

---

## Disciplina e controle na série “Comida de Verdade” do canal panelinha do Youtube<sup>1</sup>

Bárbara Calderón BITTENOURT;<sup>2</sup>  
Universidade Federal de Pernambuco, Recife, PE

### Resumo

Este artigo busca discutir como o tema do saudável vem adentrando com maior frequência o campo da alimentação na contemporaneidade. A emergência de uma grande quantidade de programas de culinária que buscam atrelar a percepção da salubridade ao ato de cozinhar, nos aponta para a hipótese de que não apenas nossos hábitos alimentares têm mudado, mas de que o corpo mais uma vez se torna objeto de disputas de saber-poder e de vigilância sobre seu funcionamento. Resgatamos os conceitos de Michel Foucault e de Gilles Deleuze para analisar a série “Comida de Verdade” do canal Panelinha no Youtube da culinária Rita Lobo. Foi possível, desse modo, compreender um pouco mais sobre como a disciplina e o controle podem atuar conjuntamente na captura de práticas cotidianas através da temática da saúde.

**Palavras-chave:** disciplina; controle; biopolítica; série de culinária; alimentação saudável.

### 1. Apresentação

Discutir sobre alimentação saudável<sup>3</sup> tem sido cada vez recorrente na contemporaneidade. A preocupação sobre o que e como comer vem se tornando presente nos mais diversos tipos de discurso, perpassando vários aspectos da vida contemporânea. Falar sobre alimentação hoje é falar sobre uma série de elementos que vão desde as mais abrangentes questões políticas no consumo e na saúde, até o seu enquadramento de práticas cotidianas sobre quais alimentos podem ou não ser consumidos, até invadir a esfera privada: como e por que cozinhar. Ora, trata-se de uma discussão que extrapola uma lógica meramente discursiva e passa a modificar a percepção, não apenas sobre o que é saudável, mas sobre o próprio corpo bem como o mundo em que se vive.

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado na DT 8 – Estudos Interdisciplinares da Comunicação do XX Congresso de Ciências da Comunicação na Região Nordeste, realizado de 5 a 7 de julho de 2018.

<sup>2</sup> Estudante do Mestrado do Programa de Pós-Graduação de Comunicação (PPGCOM) da Universidade Federal de Pernambuco, e-mail: barbara.bitt@gmail.com

<sup>3</sup> A despeito do termo saudável, compreendemos que ele é bastante controverso, já que existem diferentes percepções do que vem a ser saudável e até mesmo saúde.

---

Diante desta conjuntura, o conceito de disciplina trazido por Foucault (2009) e o de controle elaborado por Deleuze (1992) parecem propor considerações primordiais à discussão sobre alimentação saudável hoje. Isso por que, se Foucault, ao falar em disciplina, busca compreender a construção do sujeito moderno através das instituições disciplinares e de que como o corpo torna-se dócil e útil ao sistema, Deleuze adiciona a questão do fluxo contínuo na sociedade de controle e de como nossos gostos e perspectivas são modulados pelo poder.

## **2. O poder disciplinar e a cozinha**

Em seu livro *Vigiar e Punir*, Foucault (1997) apresenta um estudo minucioso sobre como as instituições disciplinares desenvolveram um papel central na constituição do indivíduo moderno. Compreender o que vem a ser a disciplina nos termos foucaultinos nos auxilia a compreender não apenas a modernidade de uma maneira mais geral, mas também os hábitos e as subjetividades deste tempo. Mas o que vem a ser a disciplina?

Para Foucault (2009, p. 134) a disciplina é: “(...) uma anatomia política do detalhe.” Assim, a disciplina silenciosamente buscará incidir de modo preciso e eficaz sobre as minúcias. É nessa estratégia que ela cumpre seu papel, uma vez que ao agir de modo muitas vezes imperceptível, ela age sobre a subjetividade. Para Foucault (2009, p. 199): “As disciplinas funcionam cada vez mais como técnicas que fabricam indivíduos úteis.”

A disciplina possui ainda uma relação estreita com a pedagogia e com o tempo, sobre isso Foucault explica:

Esse é o tempo disciplinar que se impõe pouco a pouco à prática pedagógica – especializando o tempo de formação e destacando-o do tempo adulto, do tempo do ofício adquirido; organizando diversos estágios separados uns dos outros por provas graduadas; determinando programas, que devem desenrolar-se cada um durante uma determinada fase, e que comportam exercícios de dificuldade crescente; qualificando os indivíduos de acordo com a maneira como percorreram essas séries. O tempo “iniciático” da formação tradicional (tempo global, controlado só pelo mestre, sancionado por uma única prova) foi substituído pelo tempo disciplinar com suas séries múltiplas e progressivas. Forma-se toda uma pedagogia analítica, muito minuciosa (decompõe até aos mais simples elementos a matéria de ensino, hierarquiza no maior número possível de graus cada fase do progresso) e também muito precoce em sua história (antecipa largamente as análises genéticas dos ideólogos dos quais aparece como modelo técnico). (FOUCAULT, 2009, p. 153)

Trazendo esta reflexão para a alimentação, podemos observar que esta é regida por uma temporalidade, e ela disciplina o corpo, de certa forma, através dessa

demarcação temporal. Existe, por exemplo, a hora do almoço, do café da manhã e do jantar. E não há apenas horário para as refeições, mas uma seleção de alimentos que se devem ingeridos em uma determinada hora. Por exemplo: teoricamente, não seria aconselhável comer bolo de chocolate no almoço – este está enquadrado no tempo da sobremesa ou do lanche. Observa-se, ainda, uma relação entre os horários das refeições e a jornada de trabalho. A hora do almoço enquadra-se exatamente no momento do intervalo entre o expediente da manhã e da tarde. Assim, pedagogiza-se a fome em torno de todo um conceito de trabalho a serviço do sistema capitalista.

A destreza exigida ao cozinheiro é outro elemento que aponta para a disciplina. O adestramento do corpo fica claro ao serem ensinadas de maneira detalhada como se cortar determinados alimentos ou outras técnicas de preparo.

O poder disciplinar é com efeito um poder que, em vez de se apropriar e de retirar, tem como função maior “adestrar”; ou sem dúvida adestrar para retirar e se apropriar ainda mais e melhor. Ele não amarra as forças para reduzi-las; procura ligá-las para multiplicá-las e utilizá-las num todo. Em vez de dobrar uniformemente e por massa tudo o que lhe está submetido, separa, analisa, diferencia, leva seus processos de decomposição até às singularidades necessárias e suficientes. “Adestra” as multidões confusas, móveis, inúteis de corpos e forças para uma multiplicidade de elementos individuais – pequenas células separadas, autonomias orgânicas, identidades e continuidades genéticas, segmentos combinatórios. A disciplina “fabrica” indivíduos; ela é a técnica específica de um poder que toma os indivíduos ao mesmo tempo como objetos e como instrumentos de seu exercício. Não é um poder triunfante que a partir de seu próprio excesso, pode-se fiar em seu superpoderio; é um poder modesto, desconfiado, que funciona a modo de uma economia calculada, mas permanente. (FOUCAULT, 2009, p. 164)

Assim sendo, dentro de uma perspectiva foucaultina, faz bastante sentido que o poder disciplinar se associe a práticas alimentares na contemporaneidade. A modéstia se associa a ideia de que é poder que trabalha de maneira mais imperceptível, ele não busca amedrontar nem demonstrar toda sua força. Ele busca dominar através das sutilezas, o singelo ato de cozinhar não lhe escapa.

A dicotomia é ainda outra característica presente na disciplina. Sobre essa questão Foucault problematiza:

“(…) o asilo psiquiátrico, a penitenciária, a casa de correção, o estabelecimento de educação vigiada, e por um lado os hospitais, de um modo geral todas as instâncias de controle individual funcional num duplo modo: o da divisão binária e da marcação (louco-não louco; perigoso-inofensivo; normal-anormal); e o da determinação coercitiva, da repartição diferencial (quem é ele; onde deve estar; como caracterizá-lo, como reconhecê-lo; como exercer sobre ele, de maneira individual, uma vigilância constante, etc.)” (FOUCAULT, 2009, p. 189)

Desse modo, ao emergirem termos como Comida de Verdade na mídia, podemos observar uma clara relação com a divisão binária levantada na citação acima. Ora, a

“Comida de Verdade” pressupõe a existência de uma “Comida de Mentira”, a qual não deveria ser consumida, como veremos mais a frente em nossa análise. Existe ainda uma “demarcação coercitiva” na alimentação, pois consumir alimentos ultraprocessados dentro da perspectiva da Comida de Verdade, seria como um ato transgressor, que deve ser evitado por aqueles que almejam a saúde.

### 3. O corpo dócil e a biopolítica

A noção de corpo dócil levantada por Foucault é central para nossa análise, uma vez que este conceito busca dar conta de um sujeito que é em igual medida submisso e útil ao sistema. Isso quer dizer que a temática da alimentação saudável buscará em igual medida aprimorar o funcionamento do corpo, para que ele venha a adoecer menos, por exemplo, mas, além disso, fazer com que se questione menos e se aceite mais aquilo que lhe é apresentado. Sobre o que vem a ser um corpo dócil Foucault comenta: “É dócil um corpo que pode ser submetido, que pode ser utilizado, que pode ser transformado e aperfeiçoado.” (FOUCAULT, 2009, p. 132) Ora, como convencer um paladar arreio a simplesmente aceitar um sabor que lhe é intragável? É preciso muita estratégia e uma estratégia sobre a vida.

E assim, entramos no conceito de biopolítica, que vem a ser:

O controle da sociedade sobre os indivíduos não se opera simplesmente pela consciência ou pela ideologia, mas começa no corpo, com o corpo. Foi no biológico, no somático, no corporal que, antes de tudo, investiu a sociedade capitalista. O corpo é uma realidade biopolítica. A medicina é uma estratégia biopolítica. (FOUCAULT, 1998, p. 80)

Desse modo, sendo o corpo uma realidade biopolítica, tudo aquilo ao seu redor, se tornará passível de intervenções do capitalismo. O ato de cozinhar não será de modo algum poupado desta influência.

Cada vida deve ser gerida e posta a funcionar para formar-se a si mesma e ser incluída na sociedade atual. As novas tecnologias de governo assentam-se no próprio sujeito para sua reprodução, em seus próprios desejos, que são compartilhados com outros corpos e subjetividades também desejantes. (TARRÉS, MARTÍNEZ e MANSANO, 2016, p. 226)

Sendo assim, cozinhar possibilita ao indivíduo gerir a si próprio e ao outro, não apenas do ponto de vista prático e orgânico, mas também subjetivo, ao delimitar o que seria saudável e apropriado em sua alimentação.

#### 4. Sobre controle, modulação e risco nas escolhas alimentares

Se por um lado a disciplina é delimitada aos espaços das instituições, para o controle tais barreiras não existem. A forma como o poder se comporta neste tipo de sociedade, não se limita às regras das instituições disciplinares. Isto não quer dizer que houve uma ruptura histórica entre a sociedade disciplinar e a de controle. Na verdade, disciplina e controle parecem complementar-se no que diz respeito ao exercício do poder. Contudo, diante das grandes transformações sociais e tecnológicas vivenciadas nos últimos tempos, é o possível observar uma ascensão do controle no cotidiano, já que o controle se comporta de maneira modular.

Os confinamentos são moldes, distintas moldagens, mas os controles são uma modulação, como uma moldagem auto-deformante que mudasse continuamente, a cada instante, ou como uma peneira cujas malhas mudassem de um ponto a outro. (DELEUZE, 1992, p. 221)

A modulação parece ser de algum modo, mais estratégica, pois se adapta a alta velocidade das mudanças permitidas pelo desenvolvimento e disseminação de novas tecnologias.

A modulação das sociedades de controle pode ser dividida a partir de suas finalidades para o capital. Existe a modulação voltada às possibilidades de satisfazer uma necessidade prévia ou a tomada de decisão sobre algo que iria ocorrer de um certo modo. Outro tipo de modulação é destinada a agir sobre as vontades, criando novas necessidades. Podemos ainda, separar deste último tipo, aquelas que visam constituir tendências gerais a partir da construção de experiências de modulação das intersubjetividades nas redes. (SILVEIRA, 2017, p. 1287)

Desse modo, podemos observar que a modulação desempenhará um papel central no que diz respeito ao gosto e ao estilo de vida nas sociedades de controle. O trecho acima transcrito esclarece o quanto o que se “necessita” na sociedade de controle é muito mais uma construção que explora os desejos das subjetividades humanas, do que algo de fato necessário à vida. E a modulação se tornou muito fácil de ser exercida através da tecnologia que possibilitou o surgimento das redes sociais, aplicativos e toda sorte de dispositivos. Estes, não apenas modulam vontades, como acompanham quase que ininterruptamente os indivíduos em suas atividades diárias.

Se modulan la conducta, el cuerpo, los deseos, el esquema cognitivo que los agencia, los procesos de producción de valor. Se modulan las formas. Y las SC se dan forma como una gran máquina de producción de vigilancia, de paranoia programada y dosificada que garantice la reproductibilidad de su propia lógica de dominación; se trata de una modulación de ‘formas de vida’. (ROZO, 2015, p. 703)

Esta potencialidade de seguir os sujeitos a todo o momento tem tornado possível a condição de se auto produzir continuamente a si próprio, levando os sujeitos a uma

espécie de autovigilância contínua ou, como bem explica Rozo (2015), a autocoação voluntária:

Las SC resultan un mecanismo auto-poietico: una fábrica de ‘autocoacciones voluntarias’. Estar vigilado constituye una tensión, una ambivalencia, un tabú. Eso que no puede ser dicho porque escandaliza, pero sin lo cual no sería posible existir en los términos actuales. (ROZO, 2015, p. 702)

Se falar sobre vigilância se converteu em um tabu, que noção vem a substituir este ato de controlar as condutas nas sociedades modernas? O termo segurança parece ter desempenhado bem este papel, por que além de explorar um desejo quase que inconsciente do ser humano, apela para vários aspectos da vida. Se pensarmos dentro do contexto da alimentação, por exemplo, atrelar o discurso do saudável parece ser uma boa estratégia, pois explora o desejo humano de preservação da própria vida, do próprio corpo.<sup>4</sup> Trata-se assim, de uma nova forma de perceber a saúde e a medicina que emerge nas sociedades de controle.

No regime dos hospitais: a nova medicina “sem médico nem doente”, que resgata doentes potenciais e sujeitos à risco, que de modo algum demonstra um progresso em direção a individuação, como se diz, mas substitui o corpo individual ou numérico pela cifra de uma matéria “dividual” a ser controlada. (DELEUZE, 1992, p. 225)

Desta forma, a cerca da medicina apontada por Deleuze (1992) nesta sociedade de controle, pode-se destacar o propósito de gerir a vida. À medida que esta medicina toma forma, ao seu lado surge a percepção do saudável. Esta, na medida em que aponta para uma manutenção dos padrões de qualidade de vida, torna-se ela mesma objeto de estratégias biopolíticas. Trata-se, assim, de uma espécie de doença virtual que espreita e ameaça. É preciso que o sujeito a evite a qualquer custo, muito embora ela esteja no campo da potência.

Por isso, o risco parece ter um peso maior para o sujeito neste contexto, uma vez que traz consigo uma questão ética relacionada à decisão individual, como aponta Bruno (2013):

O problema ético reside, assim, no fato de o risco implicar necessariamente a decisão humana. Isto é, o risco, assim como o perigo, envolve um sofrimento possível, contingente. Mas, diferentemente do simples perigo, que pode ou não depender da ação humana, o sofrimento possível próprio ao risco está atrelado a uma decisão à qual se atribui a responsabilidade de evitá-lo ou não, ainda que a relação entre a ação e o acontecimento futuro seja apenas probabilística. (BRUNO, 2013, p. 37)

<sup>4</sup> Embora não seja o tema tratado neste artigo, é importante frisar que este pensamento está atrelado a crítica nietzschiana à metafísica. Sobre esta questão Viviane Mosé em seu livro Nietzsche a grande política da linguagem explica: “A marca da metafísica é a crença na duração, ou como quer Nietzsche, a “necessidade psicológica” de permanência. A compreensão do mundo, a partir de um princípio ordenador, tem o poder de aliviar e tranquilizar o home diante da extrema exuberância das forças plurais da vida, o alívio do mundo que, como eterno vir-a-ser, acarreta inevitavelmente a dor e a morte.” (MOSE, 2016, p. 35)

Desse modo, alimentar-se de maneira saudável parece extrapolar questões problematizadas pelas noções de corpo dócil ou biopolítica, pois ela traz consigo o peso moral ao sujeito de uma responsabilidade por seu próprio corpo. E embora não se possa haver controle sobre acontecimentos futuros, o risco é posto como algo que pode ser evitado pelo sujeito, ao serem discursivizadas na mídia certas compreensões sobre o que se deve ou não ingerir e de que forma. É através de uma subjetivação da responsabilidade sobre si mesmo que é possível autoregular-se, autovigiar-se. A docilização e a utilidade não é algo a que se sujeita, é algo que passa a ser parte do próprio indivíduo.

## **5. Sobre o curso Comida de Verdade do canal Panelinha no Youtube**

A série Comida de Verdade do canal Panelinha é dividida em dez episódios com tempo médio de 7 minutos cada e foi apresentado por Rita Lobo com a participação do professor Carlos Monteiro, o qual atuou como coordenador do ‘Guia alimentar para a população brasileira’. O primeiro episódio foi ao ar em julho de 2016, sendo o objetivo maior do curso instruir sobre como se alimentar de uma maneira saudável “de verdade” através de esclarecimentos científicos e ensinamento de técnicas de corte e cozimento e quais são os utensílios indicados para cada situação. Desde o início da série pode-se observar uma abordagem médica da alimentação, o que já assinala para uma estratégia de tornar os argumentos elaborados no programa pouco passíveis de questionamentos, uma vez que estarão respaldados no discurso médico, científico.

Todo o curso se passa dentro de uma cozinha em que Rita Lobo e o professor Carlos Monteiro tratam do tema como se estivessem em uma conversa. Contudo, não há uma tentativa de criar uma sensação de um ambiente familiar. Por exemplo: eles não sentam a mesa, não comem nem bebem nada durante os episódios. Talvez isso seja proposital para criar um sentido de que se está falando sobre um tema sério, científico. Não é algo amador. Suas falas são ainda intercaladas com imagens de vários tipos de ingredientes diferentes, bem como imagens de pessoas cortando algum legume, mexendo algo em uma panela ou servindo algo já pronto.

A cozinha é bem organizada e decorada com uma cortina de frutas e verduras. Há também vasos em que foram plantadas algumas ervas e hortaliças como alecrim e manjerição. A cozinha ainda é decorada com frutas na fruteira, louças, cerâmicas,

garrafas de vidro. Nas estantes há vários potes de vidro com diversos tipos de grãos. A rústica mesa de madeira e a higiênica e profissional bancada de inox estão lado a lado. Há ainda uma parede composta de tijolos expostos pintada de branco. Tudo isso compõe um cenário que revela uma mensagem: ali será o lugar em que a comida simples, de casa ganhará *status* de comida de verdade através do discurso científico.

O primeiro episódio – *O que é uma alimentação saudável?*<sup>5</sup> – é iniciado com Rita fazendo perguntas sobre quais são os componentes nutricionais de determinados alimentos: “Banana é rica em ferro ou em potássio? Depois disso ela afirma que a alimentação saudável é um “tema complexo, mas as soluções podem ser simples”. E pergunta ao professor: “Professor, quer dizer que existe comida de verdade e imitação de comida”? E ele responde: “Comida de verdade não é a comida industrializada, não é a comida que você põe no microondas, aquece e come. É a comida que você *faz*.” Aqui observamos o quanto a noção de Comida de Verdade dicotomiza a alimentação: existe aquela que é pronta, industrializada, de mentira e outra natural, que deve ser preparada, de verdade. Aqui observa-se ainda outra questão relativa ao *fazer* a própria comida, o qual remete ao poder que incita à ação, que não busca retirar ou reduzir as forças (FOUCAULT, 2009, p. 164), mas adestrá-las, como já foi pontuado.

Figura 1: Frame do episódio *O que é uma alimentação saudável?*



Fonte: Canal Panelinha do *Youtube*. Neste episódio, pode ver a associação da alimentação saudável ao discurso médico, ao ser demarcado o apoio da Sociedade Brasileira de Cardiologia na tela.

<sup>5</sup> Curso Comida de Verdade apresentado no canal Panelinha do Youtube. Episódio *O que é uma alimentação saudável?* Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=Lt6si2U39I&index=1&list=PLx-RfqJiTFaqc8\\_ei1-eHVB32hyP9aQ&t=130s](https://www.youtube.com/watch?v=Lt6si2U39I&index=1&list=PLx-RfqJiTFaqc8_ei1-eHVB32hyP9aQ&t=130s)> Acesso em 10 dez. 2017.

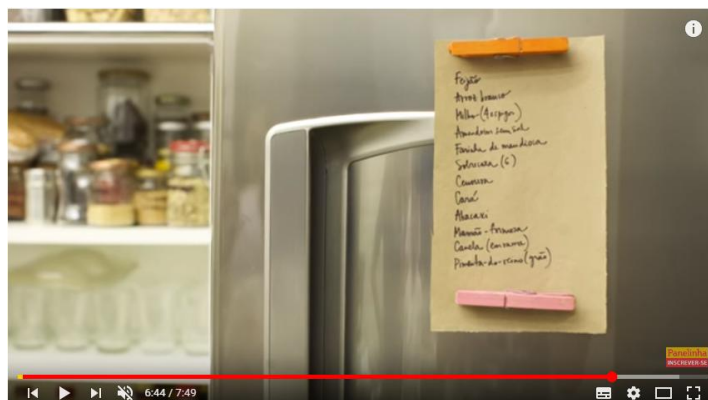


O segundo episódio da série – *Como mudar a alimentação de casa?*<sup>6</sup> – é dedicado a ensinar sobre planejamento das compras dos alimentos. Na tela surge a definição de “educação alimentar” como sendo o ato de “pensar sobre a comida: o que vai comer, onde fará as compras, quando vai cozinhar e para quem.” Para Rita e o professor Carlos alimentação também é cultura e educação, além da saúde. Nesse trecho conseguimos observar o encontro da disciplina com o controle. A elucidação a uma pedagogia aliada a um contínuo pensar sobre a alimentação tornam a autovigilância sobre o corpo algo não apenas possível, mas fundamental para o tipo de poder exercido na contemporaneidade.

Ela ainda complementa: “Pra ter uma alimentação saudável você precisa pensar um pouco sobre comida. Investir tempo planejando, fazendo a lista de compras. Você tem que pensar quantas refeições você vai fazer em casa naquela semana, quantas pessoas estão ali, onde você vai fazer a compra.” E o professor complementa: “Usar o tempo com alimentação é um bom negócio.”

O tempo aqui não será disciplinar, pois não se reduz a um espaço ou ao tempo em que se dará a ação de cozinhar ou comer. Cuidar da alimentação passa a não se restringir ao momento da refeição, ele antecede até mesmo o cozinhar, o que remete ao fluxo contínuo presentes nas sociedades de controle. É preciso planejar, fazer listas, pensar, ou seja, será algo que o indivíduo levará consigo em vários momentos de seu dia.

Figura 2: Frame do episódio *Como mudar a alimentação de casa?*



Fonte: Canal Panelinha do Youtube. A lista de compras fixada na porta da geladeira é apresentado como um hábito que deve ser seguido por aqueles que querem obter uma alimentação saudável.

<sup>6</sup> Curso Comida de Verdade apresentado no canal Panelinha do Youtube. Episódio *Como mudar a alimentação de casa?* Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=KveraIMCv\\_g&index=2&list=PLx-RfQJiTFaqc8\\_ei1-eHVB32hyP9aQ](https://www.youtube.com/watch?v=KveraIMCv_g&index=2&list=PLx-RfQJiTFaqc8_ei1-eHVB32hyP9aQ)> Acesso em 10 dez. 2017.

No terceiro episódio intitulado *Como saber se o alimento é saudável?*<sup>7</sup> são apresentados vários alimentos e a respectiva leitura de seus rótulos e seus ingredientes. Rita apresenta os alimentos que ela comprou – fazendo às vezes de uma dona de casa que fez a feira? – e lê para o professor o conteúdo dos rótulos. Rita: “Pra aprender a diferenciar comida de mentira de comida de verdade, a gente tem que aprender a língua da indústria.”

Rita Lobo usa óculos nesse episódio para ler os rótulos “já que as letras são tão pequeninhas”, segundo a apresentadora. Aqui temos uma alusão ao cuidado microscópico a que a disciplina submete o saber. Cada palavra contida no rótulo deve ser esmiuçada e analisada, é preciso saber o que cada ingrediente significa nos mínimos detalhes. Observa-se, desse modo, a minúcia a que o conhecimento é submetido e mais uma vez é possível encontrar a pedagogia e o exame de que fala Foucault em *Vigiar e Punir* (FOUCAULT, 2009, p. 153) e que já foi pontuado no início do texto. Trata-se de uma decomposição de todas as informações presentes nos rótulos, ou como diria o próprio Foucault (2009, p. 134): “uma anatomia política do detalhe”.

Nessa aula, Rita e o professor analisam e contrapõem o que vem em destaque nas embalagens com a lista dos ingredientes. Mostrando que nem sempre aquilo que é “prometido” pela indústria condiz com o produto final. Os alimentos são todos analisados a partir dos ingredientes que os compõem e são classificados, examinados, categorizados, como, por exemplo, ao buscar distinguir quais alimentos seriam mais naturais e menos prejudiciais a saúde, eles dividem os alimentos em: minimamente processados, processados e ultraprocessados. É ainda apontado como importante compreender o modo de ler o rótulo e a composição dos ingredientes.

---

<sup>7</sup> Curso Comida de Verdade apresentado no canal Panelinha do Youtube. Episódio *Como saber se o alimento é saudável?* Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=B3PMNQD\\_ID8&index=3&list=PLx-RfqJiTfqc8\\_ei1-eHVB32hyP9aQ](https://www.youtube.com/watch?v=B3PMNQD_ID8&index=3&list=PLx-RfqJiTfqc8_ei1-eHVB32hyP9aQ)> Acesso em 10 dez. 2017.

Figura 3: Frame do episódio *Como saber se o alimento é saudável?*



Fonte: canal Panelinha do Youtube. Rita Lobo e o professor Carlos Monteiro examinam os ingredientes dos rótulos dos alimentos.

No sétimo episódio – *Como comer bem na rua?*<sup>8</sup> – destacamos a reflexão presente no vídeo acerca do consumo de refrigerante. Na visão do professor o refrigerante e o suco industrializados seriam “o pior dos mundos”, pois são alimentos ultraprocessados e acostumam o paladar a um sabor doce intenso. Rita complementa que é como se este tipo de bebida estragasse o paladar. O professor ainda conclui que os estudos mais recentes apontam que os alimentos mais associados ao risco de obesidade são as bebidas adoçadas e acrescenta que trocar água por refrigerante é uma troca extremamente desvantajosa, pois se troca um alimento sem nenhuma caloria por um com muita caloria. Pode-se perceber aqui a tentativa de uma reeducação do paladar: o sabor demasiado doce deve ser rejeitado. É preciso adestrar os sentidos. A disputa pelo paladar torna-se clara: a indústria diz quanto mais doce melhor, no curso se fala do contrário, é preciso retirar o açúcar!

Os últimos dois episódios *Habilidades culinárias*<sup>9</sup> e *Utensílios indispensáveis na cozinha*<sup>10</sup> são destinados a tratar de recomendações de higiene, como lavar cada tipo de alimento e utensílios, além da segurança na cozinha. São ainda reiterados alguns argumentos trazidos ao longo dos outros episódios como divisão das tarefas, consumo de “comida de verdade” etc. Ela também explica técnicas de corte e de refogado. Existe

<sup>8</sup> Curso Comida de Verdade apresentado no canal Panelinha do Youtube. Episódio *Como comer bem na rua?* Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=0c0nZ2bypXk&index=6&list=PLx-RfqJiTfaqc8\\_ei1-eHVB32hyP9aQ](https://www.youtube.com/watch?v=0c0nZ2bypXk&index=6&list=PLx-RfqJiTfaqc8_ei1-eHVB32hyP9aQ)> Acesso em 10 dez. 2017.

<sup>9</sup> Curso Comida de Verdade apresentado no canal Panelinha do Youtube. Episódio *Habilidades culinárias*. Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=9iZGI4b54wI&index=9&list=PLx-RfqJiTfaqc8\\_ei1-eHVB32hyP9aQ](https://www.youtube.com/watch?v=9iZGI4b54wI&index=9&list=PLx-RfqJiTfaqc8_ei1-eHVB32hyP9aQ)> Acesso em 10 dez. 2017.

<sup>10</sup> Curso Comida de Verdade apresentado no canal Panelinha do Youtube. Episódio *Utensílios indispensáveis*. Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=jjlsy6xh1XA&list=PLx-RfqJiTfaqc8\\_ei1-eHVB32hyP9aQ&index=10](https://www.youtube.com/watch?v=jjlsy6xh1XA&list=PLx-RfqJiTfaqc8_ei1-eHVB32hyP9aQ&index=10)> Acesso em 10 dez. 2017.

uma forma exata para segurar a faca ou um legume prestes a ser cortado. Observamos assim, que é preciso treinar o corpo para obter a “destreza ideal” exigida pelas técnicas culinárias.

Figura 4: Frame do episódio *Habilidades Culinárias*.



Fonte: canal Panelinha do *Youtube*. Rita Lobo demonstra a técnica correta de cortar legumes.

Além disso, o último episódio busca explicar quais são os utensílios essenciais na cozinha e qual o uso de cada uma deles. Também buscou explicar como fazer a manutenção de alguns deles e quais são os materiais mais adequados para cada tipo de procedimento.

O que, o como e o porquê se come tornam-se assim um problema da contemporaneidade, esta questão, contudo, parece estar mais centrada no indivíduo o qual passa a responder pelo risco que corre a escolher uma dieta não saudável. Sendo assim, o indivíduo passa a não mais ter desculpas para não se alimentar da maneira “correta”, pois já lhe foi ensinado de maneira detalhada. Ele passa a assumir o risco de seu próprio corpo, sua própria vida, pode-se falar da autocoação voluntária levantada por Rozo:

Las SC son una máquina que produce autocoaciones voluntarias y establece ese funcionamiento como sistema de gobierno bajo el discurso neoliberal del empresario de sí mismo que requiere constantemente aditamentos tecnocientíficos en su cotidianidad, lo que lo convierte en un punto que titila en una pantalla de monitoreo. (ROZO, 2015, p. 704)

Embora neste trecho, Rozo (2015) esteja discutindo sobre como os dispositivos tecnocientíficos influenciem um comportamento auto coercitivo, é altamente pertinente observar que este mesmo discurso – da autocoação – vem, cada vez com mais força, respaldando práticas do cozinhar e da alimentação numa perspectiva da medicina e saúde, tornando possível uma pedagogia da autovigilância sobre o corpo.

## 6. Considerações finais

A emergência de uma grande quantidade de programas de culinária que buscam atrelar a percepção da salubridade ao ato de cozinhar, nos aponta para a hipótese de que não apenas nossos hábitos alimentares têm mudado, mas de que o corpo mais uma vez se torna objeto de disputas de saber-poder e de vigilância sobre seu perfeito funcionamento.

Os elementos apresentados nos discursos como a questão do adestramento, de uma pedagogia do cozinhar, do exame a que são submetidos os ingredientes, a dicotomia entre Comida de Verdade e Comida de Mentira da disputa pelo sentido do paladar apontam para as estratégias biopolíticas a que é submetido o corpo que atuam essencialmente através da disciplina, buscando torná-lo dócil e produtivo. Por outro lado, a questão do fluxo contínuo, da autovigilância, da autocoção e da medicina sem médico nem doente também levantadas em nossa análise, demonstram como o controle também opera no contexto da alimentação saudável.

Arelado a isto, o questão do risco como um problema ético, acrescenta uma perspectiva significativa ao nosso estudo, uma vez que aponta especificamente para a responsabilidade que o sujeito passa a assumir por si próprio. Nesse contexto, assumir um risco, é tomar para si culpa diante do que pode vir a acontecer dentro de um universo de probabilidades, em que o sujeito não pode ter absolutamente controle algum, mesmo que se conduza os discursos para que se compreenda exatamente o contrário. E atrelar a ideia de que ao se alimentar de maneira saudável, o sujeito terá controle sobre um universo de doenças que seu corpo pode vir a desenvolver no futuro é responsabilizar o sujeito por algo que ele não pode dominar.

Esperamos, assim, a partir das reflexões aqui desenvolvidas contribuir e compreender um pouco mais sobre como a disciplina e o controle podem atuar conjuntamente na captura de práticas cotidianas através da temática da saúde, bem como contribuir para reflexões. Demonstrando que nem mesmo eventos corriqueiros, pequenos escapam ao poder.

## REFERÊNCIAS

BRUNO, Fernanda. **Máquinas de ver, modos de ser: vigilância, tecnologia e subjetividade.** Porto Alegre: Sulina, 2013.

COMIDA DE VERDADE. Direção: Canal Panelinha. Disponível em: <[https://www.youtube.com/playlist?list=PLx-RfqJiTFAQc8\\_ei1-eHVBNB32hyP9aQ](https://www.youtube.com/playlist?list=PLx-RfqJiTFAQc8_ei1-eHVBNB32hyP9aQ)>. Acesso em: 10 dez. 2017.

DELEUZE, Gilles. **Conversações**. São Paulo: Editora 34, 1992.

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e punir: nascimento da prisão**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2009.

\_\_\_\_\_, Michel. O Nascimento da Medicina Social. In: \_\_\_\_\_, Michel. **Microfísica do Poder**. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1998.

MOSÉ, Viviane. **Nietzsche e a grande política da linguagem**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2016.

ROZO, Camilo Enrique Rios. Vigilância e monitorização do dispositivo de modulação: notas sobre uma estética da existência em Deleuze e Guatarri. In: SIMPÓSIO INTERNACIONAL LAVITS: VIGILÂNCIA, TECNOPOLÍTICAS, TERRITÓRIOS, 3, 2015, Rio de Janeiro. **Anais eletrônicos...** Rio de Janeiro, 2015. Disponível em: <<http://lavitsrio2015.medialabufrj.net/anais/#theme-4>> Acesso em: 18 nov. 2017.

SILVEIRA, Sérgio Amadeu da. **Tudo sobre todos: redes digitais, privacidade e venda de dados pessoais**. São Paulo: Edições Sesc São Paulo, 2017.

TARRÉS, Joan Pujol; MARTÍNEZ, Marisela Montenegro; MANSANO, Sonia Regina Vargas. **Corpos Dóceis: novos contornos**. In: Marcos, Nalli & MANSANO, Sonia Regina Vargas. **Michel Foucault: Desdobramentos**. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2016.