolvê-lo, como ilustrado a seguir:

Porque agora eu tenho muito mais atividades pra fazer, e tempo pra mexer com alimentos é muito pequeno. Então, se restringe mesmo aos finais de semana, e a noite, porque eu não tenho ninguém que faça. Como eu não tenho ninguém, alguém tem que fazer. Então, eu acabo indo, mas não dá tempo mais de mexer, como eu mexia antes, ne? (docente, 40 anos, mestre).

... Diminuiu bastante. Finais de semana a gente acaba se dedicando um pouco mais às atividades domésticas. A gente às vezes, gasta manhãs inteiras pra preparar as refeições, lavar as vasilhas, arrumar casa. Só final de semana mesmo que eu faço estas coisas (docente, 33 anos, mestre).

Durante a semana a gente vai passando, mas no fim de semana que eu me envolvo, no sábado e domingo. Tem domingo que eu acabo no final da tarde de cuidar do que eu tenho que fazer (técnica administrativa, 50 anos, pós graduação lato sensu).

A única coisa que eu preparo durante a semana é o café. O café da manhã que eu mesmo preparo, porque minha filha sai cedo. Os meninos saem cedo pro colégio. Eu faço o café pra eles. No mais não dá muito tempo não, é só final de semana mesmo. Mas final de semana eu faço almoço, a janta dela (técnica administrativa, 44 anos, superior completo).

É interessante observar que mesmo tendo, muitas vezes, empregadas domésticas, o trabalho doméstico e, especificamente, o preparo das refeições, é realizado nas horas que as mulheres teriam livre para descansar. Assim, à noite e aos finais de semana, mesmo liberadas da rotina de trabalho remunerado, elas assumem uma outra: a do trabalho doméstico.

Para as docentes e técnicas administrativas que afirmaram que não houve uma redução do tempo destinado ao preparo das refeições (14,9%), os motivos apontados foram a flexibilidade do tempo de trabalho (5,0%); redução do tempo devido aos filhos, e não devido ao trabalho (6,0%); distribuição das tarefas entre os membros da família (3,0%); diminuição do tempo para atividades de lazer, em função do preparo de alimentos (0,9%). Algumas falas ilustram essas questões:

Porque eu consigo conciliar. O trabalho aqui é flexível neste sentido. Eu dou aula mais à noite, então eu às vezes tenho tempo de manhã (docente, 47 anos, doutora).

Na verdade não foi com a inserção no mercado de trabalho, não. Na verdade reduziu por causa dos meninos, porque quando tem dois adultos, a gente consegue realizar as atividades em menos tempo, né? O mercado de trabalho pra alimentação e atividade doméstica eu acho que não foi um fator que reduziu o tempo pra realizar. O que diminuiu foi o nascimento dos meninos (técnica administrativa, 40 anos, pós graduação lato sensu).

Eu tenho tempo. Eu só não tenho tempo pra descansar muito, e pra passear, não dá tempo (técnica administrativa, 43 anos, superior completo).

Mas eu consigo controlar de certa maneira, porque lá em casa são 4 filhos, cada um tem uma atividade durante o dia. Então, tem lá na geladeira tudo especificado. Dia de semana, a única coisa que eu faço é comida, e arrumar cozinha da janta. E o resto tudo fica por conta deles. Eles ajudam demais. Chego lá ta tudo limpinho, tudo arrumadinho (técnica administrativa, 43 anos, superior incompleto).

Diversas estratégias que buscam melhorar o uso do tempo e articular os espaços público e privado são criadas. De acordo com Rocha-Coutinho (2003), executivas cariocas procuram conciliar as necessidades familiares, profissionais e pessoais, desenvolvendo estratégias, tais como, não levar trabalho para casa; adotar expedientes que garantam um tempo pessoal, como, por exemplo, o de reduzir a jornada de trabalho; o expediente de buscar harmonizar os compromissos de todos os membros da família, garantindo um tempo de convivência; ou, ainda, a delegação de tarefas a todos os familiares, constituindo verdadeiras companhias na condução da casa.

Para Jonathan e Silva (2007), a auto-organização é uma estratégia de otimização do tempo, sendo que ela envolve três procedimentos: (a) planejar e administrar o tempo disponível; (b) alternar o foco da atenção dada às diversas demandas; e (c) separar os espaços das diferentes atividades.

Para as mulheres que não exerciam atividade remunerada, e que não perceberam um aumento do tempo (15,4%), os depoimentos revelaram que o fato de estarem envolvidas em atividades dos filhos reduzia o tempo para preparo das refeições, conforme ilustrado pelas falas:

É tanta correria. Porque normalmente meu filho tem inglês e minha filha tem balé, segunda e quarta. Ai eu corro pra um, corro pro outro, e eu não dirijo, ando a pé. Ai terça e quinta, a menina tem natação, ele tem futebol. Eu saio de casa, deixo o cardápio. Chego em casa, ai vou ajudar no que tá precisando ali. Se eu tivesse trabalhando eu também tava nesta correria, então... (45 anos, superior completo).

A menina que trabalha tem o tempo disponível. Eu quase não paro em casa. Não trabalho por causa da alimentação, é por causa dos filhos. Tenho uma pessoa pra fazer as refeições (43 anos, superior completo).

Assim, mesmo não estando inseridas no mercado de trabalho, estas mulheres deixavam sob a responsabilidade da empregada doméstica o preparo das refeições, uma vez que estavam envolvidas com a rotina dos filhos.

Assim, mais uma vez nota-se a importância da figura da empregada doméstica para as famílias pesquisadas.

Nos relatos a seguir, percebe-se que o tempo das mulheres que trabalhavam fora de casa reduziu, porém a empregada acabava amenizando a ausência das entrevistadas no preparo da alimentação:

Nem existe, né? Por isso que a gente tem empregada. Não dá pra conciliar as duas coisas. Fazer comida todo dia, comida fresquinha e trabalhar, eu não consigo, mas pode ser que alguém consiga (docente, 38 anos, doutora).

E no outro dia eu sei que ela (empregada) vai vir, e vai resolver minha situação do outro dia. E se ela me liga à noite, dizendo que não vai no dia seguinte, que aconteceu alguma coisa, aí eu fico estressada, porque eu tenho que ir pra cozinha, e deixar pronto pro outro dia. Aí eu tenho que viabilizar um monte de coisas, então é um transtorno. Aí eu fico muito ocupada (docente, 40 anos, doutora).

Bom, é complicado, mas como eu tenho empregada, ela acaba fazendo tudo. Se eu não tivesse é que seria complicado. É, mas sem dúvida as coisas são mais corridas, né. Igual estes dias que foi feriado, eu tive que trabalhar, mas ela não tava lá, e eu acabei fazendo o almoço também. Então você

acaba fazendo um almoço mais simples, né. Você faz o arroz, o feijão, a carne, uma salada, e não fica enfeitando muito não (docente, 39 anos, doutora).

Isto comprova o estudo realizado por Moreira e Pereira (s.d.), com mulheres da Associação Comercial e Industrial de Cascavel, que observaram que, na maioria dos casos, é a empregada doméstica que prepara as refeições para a família de sua empregadora.

Duas das entrevistadas técnicas administrativas disseram que estavam muito felizes exercendo uma atividade remunerada, tendo assim, menos tempo para atividades de preparo da alimentação. Nos depoimentos a seguir, nota-se a percepção das mulheres sobre o trabalho doméstico, ou seja, a felicidade por não realizar o serviço de casa, como é o caso do preparo de alimentos.

Graças a Deus (risos). Imagina se eu ficasse em casa só na cozinha (risos). Tô muito feliz assim. Muito, muito, muito. Tô satisfeita, não quero que mude não. Eu prefiro trabalhar fora do que ficar na cozinha, do que ficar em casa preparando alimentos, ou preparando qualquer outra coisa. Eu acho que a gente se sente mais útil também, eu acho, mais independente, e, tudo mais (...) (técnica administrativa, 41 anos, superior completo).

E como eu nunca gostei de fazer serviço de casa, então assim, quanto menos tempo também, melhor (risos). Porque eu não gosto. Mas eu tiro o chapéu pra quem dá conta de trabalhar, porque você não consegue limpar uma casa neste tempo que você tem. No final de semana que a gente tem pra poder fazer as coisas pra gente, a gente acaba tendo que limpar, fazer a limpeza, né (técnica administrativa, 36 anos, mestre).

Observa-se, assim, que as mulheres estão satisfeitas com o trabalho que realizam. Jonathan e Silva (2007) acreditam que as mulheres que trabalham apresentam melhores índices de bem-estar e de satisfação do que aquelas que não trabalham, sugerindo, desta forma, a necessidade de modificar o pensamento em relação ao trabalho feminino, de questionar o tabu do fardo que o trabalho fora do lar representa para as mulheres.

Para uma das entrevistadas inseridas no mercado de trabalho, o tempo no final de semana também era restrito para a preparação das refeições, pois existiam outras atividades a serem realizadas também nestes dias, como pode ser visto:

No final de semana também, porque o que eu deveria ter feito durante a semana, eu faço final de semana. Se eu tivesse em casa, muita coisa eu teria preparado durante a semana, você tem que arrumar um armário, né, olhar roupa dos meninos, olhar às vezes alguma coisa do colégio. Ai diminui o

tempo de preparação dos alimentos (técnica administrativa, 37 anos, médio completo).

Fica evidente nos depoimentos que muitas alterações ocorreram quando as mulheres ingressaram no processo de produção como agente ativo, em função da redução do tempo, gerando modificações na vida familiar, e conseqüentemente no tempo destinado ao preparo das refeições. O tempo dedicado ao trabalho remunerado provocava um cansaço nas mulheres, que as limitavam de fazer atividades domésticas e preparar as refeições. Assim, em geral, as refeições noturnas e de final de semana, eram onde as mulheres se envolviam mais. Porém, as mulheres que eram donas de casa revelaram que o tempo aumentou para o preparo das refeições, apesar de existirem entrevistadas que o tempo reduziu devido ao envolvimento das atividades dos filhos.

4.4.2. Renda e consumo de alimentos

As taxas de participação e ocupação feminina têm aumentado nos últimos 30 anos, como também tem aumentado o número de anos que elas dedicam ao trabalho remunerado, o prosseguimento das suas trajetórias ocupacionais e a sua participação nos rendimentos familiares (ABRAMO, 2007).

A incorporação das mulheres no mercado de trabalho remunerado gera conseqüências importantes na família. Uma delas é a contribuição financeira das mulheres, que é crucial para o orçamento doméstico. Assim, neste estudo, observou-se a importância do trabalho exercido pelas mulheres e, conseqüentemente, a renda recebida, que possibilitou a compra de alimentos para a família.

Antes de eu trabalhar aqui, nossa, era um caos. Eu tava no fundo do poço. Meu marido tava sem trabalho, a gente tava assim passando muito sufoco. A gente quase não tinha nada pra comer dentro de casa. De repente, venho trabalhar aqui, no primeiro mês aqui, a primeira coisa que eu fiz foi ir no supermercado e comprar tudo que eu queria. E aí as coisas foram mudando. Eu não tinha dinheiro pra comprar carne, eu tinha que comprar arroz o pior que tinha. Hoje não, eu vou lá, e quero este aqui. Então, mudou mas mudou completamente. Oh, nossa (técnica administrativa, 43 anos, superior incompleto).

A renda que me possibilita ter uma qualidade melhor. Eu dependo do meu trabalho, pra ter esta qualidade e quantidade. Eu não posso ficar desempregada. Hoje em dia, não tem jeito de não ter um emprego (técnica administrativa, 38 anos, pós graduação lato sensu).

A renda possibilita comprar qualquer tipo de produto, que eu queira. Eu chego no supermercado, dá vontade de comprar, você compra. Você não tem aquele problema de, ah, eu não posso comprar, porque eu não tenho dinheiro, que eu ganho salário mínimo. Então dá. Dá pra comer, a gente não paga aluguel, então dá pra ter uma alimentação boa, porque eu trabalho. Porque se eu dependesse só da pensão alimentícia, aí já não dava. Aí já comprometia, com certeza. Igual eu te falei, a minha renda, com certeza ajuda neste fator alimentar, melhor (técnica administrativa, 44 anos, mestre).

Se eu não trabalhasse, se só meu marido trabalhasse, se eu ficasse em casa, as coisas já ficariam comprometidas sim. A gente já não teria tanta renda disponível pra aplicar, inclusive também nos estudos. (...) Aí a gente ia começar a dar prioridade às coisas da casa mesmo, ne? Alimentação, vestuário, educação melhor (técnica administrativa, 46 anos, superior completo).

Eu não me preocupo hoje se tem ou não tem dinheiro para me alimentar. Porque eu sei que ali, dentro do que eu ganho, eu estou tranquila. Eu não tenho que me preocupar com isso, ah... eu não posso comprar isso hoje. Passa por aí, porque eu estou no mercado de trabalho,. Se eu não estivesse, eu teria que pensar sim, quanto que eu vou gastar por mês, com a alimentação? (docente, 47 anos, doutora).

A renda possibilitou comprar muitos alimentos que não eram consumidos pelas famílias, podendo-se citar os peixes, frutas, óleos vegetais de melhor qualidade, carnes, laticínios de um modo geral, congelados, sucos, biscoitos, etc. Com o aumento no poder aquisitivo e o acréscimo na diversidade de itens disponíveis as famílias têm sido movidas a promover alterações nas suas estruturas de consumo, motivadas pelo paladar, que é um dos fatores que determina a escolha alimentar (BARRETTO e CYRILLO, 2001). Os depoimentos abaixo exemplificam este pensar:

Por exemplo, uma carne com um pouquinho mais de frequência. Um legume, uma fruta (técnica administrativa, 37 anos, superior completo).

A substituição foi mais por congelados. Tem muita coisa que realmente nós tivemos que começar a substituir pra ganhar tempo (técnica administrativa, 37 anos, médio completo).

Tem produtos que são mais caros, ne. Alguns biscoitos são mais caros, alguns tipos de sucos, tipo aquele com soja, ou os próprios de caixinha, são mais caros. Então quando sua renda é reduzida, você não vai tomar suco de caixinha, vai tomar suco de garrafa, refresco. São pequenos detalhes. Aí você pode provar um produto novo que tem no supermercado (técnica administrativa, 32 anos, superior incompleto).

(...) por exemplo, óleo, antes a gente usava óleo de soja porque era mais barato, agora a gente acaba usando ou de milho ou de girassol, enfim que é um preço mais acessível, tem outro que é um pouco mais caro talvez a gente pudesse usá-lo agora (...) (docente, 38 anos, doutora).

Principalmente carne. Eu sou de família pobre, então a gente só comia carne de segunda. Desde que eu comecei a trabalhar, a gente abdicou de algumas coisas, que eu sempre detestei (docente, 39 anos, doutora).

Por exemplo, o peixe, eu acho muito caro, o filé de tilápia. Tem alguns itens que a gente compra, por exemplo, o peito de peru, que a gente compra. (...) E antes da minha entrada, eu jamais compraria, não teria acesso, seria mais difícil. Castanhas também, nozes, ameixas, castanha do Pará, sempre eu compro toda semana. As próprias carnes, que também já estão mais difíceis, são mais caras. Tem vários alimentos assim que agente acrescenta, que a renda ajuda a favorecer (docente, 36 anos, doutorado).

A alimentação constitui-se uma necessidade básica essencial para a sobrevivência humana. No entanto, o consumidor compra produtos não apenas por seus aspectos funcionais, mas também pelo seu significado, pelo seu caráter de completar lacunas afetivas dos consumidores, e pela maneira como esse se mostra para os outros.

No estudo nota-se que as entrevistadas relataram aumentar a variedade de alimentos, e passaram a ter maior sofisticação no consumo alimentar. Deste modo, segundo Brait (2010), alimentar-se bem, consumindo alimentos distintos do que a maioria das pessoas costuma comer, ou porque sejam mais requintados e custosos, constitui fazer parte de um grupo limitado de pessoas, ou seja, distinguir-se dos demais. Assim, a alimentação deixa de ser só uma necessidade fisiológica para se tornar também uma importante marca de distinção social, e com valor simbólico.

Quanto ao consumo de diferentes alimentos, no estudo realizado pela Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) do IBGE, nos anos de 2008/09, o grupo de alimentos carnes, vísceras e pescados lideram os gastos com alimentação, tanto na média do País (21,9%) quanto nas áreas urbanas (21,3%) e rural (25,2%). Entre 2002/03 e 2008/09, houve aumento dos gastos com frutas (4,2% para 4,6%) e bebidas e infusões (8,5% para 9,7%).

Constatou-se, através das falas, que o aumento de renda possibilitou a compra de alimentos industrializados, uma vez que, de acordo com Aquino e Philippi (2002), à medida que aumenta a renda per capita de um país, aumenta o grau de sofisticação no consumo de alimentos, optando-se pelos mais elaborados, como os alimentos industrializados.

Conforme dados da Associação Brasileira das Indústrias da Alimentação (ABIA) e do Instituto de Pesquisa AC Nielsen, a demanda por alimentos industrializados no país cresceu após a abertura econômica. Os alimentos que

apresentaram maior crescimento de vendas foram as preparações prontas para o consumo, as sopas desidratadas e o macarrão instantâneo. Neste estudo, ao perguntar às mulheres se a renda permitiu que houvesse substituição de alimentos, 33,7% delas disseram comprar mais alimentos industrializados, como pode ser visto:

Pelas porcarias. Sempre a gente comprou estas coisas, mas agora eu acho que tá um pouco mais. Principalmente meu marido, e pela praticidade (...) (docente, 40 anos, doutora).

E mesmo algumas coisas também industrializadas, uma geléia boa não custa barato, um pão integral, por exemplo, eu prefiro pão integral, então, comer hoje é caro, não é barato (docente, 47 anos, doutora).

Acho que sim. Eu tinha um salário bem mais reduzido, a terça parte do que eu ganho hoje, eu não tinha condições de gastar o que eu gasto hoje. Igual este suco pronto, é um suco mais caro do que se você fizer o natural, né? Acho que consome mais industrializado hoje, né. Coisas que as crianças gostam, um superfluozinho, agora sobra mais, né, pra comprar, que antes não sobrava, tinha que reduzir mais a cesta básica (técnica administrativa, 39 anos, mestre).

Ah, com certeza teve. Com o aumento da renda, haverá uma mudança no modo de se alimentar. Vamos pegar aqui, os tipos de suco que você compra, era aquele suco de saquinho, que rendia mais, hoje você consegue comprar mais suco de polpa congelada. Acaba também comprando o suco de caixinha pronto que é mais caro. Então, eu adoro queijo, por exemplo, lá em casa quando não tinha queijo, eu comprava uma fatia de mussarela. Agora eu consigo comprar um queijo provolone, queijo parmesão, tem mais variedade nos tipos de queijo. Então, eu não sei, eu tenho a impressão que quanto mais renda você tem, mais porcaria você compra (técnica administrativa, 34 anos, mestre).

Para algumas entrevistadas a renda possibilitou comprar alimentos de melhor qualidade e marca, como visto nos depoimentos que se seguem:

De melhor qualidade. Optar por marcas diferentes. Ao invés de eu ir lá no açougue, comprar uma picanha de um boi que fica subindo e descendo o morro, eu vou no supermercado escola, e compro uma picanha maturada. É a possibilidade que tem com o mercado de trabalho (docente, 46 anos, doutora).

(...) a gente passou a ter mais condições de escolher melhores qualidades. Então a gente passou a comer melhor as qualidades dos produtos, dos ingredientes dos produtos. Então isso sim, o que antes, a gente as vezes optava pelo mais barato, hoje eu não faço compra olhando o mais barato. Nisso interferiu sim (técnica administrativa, 38 anos, pós graduação lato sensu).

Observa-se que o aumento da renda, está associado a um consumo mais seletivo, uma vez que as entrevistadas passaram a analisar a qualidade dos produtos e os benefícios dos mesmos.

Quando foi perguntado às mulheres se haviam substituído algum tipo de alimento por outro, a partir do momento que receberam a renda advinda do trabalho, 23,8% delas disseram que não, pois sempre priorizaram a alimentação.

Não, porque eu sempre prezei por comer o que eu tenho vontade (técnica administrativa, 44 anos, superior completo).

Eu acho que como eu falei, eu já tinha este hábito. Eu sempre mesmo estudando, eu trabalhava e a minha prioridade sempre foi a alimentação então eu não tenho muito coisa nem na minha casa de objeto de luxo nada disso porque a prioridade sempre foi a alimentação (docente, 32 anos, doutora).

Para quatro entrevistadas, não foi a entrada no mercado de trabalho que possibilitou adquirir novos tipos de alimentos, e, sim, o nascimento dos filhos, como mostrado a seguir:

Na verdade a gente compra mais alimentos, coisas mais destinadas à criança. Mas eu não tive que substituir, eu tive que aumentar a alimentação (técnica administrativa, 40 anos, mestre).

Eu acho que talvez a inserção no mercado de trabalho não tenha influenciado tanto. Talvez eu tenha passado a comprar coisas, que eu não compraria se eu não tivesse a renda, como a geleia diet. Eu acho que com a vinda dos meninos, ai sim minha alimentação, um pouco, tenha modificado, com sucrilhos, todinho, estas coisas assim. Pra eles, pro lanche de escola. Bastante fruta, tipo de iogurte diferente que criança gosta. Eu acho que talvez a influência mais deles, do que do mercado de trabalho (docente, 39 anos, doutora).

(...) Talvez hoje se tenha mais diversidade, daquilo que a gente chama de coisa de menino, coisa de criança, ne? Danone, biscoito diferente, e antes eu não comprava (...) (docente, 37 anos, doutora).

(...) Mas a gente assim, como a gente tem criança, a gente passou a... lógico, coisas mais infantis, como cereais, que é sucrilhos, tem no caso a utilização de sucrilhos, é mais coisa infantil (...) (docente, 41, doutora).

As mulheres que trabalham fora de casa descreveram a importância de suas rendas advindas do trabalho, para a aquisição de alimentos para as famílias, uma vez que a contribuição financeira das mulheres é fundamental para o orçamento doméstico. Houve mudanças tanto no sentido qualitativo quanto quantitativo, bem como a compra de alimentos mais nutritivos, e não saudáveis, como os

industrializados. No entanto, a inserção no mercado de trabalho não foi o único fator responsável pela compra de alimentos, mas também, a presença de filhos em casa.

4.4.3. Percepção das mulheres sobre doenças e alimentação

Os principais problemas envolvendo a nutrição e a alimentação derivam do excesso ou da carência de determinados nutrientes. O excesso de nutrientes, como a obesidade, ou a carência, como a anemia, devem configurar entre as prioridades das ações atuais em saúde. Um período constante de desajuste no consumo de alimentos leva aos sinais e sintomas dessas doenças (ROSSI et al., 2008). Assim, uma outra variável analisada e importante para se entender os hábitos alimentares das mulheres e de suas famílias foi a presença de algumas doenças nelas ou em algum membro de sua família.

Analisou-se se doenças, como obesidade, diabete, hipertensão, problemas cardíacos e câncer estavam presentes em famílias onde a mulher estava inserida ou não no mercado de trabalho, e se estas doenças estavam relacionadas com a alimentação, de acordo com diagnóstico médico. Dessa forma, constatou-se que em 49,5% das famílias cujas mulheres estavam inseridas no mercado de trabalho algum membro era acometido por alguma destas doenças.

A doença com maior incidência foi a pressão arterial, que estava presente em 34 casos. Porém, segundo as entrevistadas, em 14 ocorrências ela estava relacionada com a alimentação. As demais relataram que o aumento na pressão arterial estava relacionado a questões de estresse e hereditariedade. A segunda doença mais verificada foi a obesidade e excesso de peso, que estavam presentes em 26 famílias, sendo que em 21 delas havia relação com a alimentação.

De acordo com Sichieri et al. (2000), a obesidade é fator de risco para patologias graves, como o diabetes, doenças cardiovasculares, hipertensão, distúrbios reprodutivos em mulheres, alguns tipos de câncer e problemas respiratórios. A importância que a obesidade vem adquirindo no Brasil não pode ser ignorada. Para estes autores, é necessário estabelecer dietas saudáveis considerando como prioridade a prevenção do ganho de peso.

Além da dieta, o outro ponto para o controle de peso é evitar a vida sedentária e realizar exercício. Andar tornou-se fator relevante e de fácil manutenção, pois pode ocorrer em qualquer situação (ADES e KERBAUY, 2002).

O diabetes também foi uma doença presente em 10 dos casos analisados e, em 8 deles, havia relação com a alimentação. Outra doença citada pelas mulheres foi problema cardíaco (5 casos), sendo 3 deles relacionados com a alimentação. Entre outras doenças estavam o mau funcionamento da tireoide, hipoglicemia, anemia, alergia a determinados alimentos, colesterol alto, intolerância à sacarose, e intolerância à lactose.

Algumas entrevistadas disseram que a doença que tinham, estava atrelada à redução do tempo, devido ao trabalho remunerado, para ingerir alimentos mais saudáveis. Assim, substituíam refeições e comiam alimentos mais disponíveis, como observado a seguir:

Porque a gente fica praticamente sem tempo, né? De tá fazendo a comida direito. Ai a gente substitui refeições. Eu principalmente, inclusive tenho até anemia. Substitui refeições, pula refeições (técnica administrativa, 39 anos, superior completo).

É, porque eu ficava um período muito grande sem comer, daí não aguentava de fome, e acabava comendo o que tinha mais perto, que era o sanduiche, né? (docente, 38 anos, mestre).

Quando foi perguntado às mulheres se ocorreram alterações no padrão de alimentação da família em decorrência da doença, algumas afirmaram que sim, sendo que o membro com a doença começou a praticar exercícios físicos. Nos depoimentos a seguir podemos ver estas transformações:

Foi mudado os doces, porque a gente cortou radicalmente os doces. Reduziu o açúcar, eu converso muito com as meninas, olha, eu tenho diabete, então vocês têm também uma grande tendência. Então tem que cuidar, né? To sempre conversando com elas, sempre passando isso. Por isso que eu te falei, a gente deixou de comprar muitas coisas, caixas de leite condensado, chocolate, então a gente reduziu bastante (técnica administrativa, 45 anos, médio completo).

Reduziu o sal, põe bem pouquinho, que ai eu coloco mais cebola, alho, que dá gosto na comida. Ai eu diminui o sal. Agora, eu diminui até o óleo também (técnica administrativa, 45 anos, médio completo).

Por causa do meu filho principalmente. A gente de 4 latas de óleo por mês, passou pra uma. Não tem biscoito recheado. Então muita coisa na família mudou por causa dele. Porque a gente tinha que deixar a comida divertida e magrinha (docente, 39 anos, doutora).

Então, eu tenho procurado corrigir. Que nem eu falei com você, eu tenho procurado levar uma marmitinha pro consultório, porque tava comendo muito sanduiche. Eu tenho procurado desenvolver algumas estratégias pra melhorar. Mas, aos pouquinhos eu to conseguindo perder (docente, 38 anos, mestre).

Tá tentando reduzir, porque agora ele fez um exame, e viu que o triglicéris dele tá altíssimo, e isso era justamente por quê? Pelo doce. Ele come muito, e é justamente o biscoito. Ele come muito biscoito, é biscoito recheado, biscoito, chocolate, mais chocolate (docente, 41 anos, doutora).

Agora a gente teve que cortar todos os itens, todo o leite da alimentação dele. Todos os derivados de leite e ovo também. Ai a família toda segue a mesma dieta (...) (docente, 33 anos, mestre).

No entanto, existiam famílias em que a preocupação com a alteração de hábitos alimentares não se fazia presente, ou então, tentaram modificações, mas não houve persistência.

Já foi tentado, mas não deu certo. Fazer café sem açúcar, minha mãe mesmo não gosta. Praticamente não tem separação não. A gente tenta diminuir o açúcar, o sal, óleo, mas não funciona muito não (técnica administrativa, 37 anos, superior completo).

Não, é difícil. A gente tenta, mas por ele não ter um profissional falando com ele, não tá fazendo muito esforço não. Fala que tá, mas no dia-a-dia, quando você vê já foi mais refrigerante, já foi mais sal. É algo difícil pra mãe dar conta, que já tem muita coisa pra pensar, ne. Então vai ter que ter um médico pra assustar ele (técnica administrativa, 30 anos, superior completo).

Comecei, depois tive que parar, caminhava, parei, eu não tenho aquela sequência. Eu tenho a vida muito sedentária. Tem dia que eu tenho que ficar até mais tarde, não dá tempo. Não tenho hora, eu trabalho o dia inteiro. É difícil, é muito difícil conciliar isso. Eu tenho que mudar (técnica administrativa, 45 anos, pós graduação latu sensu).

Ainda não tive esta consciência muito não. Com toda sinceridade, ainda é a rapidez do dia-a-dia, o que der pra fazer, mas não parei ainda não. Não tem juízo, ne? (técnica administrativa, 38 anos, pós graduação latu sensu).

Ainda não. Continua a mesma coisa ainda. A gente fica naquela, amanhã eu começo, amanhã eu vou, e não vai. Vai deixando (docente, 52 anos, mestre).

Não houve modificação, mas é ele que prefere não ir nesta alimentação que a gente faz em casa. Ele gosta dele ir pra cozinha, e ele inventar a comida dele, sabe? E ai ele acaba fazendo umas bombas assim. Mas não é coisa que a gente faz normalmente. Ai de vez em quando ele fala, deixa eu fazer minha comida, que eu não to afim de fazer isso ai. Ai ele faz umas coisas super calóricas, e come grande quantidade. A gente fica policiando, vigiando o tempo inteiro, eu não deixo toda hora (docente, 40 anos, doutora).

Não modifiquei tô tentando modificar igual eu falei com você, eu não uso como rotina, mas eu tô tentando me policiar no sentido de não ficar tantas horas sem me alimentar (docente, 38 anos, doutora).

Conforme Schlindwein (2006), a mudança para alimentos rápidos e semi-prontos é também a mudança do consumo de frutas, legumes, verduras frescas, raízes e tubérculos para uma dieta com mais gorduras e açúcares. Assim, ocorre uma mudança de uma dieta rica em fibras, minerais e vitaminas, para uma rica em energia, gorduras saturadas e colesterol.

No que diz respeito às doenças presentes nas famílias em que as mulheres não exerciam atividade remunerada, constatou-se que em 46,1% dessas, algum membro era acometido por uma das doenças analisadas. A pressão arterial, obesidade e/ou excesso de peso apresentaram um percentual de 23,1% cada uma delas.

Quanto à obesidade, em 7,7% dos casos havia relação com a alimentação, e em 7,7% dos casos a mulher não soube informar. Em 7,7% dos casos de pressão arterial havia relação com a alimentação.

Tanto diabetes, quanto problema cardíaco representaram um percentual de 7,7% cada um deles. O diabetes possuía relação com os hábitos alimentares, ao passo que o problema cardíaco não. Entre outras doenças, encontrou-se nefrite, mau funcionamento da tireóide e colesterol alto.

Quanto estas doenças ligadas à alimentação, nota-se que estava ocorrendo uma reeducação alimentar, como mostrado nas seguintes falas:

Quando eu descobri que tinha diabetes o armário era cheio de embutidos. Era muito creme de leite, eu fazia muito mais coisas, tipo assim, eu não tinha regra, né? E a salada com certeza não era o prato principal. [risos] Que hoje a gente já pensa, né? (44 anos, médio completo).

Foi, houve uma mudança brusca, na questão da alimentação. Na quantidade da alimentação, no modo de preparo, na diminuição do sal, e na introdução de outros alimentos, né? Troca de alimentos, queijo branco, a gente foi fazendo aquelas trocas, iogurte light, toddy light. Ai teve que fazer estas trocas, pra não tirar tudo. Então tem esta mudança na alimentação. O que a gente não conseguiu trocar ainda foi o leite desnatado, ainda não aceitamos não (39 anos, médio incompleto).

É importante dizer que medidas devem ser tomadas, no sentido de uma vida mais saudável, pois conforme Sichieri (2000), um nível ótimo de saúde depende da nutrição e, com o aumento da obesidade e das doenças associadas à obesidade, há

que se combinar orientações para a diminuição das carências nutricionais, visando a prevenção das doenças crônicas não transmissíveis.

Apesar dos índices de doenças apresentados não serem tão altos, é necessário que as famílias busquem maneiras de reduzir as incidências destas doenças, como forma de garantir uma melhor qualidade de vida. Deste modo, Sichieri et al (2000) afirmam que as propostas de alimentação saudável, para prevenção das doenças crônicas não transmissíveis, devem incluir dietas que se encontram ao alcance da sociedade como um todo, e que tenham um impacto sobre os mais importantes fatores relacionados às várias doenças. Um exemplo dado pelos autores que preenchem estes requisitos seria aumentar o consumo de frutas e verduras e estimular o consumo de arroz e feijão.

5. CONCLUSÕES

Esta pesquisa procurou compreender as repercussões da inserção feminina no mercado de trabalho nos hábitos alimentares das mulheres trabalhadoras da Universidade Federal de Viçosa e de suas famílias, e os hábitos alimentares de famílias onde a mulher não está inserida no mercado de trabalho.

Devido ao status socioeconômico das mulheres estudadas, não há diferença significativa entre os valores médios gastos com alimentação. A entrada da mulher no mercado de trabalho alterou os hábitos alimentares, sendo que para as técnicas administrativas esta modificação foi mais significativa do que para as docentes, uma vez que estas preferiam fazer as refeições em casa durante a semana, devido à presença de uma empregada doméstica, que passou a substituir o papel da dona de casa na execução das atividades domésticas. Para as donas de casa, nota-se também, uma modificação alimentar, com o uso de alimentos prontos e industrializados, apesar da presença delas no domicílio influenciar positivamente a preparação das refeições.

O estudo realizado permite concluir que, para grupos homogêneos, em termos de renda e nível educacional, os hábitos alimentares, apesar de sofrerem influência, não são totalmente diferenciados quando se analisa a inserção feminina no mercado de trabalho. Outros fatores parecem exercer maior influência sobre estes, como a renda, o tipo de trabalho remunerado realizado, presença ou não de empregada doméstica, a estrutura familiar e as preferências pessoais e familiares.

A mudança nos hábitos ocasionados pela inserção no mercado de trabalho está relacionada à compra de alimentos industrializados, comidas mais rápidas para o consumo, modificação na alimentação noturna, e mudanças atreladas à melhoria do hábito alimentar. Outros fatores, como nascimento de filhos, e inquietações com relação à saúde e idade também são variáveis que ocasionam transformações nos hábitos alimentares.

Os alimentos industrializados têm uma expressiva utilização, mesmo para as mulheres que não trabalham fora de casa, devido a praticidade e facilidade de uso. As refeições realizadas fora de casa e, principalmente, aquelas que aconteciam no final de semana, foram frequente nos depoimentos dos dois grupos entrevistados.

Os resultados revelam que, tanto a rotina do trabalho remunerado quanto a rotina do trabalho exercido pelas donas de casa durante a semana, geram cansaço para as mulheres. Assim, as mulheres buscam nos finais de semana, uma maneira de se sentirem mais relaxadas desta rotina, alimentando sem horários determinados e com outros tipos de alimentos.

O exercício do trabalho remunerado exerce influência no preparo das refeições, dependendo da renda. Ou seja, as docentes, que possuem uma renda maior, possibilita a contratação de serviços da empregada doméstica, que realiza as atividades que deveriam ser desempenhadas pelas mulheres, não ocorrendo, assim, influências significantes no preparo da alimentação.

Cabe destacar que, em todos os grupos estudados, observou-se o uso de alimentos semi-prontos ou congelados, já que estes produtos estão disponíveis no mercado, voltados para atender às diversas demandas dos consumidores.

Observa-se que todo aparato que pode vir a facilitar o desempenho das tarefas ou reduzir o tempo gasto nas mesmas é utilizado, podendo-se citar os produtos eletroeletrônicos. Quando não atendem a esse objetivo, esses produtos não são utilizados ou apresentam desvantagens, como o tempo despendido na limpeza das peças, e o consumo de energia.

Quanto ao preparo das refeições, pode-se concluir que três fatores podem interferir, como tempo, renda e presença de doenças na família. A inserção no mercado de trabalho reduz o tempo para o preparo das refeições, sendo esta redução mais significativa para as mulheres, em especial, para as docentes, pelo fato de que, apesar de possuírem horários mais flexíveis, têm uma demanda de trabalho que não se esgota com o final do expediente. Por outro lado, há aumento do tempo disponível para o preparo das refeições no grupo das mulheres que não trabalham fora de casa, uma vez que podem dedicar mais à preparação e programação das atividades alimentares.

Porém, apesar das mulheres disporem de menos tempo disponíveis para o preparo das refeições, a renda advinda do trabalho é importante para a aquisição de alimentos, seja em termos de quantidade e qualidade nutritiva. Além da compra de alimentos industrializados e dos supérfluos.

Com relação às doenças, as mulheres e suas famílias têm buscado maneiras de adquirir hábitos mais saudáveis através de uma alimentação mais equilibrada e

realização de exercícios físicos, como forma de reduzir ou eliminar doenças acometidas em seus membros.

Como limitações da presente pesquisa, pode-se citar o fato de os resultados não poderem ser generalizados devido aos critérios estabelecidos para o processo de amostragem. É importante, ainda, considerar os fatores de ordem geográfica, uma vez que a cidade de Viçosa é considerada de pequeno porte e, assim, há maiores possibilidades de realizarem refeições em casa, mesmo que estas sejam preparadas por outras pessoas. Além disso, o estilo de vida é diferente se considerarmos uma cidade grande ou uma metrópole.

Outros fatores limitantes estão relacionados à dificuldade de encontrar materiais sobre o assunto em um mesmo trabalho, como forma de comparar os estudos. Outra limitação está associada à dificuldade de encontrar as servidoras da UFV para marcar horários para entrevistas, e o esquecimento, por parte de algumas delas, dos horários combinados, bem como o acesso aos sujeitos que não exerciam atividade remunerada, uma vez que, muitas pessoas, não conheciam mulheres neste perfil para indicar a sua participação ao estudo.

Para estudos futuros, sugere-se a realização de pesquisas com este enfoque em uma cidade de maior tamanho, de modo a identificar se as diferenças no estilo de vida e a distância da residência/local de trabalho influenciam nas práticas alimentares das famílias.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABRAMO, L. W. **A inserção da mulher no mercado de trabalho: uma força de trabalho secundária?** 2007. 328 f. Tese (doutorado em Sociologia) Universidade de São Paulo, Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, São Paulo, 2007.

ADES, L.; KERBAUY, R. R. Obesidade: realidades e indagações. **Revista Psicologia**, v.13, n.1, São Paulo, 2002.

AQUINO, R. de C. de; PHILIPP, S. T. Consumo infantil de alimentos industrializados e renda familiar na cidade de São Paulo. **Revista de Saúde Pública**, v.36, n.6, São Paulo, 2002.

ARAÚJO C, SCALON C. Gênero e a distância entre a intenção e o gesto. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, v. 21, n. 62, São Paulo, 2006.

ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO ESTADO DE MINAS GERAIS. **Municípios Mineiros**. Minas Gerais: 2008. Disponível em: <<http://www.almg.gov.br>>. Acesso em: 20 jan. 2012.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS INDÚSTRIAS DA ALIMENTAÇÃO - ABIA. **Consumo de alimentos em novo patamar**. São Paulo, 1997.

BABBIE, E. **Métodos de Pesquisa de Survey**. Belo Horizonte: Editora UFMG. 2003, 519 p.

BAUER, M. W.; GASKELL, G. **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: Um manual prático**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002. 516 p.

BARRETTO, S. A. J.; CYRILLO, D. C. Análise da composição dos gastos com alimentação no Município de São Paulo (Brasil) na década de 1990. **Revista de Saúde Pública**, v.35, n. 1, São Paulo, 2001.

BEAGAN, B.; CHAPMAN, G. E.; D'SYLVA, A.; BASSETT, R.B. 'It's Just Easier for Me to Do It': Rationalizing the Family Division of foodwork. **Sociology**, v. 42, n. 4, 2008, p. 653-671.

BORGES, C. M.; FILHO, D. de O. L. Hábitos Alimentares dos Estudantes Universitários: um Estudo Qualitativo. In: VII SEMEAD – Seminário em Administração, 7., 2004, São Paulo. **Anais...** São Paulo: FEA/USP, 2004.

BORSA, J. C.; FEIL, C. F. O papel da mulher no contexto familiar: uma breve reflexão. In: **O portal dos psicólogos**. 2008. Disponível em: <www.psicologia.com.pt/artigos/textos/a0419.pdf>. Acesso em: 16 fev. 2012.

BRAIT, P. M. **A gastronomia como bem simbólico e fator de distinção: uma análise do caderno paladar, do jornal O Estado de S. Paulo**. 2010. 113 f.

Dissertação (Mestrado em Comunicação) – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Bauru, São Paulo, 2010.

BRUSCHINI, C. **Trabalho das mulheres no Brasil: continuidades e mudanças no período 1985-1995.** São Paulo: Fundação Carlos Chagas. 1998.

BRUSCHINI, C. Trabalho das mulheres brasileiras nas décadas recentes. **Estudos feministas.** Ano 2, 2º semestre 1994.

BRUSCHINI, C ; RICOLDI, A. M. Família e trabalho: difícil conciliação para mães trabalhadoras de baixa renda. **Cadernos de Pesquisa,** v. 39, n. 136, 2009.

CASTRO, J. A. de; VAZ, F. M. **Gastos das famílias com educação.** 2007. Disponível em: <www.ipea.gov.br/sites/000/2/livros/gastoeconsumov2/08_Cap02.pdf>. Acesso em: 30 jan. 2012.

CEBULA, R. J.; COOMBS, C. K. Recent Evidence on Factors Influencing the Female Labor Force Participation Rate. **Journal of Labor Research,** v. 29, 2008.

CENTRO DE PROMOÇÃO DO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL. CENSUS, 2010. **Retrato Social de Viçosa III.** Disponível em: <<http://pt.scribd.com/doc/32413489/RETRATO-SOCIAL-DE-VICOSA-3>>. Acesso em: 10 fev. 2012.

COELHO, L. **Mulheres, família e mercado de trabalho: Que desafios à regulação das economias pós-industriais?** Centro de Estudos Sociais. Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra, 2004.

COEN-PIRANI, D. ; LEÓN, A.; LUGAUER, S. The effect of household appliances on female labor force participation: Evidence from microdata. **Labour Economics,** v. 17, 2009.

COLAÇO, J. **Um Olhar Antropológico sobre o Hábito de Comer Fora.** 2007. Disponível em: <<http://www.cet.unb.br/turismoeinfancia/portal/attachments/article/147/Um%20Olhar%20Antropol%C3%B3gico%20sobre%20o%20H%C3%A1bito%20de%20Comer%20Fora.pdf>>. Acesso em: 11 jan. 2012.

DAMIANO TEIXEIRA, K. M. **A administração de recursos na família: Quem? Como? Por quê? Para quê?** Viçosa : Editora. UFV, 2005.

DEDECCA, C. S. RIBEIRO, C. S. M. de; ISHII, F. H. Ocupação e Tempo de Trabalho. In: XVI Encontro Nacional de Estudos Populacionais, 16., Caxambu. **Anais...** Caxambu- MG: ABEP, 2008.

DEPARTAMENTO INTERSINDICAL DE ESTATÍSTICA E ESTUDOS SOCIOECONÔMICOS - DIEESE. **Estrutura do orçamento doméstico.** Comparação das estruturas orçamentárias nas últimas décadas. Disponível em: <<http://www.dieese.org.br/pof/pof3.xml>>. Acesso em: 15 fev. 2012.

_____. **A mulher negra no mercado de trabalho metropolitano:** inserção marcada pela dupla discriminação. Estudos e Pesquisas. Ano II, nº 14, 2005. Disponível em:< http://www.dieese.org.br/esp/estpesq14112005_mulhernegra.pdf>. Acesso em: 19 mar. 2012.

DESSEN, M. C.; SILVA, S. C. da; DESSEN, M. A. Pesquisa com Família: Integrando métodos quantitativos e qualitativos. In: WEBER, L.; DESSEN, M. A. **Pesquisando a família:** instrumentos para coleta e análise de dados. Curitiba: Juruá, 2009.

FARIA, M. C. de. **Hábitos de Consumo de Alimentos da População Urbana de Viçosa – MG: 1983/84 E 1991/92.** 1997. 106 f. Dissertação (Mestrado em Economia Doméstica) – Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, 1997.

FERREIRA, J. da S. Trabalho em domicílio: cotidiano de trabalhadoras domésticas e patroas. **Caderno Espaço Feminino**, v. 23, n. ½, 2010.

FIGUEROA, D. Padrões alimentares: da teoria à prática: o caso do Brasil. **Revista de Humanidades**, v. 04, n. 09, Rio Grande do Norte, 2004.

FONSECA, A. B.; SOUZA, T. S. N.; FROZI, D. S.; PEREIRA, R. A. Modernidade alimentar e consumo de alimentos: contribuições sócio-antropológicas para a pesquisa em nutrição. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.16, n. 9, Rio de Janeiro, 2011.

FONTES, M. B. **Análise da qualidade de vida do trabalho em uma lavanderia hospitalar a partir do posicionamento dos trabalhadores – Belo Horizonte, MG.** 2003. 120 f. Dissertação (Mestrado em Economia Doméstica) - Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, 2003.

FORNETTI, V. Mulheres trabalham menos tempo em casa. **Folha de São Paulo**, São Paulo, 18 de fevereiro, 2010.

GARCIA, R. W. D. Práticas e comportamento alimentar no meio urbano: um estudo no centro da cidade de São Paulo. **Cadernos de Saúde Pública**, v.13, n.3, Rio de Janeiro, 1997.

GARCIA, R. W. D. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**, v.16, n.4, Campinas, 2003.

GUIMARÃES, A. L. S. V. Tecnologias domésticas: velhas e novas formas de fazer. In: XI Congresso Brasileiro de sociologia, 11., Campinas. **Anais...** Campinas – SP: SBS, 2003.

HOTCHKISS, J. L. Changes in behavioral and characteristic determination of female labor force participation, 1975–2005. Federal Reserve Bank of Atlanta. **Economic Review**, second quarter, 2006.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE.
Cidades@ - Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/cidadesat/topwindow.htm?1>>.
Acesso em: 19 . jan. 2012.

_____. **Análise do Consumo Alimentar Pessoal no Brasil.** IBGE, 2011.
Disponível em:<http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaoodevida/pof/2008_2009_analise_consumo/pofanalise_2008_2009.pdf>. Acesso em: 22 mar. 2012.

_____. **Excesso de peso atinge 38,8 milhões de brasileiros adultos.** IBGE, 2004.
Disponível em:<http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_visualiza.php?id_noticia=278&id_pagina=1>. Acesso em: 10 jan. 2012.

_____. **POF 2008/09 mostra desigualdades e transformações no orçamento das famílias brasileiras.** IBGE, 2010. Disponível em:<http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_visualiza.php?id_noticia=1648&id_pagina=1>. Acesso em: 1 fev. 2012.

_____. **POF 2008-2009: desnutrição cai e peso das crianças brasileiras ultrapassa padrão internacional.** IBGE, 2010. Disponível em:<http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_visualiza.php?id_noticia=1699&id_pagina=1>. Acesso em: 10 fev. 2012.

_____. **Síntese de Indicadores Sociais:** uma análise das condições de vida da população brasileira. Rio de Janeiro: IBGE, 2008. Disponível em:<http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaoodevida/indicadoresminimos/sinteseindicsoais2008/indic_sociais2008.pdf>. Acesso em 4 fev. 2012.

INSTITUTO DE PESQUISA AC NIELSEN. **Tendências.** São Paulo; Cortez, 2002.

INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA. IPEA, 2010. **PNAD 2009 – Primeiras Análises:** O Mercado de Trabalho Brasileiro em 2009. Disponível em:<http://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/comunicado/100923_comunicadoipea62.pdf>. Acesso em: 30 jan. 2012.

ITABORAÍ, N. R. Trabalho feminino e mudanças na família no Brasil (1984-1996): explorando relações. **Revista Brasileira de Estudos de População**, n.2, v.20, Campinas, 2003.

JOMORI, M. M.; Proença, R. P. da C.; Calvo, M. C. Escolha alimentar: a questão de gênero no contexto da alimentação fora de casa. **Caderno Espaço Feminino**, v.19, n.1, 2008.

JONATHAN, E. G.; SILVA, T. M. R. da. Empreendedorismo feminino: tecendo a trama de demandas conflitantes. **Psicologia e Sociedade**, v.19, n.1, Porto Alegre, 2007.

KEMMER, D. Tradition and Change in Domestic Roles and Food Preparation. **Sociology**, v. 34, n. 2, 2000, p. 323-333.

KROSHUS, E. Gender, Marital Status, and Commercially Prepared Food Expenditure. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 40, 2008, p. 355-360.

LAMBERT, J. L.; BATALHA, M. O.; SPROESSER, R. L.; SILVA, A. L. da; LUCCHESI, T. As principais evoluções dos comportamentos alimentares: o caso da França. **Revista de Nutrição**, v.18, n. 5, Campinas, 2005.

LEONE, E. T. Renda familiar e trabalho da mulher na Região Metropolitana de São Paulo nos anos 80 e 90. **Texto para Discussão**. IE/UNICAMP, Campinas, n. 81, 1999.

LIMA, M. de F. E. M; LIMA-FILHO, D. de O. Condições de trabalho e saúde do/a professor/a universitário/a. **Ciência e cognição**, v.14, n.3, Rio de Janeiro, 2009.

LIVINGSTONE, S. The meaning of domestic technologies: a personal construct analysis of familial gender relation. In: Silverstone, R.; Hirsch, E. (editors). **Consuming technologies – media and information in domestic spaces**. London: Routledge, 1994, 241 p.

LOSADA, B. L.; COUTINHO, M. L. R. Redefinindo o significado da atividade profissional para as mulheres: o caso das pequenas empresárias. **Psicologia em Estudo**, v. 12, n.3, Maringá, 2007.

MADALOZZO, R.; MARTINS, S. R.; SHIRATORI, L. Participação no mercado de trabalho e no trabalho doméstico: homens e mulheres têm condições iguais? **Insper Working Paper**, 2008.

MARINHO, M. C. S.; HAMANN E. M.; LIMA, A. C. DA C. F. Práticas e mudanças no comportamento alimentar na população de Brasília, Distrito Federal, Brasil. **Revista Brasileira de Saúde Materna e Infantil**, v.7, n.3, Recife, 2007.

MEDEIROS, J. A. S. Curvas de Engel e transformação de Box-Cox: uma aplicação aos dispêndios em alimentação e educação na cidade de São Paulo. **Pesquisa e Planejamento Econômico**, v. 8, n.3, Rio de Janeiro, 1978.

MELLO, S. C. de. Feminismos de segunda onda no cone sul debatem o emprego doméstico: relações entre empregadas e patroas. **Caderno Espaço Feminino**, v. 23, n. 1/2, 2010.

MENDONÇA, C. P.; ANJOS, L. A. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, v.20, n.3, Rio de Janeiro, 2004.

MOREIRA, S.; PEREIRA, E. L. **Hábitos alimentares da família com a inserção da mulher no mercado de trabalho.** Disponível em <http://www.fag.edu.br/tcc/2008/Nutri%E7%E3o/habitos_alimentares_da_familia_com_a_insercao_da_mulher_no_m.pdf>. Acesso em: 1 mar. 2012.

NASCIMENTO, C. R. R. **Masculino e feminino no contexto da família: representações sociais e práticas educativas em famílias de classe popular.** 2006. 249 f. Tese (Doutorado em Psicologia) – Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2006.

NORDENMARK, M.; NYMAN, C. Fair or Unfair? Perceived Fairness of Household Division of Labour and Gender Equality among Women and Men, **European Journal of Women's Studies**, v.10, n. 2, p. 181–209, 2003.

OATES, C. J.; MCDONALD, S. Recycling and the Domestic Division of Labour: Is Green Pink or Blue? **Sociology**, v. 40, n. 3, p. 471-433, 2006.

OLIVEIRA, A. M.; CERQUEIRA, E. M. M.; SOUZA, J. S.; OLIVEIRA, A. C. Sobrepeso e obesidade infantil: influência de fatores biológicos e ambientais em Feira de Santana, BA. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia**, v. 47, n. 2, 2003.

OLIVEIRA, S. P. de; MONY, A. T. Estudo do consumo alimentar: em busca de uma abordagem multidisciplinar. **Revista de Saúde Pública**, v. 31 n. 2, São Paulo, 1997.

OLIVEIRA, S. P. de; THÉBAUD-MONY, A. Modelo de Consumo Agro-industrial: Homogeneização ou Diversificação dos Hábitos Alimentares. **Cadernos de Debate**, Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação da UNICAMP, v. IV, 1996.

ORTIGOZA, S. A. G. Alimentação e saúde: As novas relações espaço-tempo e suas implicações nos hábitos de consumo de alimento. **R. RA'E GA**, Editora UFPR, n. 15, Curitiba, 2008.

PESQUISA NACIONAL FIESP/IBOPE. **Pesquisa Nacional Fiesp/IBOPE sobre o Perfil do Consumo de Alimentos no Brasil**, 2010. Disponível em: <http://www.abic.com.br/media/EST_PESQFoodTrends1.pdf>. Acesso em: 19 mar. 2012.

PINHEIRO, A. R. de O. A alimentação saudável e a promoção da saúde no contexto da segurança alimentar e nutricional. **Saúde em Debate**, v. 29, n. 70, Rio de Janeiro, 2005.

PROGRAMA DAS NAÇÕES UNIDAS PARA O DESENVOLVIMENTO. PNUD, 2003. **Atlas do desenvolvimento humano no Brasil**. Disponível em: <<http://www.pnud.org.br/atlas/>>. Acesso em: 12 mar. 2012.

POLLONIO, M. A. R. **Impactos da globalização na segurança de alimentos.** Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 2005. Disponível em:

<http://www.fooddesign.com.br/arquivos/academia/marise_pollonio_impactos_da_globalizac_ao_na_seg_alim.pdf>. Acesso em: 20 jan. 2012.

PORTUGAL, S. **Novas Famílias, Modos Antigos. As redes sociais na produção do bem estar.** (Doutorado em Sociologia) – Universidade de Coimbra, Portugal, 2006.

PRESS, J. E.; TOWNSLEY, E. ‘Wives’ and Husbands’ Housework Reporting: Gender, Class, and Social Desirability’, **Gender and Society**, v.12, n. 2, p. 188-218, 1998.

PROBST, E. R.; RAMOS, P. **A evolução da mulher no mercado de trabalho.** Instituto Catarinense de Pós-Graduação, 2007.

RIBEIRO, M. M. C.; ARAÚJO, M. L. de; NETTO, M. P.; CUNHA, L. M. Impacto do hábito de jantar sobre o perfil dietético de pacientes em hemodiálise. **Jornal Brasileiro de Nefrologia**, v.33, n.1, São Paulo, 2011.

RIDENTI, S. G. U. A Desigualdade de gênero nas relações parentais: o exemplo da custódia dos filhos. In. ARILHA, M.; RIDENT, S. G. U.; MEDRADO, B. (Orgs.). **Homens e masculinidades: Outras Palavras.** São Paulo: Ecos/Editora 34, 1998.

ROCHA-COUTINHO, M. L. Quando o executivo é uma "dama": A mulher, a carreira e as relações familiares. In: _____. **Família e casal: arranjos e demandas contemporâneas.** Rio de Janeiro: PUC-Rio; São Paulo: Loyola, 2003.

RODRIGUES, C. T.; GOMES, A. P.; DIAS, R. S. Mudanças no padrão de consumo alimentar no município de Viçosa-MG. In: XLV Congresso da Sociedade Brasileira de Economia, Administração e Sociologia Rural, 45., Londrina. **Anais...** Londrina – PR: SOBER, 2007.

RODRIGUES, F. da S.; SABES, J. J. S. A percepção do consumidor de alimentos “fora de casa”: um estudo multicaso na cidade de Campo Grande/MS. **Caderno de Administração**, v. 14, n.2, 2006, p. 37-45.

ROSSI, A.; MOREIRA, E. A. M.; RAUEN, M. S. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Revista de Nutrição**, v.21 n.6, Campinas, 2008.

SANCHES, M; SALAY, E. Alimentação fora do domicílio de consumidores do município de Campinas, São Paulo. **Revista de Nutrição**, v.24, n.2, Campinas, 2011.

SANTANA, A. M. de. Mulher mantenedora/homem chefe de família: uma questão de gênero e poder. **Gepiadde**, v. 8, ano 4, Itabaiana, 2010.

SARTOR, A. K. R.; CARVALHO, M. G. de. Divisão Sexual do Trabalho Doméstico e as Inovações Tecnológicas. In: IV Simpósio Nacional de Tecnologia e Sociedade, 4., Curitiba. **Anais...** Curitiba: UTFPR, 2011.

SCALON, C.; ARAÚJO, C.; PICANÇO, F. **Gênero, Família e Trabalho numa Perspectiva Comparativa**. In: Novas Conciliações e antigas tensões? “Gênero, Família e Trabalho em perspectiva comparada”. Bauru/SP: EDUSC, 2007.

SCHLINDWEIN, M. M.; KASSOUF, A. L. Influência do custo de oportunidade do tempo da Mulher sobre o padrão de consumo alimentar no Brasil. **Pesquisa e Planejamento econômico**, v.37, n.3, 2007.

SCHLINDWEIN, M. M. **Influência do custo de oportunidade do tempo da mulher sobre o padrão de consumo alimentar das famílias brasileiras**. 2006. 119 p. Tese (Doutorado em Ciências) - Universidade de São Paulo Escola Superior de Agricultura “Luiz de Queiroz”, Piracicaba, 2006.

SICHERI, R.; CASTRO, J. F. G.; MOURA, A. S. Fatores associados ao padrão de consumo alimentar da população brasileira urbana. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 19, Rio de Janeiro, 2003.

SICHERI, R.; COITINHO, D. C.; MONTEIRO, J. B.; COUTINHO, W. F. Recomendações de Alimentação e Nutrição Saudável para a População Brasileira. **Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabologia**, v.44, n.3, São Paulo, 2000.

SILIPRANDI, E. Políticas de segurança alimentar e relações de gênero. In: FARIA, N; NOBRE, M. (Orgs.). **A produção do Viver**. São Paulo, 2004.

SILVA, E. B. Teorias sobre trabalho e tecnologias domésticas. Implicações para o Brasil. 2003. Disponível em: <www.unicamp.br/site/publicacoes/dpct/Texto-10.doc>. Acesso em: 30 fev. 2012.

SILVA, E. B. Tecnologia e vida doméstica nos lares. **Cadernos pagu**, v. 10, 1998.

SILVA, E. L. da; MENEZES, E. M. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação**. Florianópolis: LSD/UFSC, 2001.121p.

SILVA, J. M. da; PAULA, N. M. **Alterações no Padrão de Consumo de Alimentos no Brasil após o Plano Real**. Disponível em: <http://www.pet-economia.ufpr.br/banco_de_arquivos/00015_artigo%20evinvi%20Joselis.pdf>. Acesso em: 10 mar. 2012.

SOARES, C. A distribuição do tempo dedicado aos afazeres domésticos entre homens e mulheres no âmbito da família. **Niterói**, v. 9, n. 1, 2008.

SORJ, B. Percepções sobre esferas separadas de gênero. In: Araújo, C. & Scalon, C. (Orgs.). **Gênero, família e trabalho no Brasil**. Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas, 2005.

SORJ, B.; FONTES, A.; MACHADO, D. C. Políticas e práticas de conciliação entre família e trabalho no Brasil. **Cadernos de Pesquisa**, v. 37, n. 132, 2007.

SULLIVAN, O. Time Waits for no (Wo)Man: An Investigation of the Gendered Experience of Domestic Time, **Sociology**, v. 31, n. 2, 1997, p. 221–39.

SULLIVAN, O. The Division of Domestic Labour: Twenty Years of Change? **Sociology**, v.34, n. 3, 2000, p. 437–56.

TAVARES, E. D.; ALVES, F. A.; GARBIN, L. S.; SILVESTRE, M. L. C. e PACHECO, R. D. **Projeto de qualidade de vida: combate ao estresse do professor.** 2007. Disponível em: <http://www.fef.unicamp.br/espec/hotsite/gqve/TCC_GustavoElmaLuciaCimadon.pdf>. Acesso em: 23 jan. 2012.

TEYKAL, C. M.; COUTINHO, M. L. R. O Homem atual e a inserção da mulher no mercado de trabalho. **Psicologia**, v. 38, n. 3, 2007.

TRIOLA, M. F. **Introdução a Estatística Aplicada.** 7ª Edição, Rio de Janeiro – LTC, 1999.

ZANDONADI, R. P.; BOTELHO, R. B. A.; SÁVIO, K. E. O.; AKUTSU, R. de C.; ARAÚJO, W. M. C. Atitudes de risco do consumidor em restaurantes de auto-serviço **Revista de Nutrição**, v. 20, n. 1, Campinas, 2007.

APÊNDICES

Apêndice 1 – Entrevista com as mulheres que exercem atividade remunerada

UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS, LETRAS E ARTES
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ECONOMIA DOMÉSTICA

Roteiro da entrevista com mulheres que exercem atividade remunerada

Data da Entrevista: ____ / ____ / ____

1- Composição Familiar: (todos que residem na casa)

Membro	Parentesco	Sexo	Idade- Anos	Estado civil 1-Solteira 2-Casada 3-União Consensual 4- Separada 5- Divor. 6- Viúva	Etnia 1-Branca 2- Negra 3- Amarela 4- Indígena 5-Parda	Escolaridade 1-Sem inst. 2- Fund.Inc. 3-Fund. Comp. 4-Méd. Inc. 5-Méd. Comp. 6-Sup. Inc. 7-Sup.Comp. 8- Pós-grad.

2- Trabalho e renda: (Todos que exercem atividade remunerada na casa)

Membro	Ocupação Principal	Trabalho (horas/dia)	Renda (R\$)

- 3- Qual é a porcentagem/valor da renda familiar que está sendo destinada à alimentação?
- 4- Após a sua inserção no mercado de trabalho, você acredita que houve uma mudança nos hábitos alimentares? Porque? Obs: O fato de trabalhar fora de casa mudou os hábitos alimentares?
 Sim Não
- 5- Se sim na pergunta anterior, quais destes itens do consumo alimentar você e a sua família passaram a fazer mais uso:
 alimentos industrializados como iogurtes, biscoitos, refrigerantes, suco de caixinha, hambúrguer, enlatados, dentre outros
 alimentação fora de casa
 alimentação em locais que servem comida do tipo fast food
 outros. Quais? _____
- 6- Atualmente, onde você realiza as principais refeições? E os membros da família?
- 7- O Trabalho remunerado que você exerce, influencia o preparo da alimentação da família? Porque?
 Sim Não
- 8- Que tipo de estratégia você utiliza para conciliar o trabalho remunerado e o preparo das refeições da família?
 Empregada doméstica
 Ajuda de algum membro da família _____
 Utilização de comidas prontas/processadas
 Os membros se alimentam fora de casa
 Outras: _____
- 9- Dentre as seguintes tecnologias domésticas, qual(is) você possui em sua casa?
 Forno de microondas
 Freezer
 Processadores de alimentos
 Liquidificador
 Outros _____

- 10-Como a tecnologia disponível é utilizada? Quem a utiliza?
- 11-O tempo disponível para realizar atividades domésticas, incluindo o preparo da alimentação, reduziu após sua inserção no mercado de trabalho? Por quê?
() Sim
() Não
- 12- Quais foram as principais modificações no preparo de alimentos, com a sua inserção no mercado de trabalho, ou com o fato de você trabalhar fora de casa?
- 13- A partir do momento que você inseriu no mercado de trabalho, a renda disponível possibilitou que houvesse substituição de algum tipo de alimento por outros? Quais alimentos?
- 14-A renda disponível permitiu modificações no padrão de consumo, reduzindo a destinação de recursos de itens como a alimentação, para itens como lazer, educação, vestuário?
- 15-De uma forma geral, quais foram as principais alterações na sua alimentação e na da sua família após sua entrada no mercado de trabalho? Por que estas alterações aconteceram?
- 16-Nos finais de semana você exerce atividade remunerada? Se não, você acredita que as refeições de final de semana são diferentes das refeições da semana? Porque? Como, e por quem, as refeições são preparadas no final de semana?
- 17-Algum membro da família é acometido por alguma destas doenças? Se sim, qual membro?
() obesidade _____
() diabetes _____
() pressão arterial _____
() problemas cardíacos _____
() câncer _____
() outras. Quais? _____
- 18-Foi constatada (pelo médico) que esta doença está relacionada com a alimentação?
() Sim () Não
- 19-Em caso positivo, foram realizadas alterações no padrão de alimentação da família em decorrência da doença? Quais?

Apêndice 2 – Entrevista com as mulheres que não exercem atividade remunerada

UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS, LETRAS E ARTES
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ECONOMIA DOMÉSTICA

Roteiro da entrevista com mulheres que não exercem atividade remunerada

Data da Entrevista: ____/____/____

1- Composição Familiar: (todos que residem na casa)

Membro	Parentesco	Sexo	Idade- Anos	Estado civil 1-Solteira 2-Casada 3-União Consensual 4- Separada 5- Divor. 6- Viúva	Etnia 1-Branca 2- Negra 3- Amarela 4- Indígena 5-Parda	Escolaridade 1-Sem inst. 2- Fund.Inc. 3-Fund. Comp. 4-Méd. Inc. 5-Méd. Comp. 6-Sup. Inc. 7-Sup.Comp. 8- Pós-grad.

2- Trabalho e renda: (Todos que exercem atividade remunerada na casa)

Membros	Ocupação Principal	Trabalho (horas/dia)	Renda (R\$)

- 3- Qual é a porcentagem/valor da renda familiar que é destinada à alimentação?
- 4- O fato de você não exercer no momento, alguma atividade remunerada, influencia no preparo das refeições? E nas escolhas dos alimentos? Por quê?
 Sim Não
- 5- Porque você optou por não trabalhar fora de casa?
- 6- Quais destes itens do consumo alimentar, você e a sua família consomem mais:
 alimentos industrializados como iogurtes, biscoitos, refrigerantes, suco de caixinha, hambúrguer, enlatados, dentre outros
 alimentação em locais que servem comida do tipo fast food
 alimentação de comidas naturais
 outros. Quais? _____
 Por que escolheu estes tipos de alimentos?
- 7- Quem prepara as refeições de sua família:
 a própria mulher
 empregada
 os membros da família fazem as principais refeições fora de casa. Onde? ____
 outros. Quem? _____
- 8- Quais destas estratégias você utiliza para preparar as refeições de sua família:
 Empregada doméstica
 Ajuda de algum membro da família. Quem? _____
 Utilização de comidas prontas/processadas
 Os membros se alimentam fora de casa
 Outras: _____
- 9- Dentre as seguintes tecnologias domésticas, qual (is) você possui em sua casa?
 Forno de microondas
 Freezer
 Processadores de alimentos
 Liquidificador
 Outros _____
- 10- Como a tecnologia disponível é utilizada? Quem a utiliza? Quais são as vantagens e desvantagens?
- 11- O tempo disponível para realizar atividades domésticas, incluindo as atividades que estão envolvidas no preparo das refeições, aumentou com a sua presença em casa? Porque?

Sim Não

12- Quando, por algum motivo, você fica ausente da preparação das refeições, quais alterações ocorrem na sua alimentação e de sua família?

13- As refeições de final de semana são diferentes das refeições de durante a semana? Porque? Quem prepara as refeições no final de semana?

14- Algum membro da família é acometido por alguma destas doenças? Se sim, qual membro?

obesidade _____

diabetes _____

pressão arterial _____

problemas cardíacos _____

câncer _____

outras. Quais? _____

15- Foi constatada (pelo médico) que esta doença está relacionada com a alimentação?

Sim Não

16- Em caso positivo, foram realizadas alterações no padrão de alimentação da família em decorrência da doença? Quais?