

CONSCIÊNCIA DE EXPERIÊNCIAS ALIMENTARES: APLICAÇÃO DA TEORIA DO MONISMO DE TRIPLO ASPECTO EM UM PROGRAMA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Carina Carlucci Palazzo¹

Rosa Wanda Diez-Garcia²

Resumo

O objetivo deste artigo foi descrever a aplicação da teoria do Monismo de Triplo Aspecto para o desenvolvimento de um programa de educação alimentar e nutricional para promoção da consciência de experiências alimentares e a adaptação de um instrumento para avaliação da consciência das experiências alimentares. Diante de um cenário caracterizado como ambiente obesogênico e do agravamento dos índices de obesidade na população, foi pressuposto deste trabalho que fortalecer mecanismos internos de consciência do consumo alimentar pode diminuir a vulnerabilidade aos estímulos ambientais. O incremento e as qualificações atribuídas à experiência serão avaliados por meio de um texto descritivo sobre alimentos produzido antes e após as 4 oficinas que compuseram o programa. A análise dos textos será feita a partir da codificação de categorias derivadas do Monismo de Triplo Aspecto: (1) indicativos de sensação/percepção/afeto/emoção, desencadeados pelos alimentos durante a degustação e (2) referentes a conceitos estabelecidos previamente à degustação. A aplicação desta teoria como referencial para o desenvolvimento de um programa de educação alimentar e nutricional deu subsídios para a sua construção e para a adaptação de um instrumento de avaliação.

Palavras-chave: Consciência, Comportamento alimentar; Desenvolvimento de programa educacional; Educação alimentar e nutricional.

Introdução

O conceito de consciência tem sido amplamente discutido em diferentes campos do conhecimento como a filosofia, psicologia e a neurociência (PEREIRA JR; RICKE, 2009). O termo consciência é usado de muitas formas: nos referimos a uma pessoa consciente ou nos remetemos a algo, como por exemplo, ter consciência das mudanças climáticas (ROSENTHAL, 2009). Em linhas gerais, pode-se dizer que o termo consciência refere-se a “conteúdos reportáveis experienciados por indivíduos vivos” (PEREIRA JR; RICKE, 2009).

¹ 1. Medical Clinic Department, Ribeirão Preto Medical School, University of São Paulo (USP), Brazil. 2. Laboratory of Food Practices and Behavior – PrátiCA, University of São Paulo (USP), Brazil. Graduação em Nutrição pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas), Aprimoramento em nutrição pelo Hospital das Clínicas de Ribeirão Preto (HCRP/USP), Mestrado em Ciências pela Universidade de São Paulo (FMRP - USP) e Doutoranda pela Universidade de São Paulo (FMRP - USP). - ORCID iD 0000-0001-5963-4401. carinalima@ifto.edu.br

² 1. Division of Nutrition and Metabolism, Department of Health Sciences, Ribeirão Preto Medical School, University of São Paulo (USP), Brazil. 2. Laboratory of Food Practices and Behavior – PrátiCA, University of São Paulo (USP), Brazil. Graduada em nutrição pela Unirio, mestrado e doutorado em psicologia social pela USP e formação complementar em antropologia da alimentação pela Universidade Autônoma de Barcelona e Universidade Rovira i Virgili. - ORCID iD 0000-0002-7062-974X. rwdiezgarcia@gamial.com

A proposta de trazer para um Programa de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) a consciência de experiências alimentares, foi encaminhada visando melhorar a capacidade de lidar com a diversidade de estímulos para o consumo alimentar em um meio com ampla disponibilidade de alimentos, característica do ambiente obesogênico.

Estudos prévios (AGUIAR-BLOEMER; DIEZ-GARCIA, 2018; MACEDO; DIEZ-GARCIA, 2014) partiram do pressuposto de que situações de estresse ou emoções associadas a problemas e dificuldades, seriam gatilhos para o aumento de consumo alimentar, sobretudo em um ambiente com alta disponibilidade de alimentos. Abordar a consciência do que nos invade, em um ambiente obesogênico, e como nossos sinais internos (interoceptivos) operam, nos conduziu a busca de fundamentos teóricos que pudessem dar subsídios metodológicos para desenvolver um programa de intervenção alimentar e nutricional.

Em sua teoria do Monismo de Triplo Aspecto (MTA), Pereira Junior (PEREIRA JR, 2015) defende que os conteúdos cognitivos só se tornam conscientes quando são acompanhados de sentimentos, ou seja, quando ganham o status de experiência vivida a partir de um significado atribuído a um determinado estímulo ambiental. Desta forma, o MTA traz um diferencial à busca por uma conceitualização da consciência, colocando o “sentir” como ponto central do processo consciente, que é capaz de modificar a auto-percepção do indivíduo, resultando em ações motivadas afetivamente e comportamentos adaptativos no ambiente.

No campo da alimentação e nutrição, temos um cenário preocupante caracterizado pela persistência e progressão da epidemia da obesidade (FINKELSTEIN; KHAVJOU; THOMPSON; TROGDON *et al.*, 2012). Estratégias convencionais para melhora do padrão alimentar e manutenção do peso corporal, recorrendo a diferentes tipos de dietas, que restringem ou enfatizam macronutrientes e grupos alimentares específicos, têm se mostrado ineficientes a médio e longo prazo (MANN; TOMIYAMA; WESTLING; LEW *et al.*, 2007). Na mesma direção, fármacos, intervenções educacionais e comportamentais (TOWNSHEND; LAKE, 2017) não têm sido eficazes para o controle da obesidade. Existe, portanto, demandas para que novas estratégias de manejo da obesidade, no âmbito individual e em grupos, sejam desenvolvidas (CLIFFORD; OZIER; BUNDROS; MOORE *et al.*, 2015).

A obesidade tem sido reconhecida como um desafio a ser enfrentado em um contexto mais amplo. Reconhecendo que ela ocorre simultaneamente com a subnutrição (deficiência no consumo de energia e/ou nutrientes causado por falta de alimentos e por sua baixa qualidade), este fenômeno passou a ser descrito como uma sindemia que tem em comum o sistema de produção de alimentos, os usos da terra, o desenho urbano e o transporte (LOBSTEIN, 2019).

Isso se traduz, em parte, na ostensiva oferta de alimentos industrializados, de baixa qualidade nutricional, com uma extensa gama substâncias e aditivos alimentares, que além de outras funções, simulam atributos sensoriais para dar atratividade aos produtos, envoltos em campanhas publicitárias milionárias (MONTEIRO; LEVY; CLARO; CASTRO *et al.*, 2010). Há mais de uma década foi assumido o papel do ambiente, denominado obesogênico, na promoção da obesidade. Definido como a soma das influências do ambiente, das oportunidades ou das condições de vida, que promovem a obesidade em indivíduos ou populações, este conceito tem evoluído pela identificação desses fatores ambientais, de sua intensidade e do modo que influencia o crescimento da obesidade (TOWNSHEND; LAKE, 2017).

Paralelamente, aspectos relacionados à percepção das sensações envolvidas na alimentação têm sido relacionados ao comportamento alimentar e ao peso corporal. Indivíduos menos atentos aos sinais corporais, por exemplo, tendem a ser mais impulsivos diante da alta disponibilidade de alimentos (SOBIK; HUTCHISON; CRAIGHEAD, 2005) e apresentarem maior Índice de Massa Corporal (IMC) (HERBERT; BLECHERT; HAUTZINGER; MATTHIAS *et al.*, 2013). Essa invasão de estímulos advindos do ambiente parecem driblar mecanismos regulatórios de ingestão de energia (CANELLA; LEVY; MARTINS; CLARO *et al.*, 2014).

Pensou-se então em um programa de EAN que promovesse o exercício de apreensão da percepção e da significação das sensações envolvidas na experiência alimentar e o reconhecimento do que os estímulos para o consumo alimentar que advém do entorno evocam.

Este artigo pretende descrever como o MTA foi aplicado para a concepção e desenvolvimento do Programa de educação alimentar e nutricional, o qual foi construído com Exercícios Sensoriais e Cognitivos (PESC), e apresentar um dos instrumentos desenvolvidos para avaliação da consciência da experiência alimentar.

Concepção e Desenvolvimento do PESC

Em termos ontológicos, o MTA entende a realidade como composta por três aspectos irreduzíveis entre si, representados como o “Bolo de três camadas” (Figura 1). Na figura, os três aspectos fundamentais da natureza se refletem nas três camadas representativas dos processos cerebrais do sujeito psicológico (Eu consciente). Os processos cerebrais estão organizados de forma que no primeiro nível (camada azul), está representado o aspecto físico, ou seja, as atividades envolvendo matéria e energia (atividades elétricas e interações moleculares como os estímulos sensoriais). Estes processos podem se restringir a este nível ou dar continuidade em

processos informacionais (linhas verdes), composto por memórias inconscientes e processamento de estímulos sensoriais, que por sua vez podem dar continuidade em processos conscientes (linhas vermelhas), que ocorre apenas quando o conteúdo informacional dos processos cognitivos adquire um significado e é sentido (PEREIRA JR, 2015).

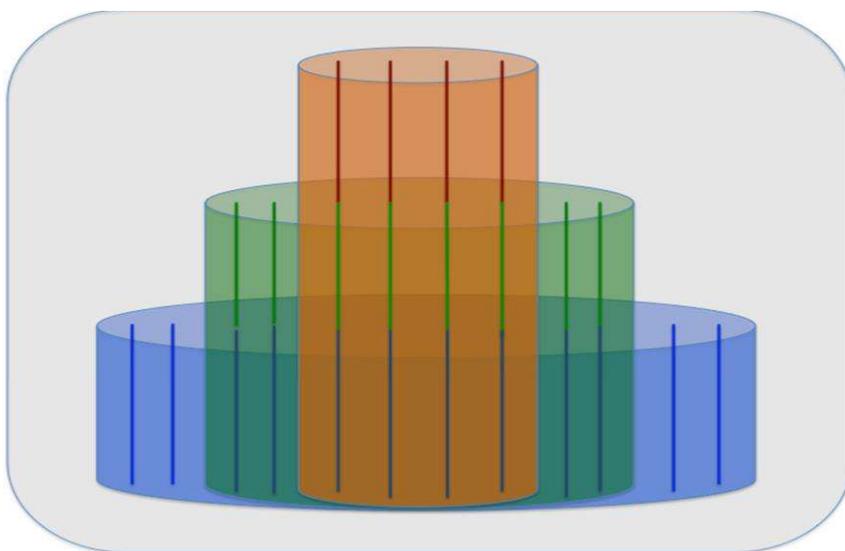


Figura 1 – A ontologia do MTA representada pelo “bolo de três camadas”. (Pereira-Jr, 2015).

Desta forma, segundo o MTA, o caminho percorrido pelos aspectos sensoriais da alimentação para que estes se tornem conscientes, perpassa (i) os estímulos sensoriais desencadeados pelos alimentos, (ii) o processamento destes estímulos e (iii) a atribuição de significado a estes estímulos.

Pensando em promover a consciência de experiências alimentares, foram desenvolvidas oficinas estruturadas sobre três pilares: percepção sensorial, cognição e sentimentos. Estes três pilares embasam o caminho comum adotado nas oficinas, que seguem um protocolo flexível e adaptável a depender do tema trabalhado:

- (1) Aquecimento: exercícios respiratórios e de concentração nas sensações corporais;
- (2) Exercícios sensoriais: exploração orientada dos sentidos estimulados por alimentos, diferenciados em cada oficina pelo alimento e o direcionamento dado à exploração dos sentidos;
- (3) Exercícios cognitivos: apresentação de um texto reflexivo sobre o reconhecimento dos estímulos ambientais, a depender da temática da oficina;
- (4) Reflexão: partilha de experiências e conexões com a história alimentar e hábitos de cada indivíduo (processamento afetivo);

(5) Tarefa inter-oficinas: exercícios de auto observação de acordo com a temática trabalhada.

A percepção sensorial ocorre por meio de exercícios de respiração e concentração e da exploração dos sentidos (olfato, audição, visão, paladar, fome e saciedade) estimulados pelos alimentos, que aproximam o indivíduo dos sinais e percepções de seu corpo. A cognição, atua por meio da exposição e discussão de temas relacionados ao tema do encontro. O sentimento, representa a aquisição de consciência pelo indivíduo, por meio da reflexão e conexão dos temas com sua história alimentar pessoal. Por fim, os exercícios inter-oficinas, propõem que o participante possa exercitar e aprimorar as experiências das oficinas no seu dia-a-dia, até o próximo encontro. Os temas abordados pelas oficinas foram: (a) Os sentidos e o desejo alimentar (b) Os sentidos e o prazer alimentar (c) Fome e saciedade: como lidamos com os nossos sinais corporais e (d) Como registramos experiências no corpo.

Nas oficinas, a promoção da consciência das experiências alimentares é feita pela localização e registro das sensações corporais resultantes dos estímulos sensoriais provenientes da interação com o alimento e do reconhecimento dos estímulos que advém do ambiente. Considera-se que as experiências conscientes individuais desencadeadas pelas atividades propostas são o resultado da reflexão sobre a interação entre o que é captado sensorialmente pelas atividades, as experiências anteriores e as tendências afetivas do participante.

As quatro oficinas constituintes do PESC foram aplicadas inicialmente em mulheres adultas e saudáveis e encontra-se atualmente em fase preliminar de análises.

Instrumento para Avaliação da Consciência das Experiências Alimentares

Para a avaliação da consciência das experiências alimentares, foi proposta, antes do início das oficinas e após a conclusão da quarta oficina do PESC (com intervalo de 2 a 4 semanas entre cada um dos momentos avaliados), a redação de um texto descritivo sobre três alimentos: café, biscoito salgado e bolo de limão. O texto sobre cada um dos alimentos foi escrito após degustação dos mesmos. Este instrumento de avaliação foi desenvolvido a partir de adaptação do instrumento utilizado por Gravel (2014).

Os processos conscientes são compostos por conteúdos relacionados à sensação/percepção e afeto/emoção que podem ser descritos em termos como dor, prazer, medo, sede, etc; e também por conteúdos relacionados a tomadas de decisão (ação executada) e pensamento criativo (imagens e ideias) (PEREIRA JR; RICKE, 2009).

Desta forma, a sistematização dos relatos se deu da seguinte forma: foram selecionados termos e frases indicativos de sensação/percepção e de afeto/emoção, desencadeados pelos alimentos durante a degustação (momento presente). Foram considerados termos e frases indicativos de afeto/emoção aqueles que sugeriam apreciação, atribuição de valor. Tanto os termos indicativos de sensação/percepção como de afeto/emoção, foram sub categorizados em “gosto”, “aroma”, “visão”, “textura”, “sabor”, “som”, “temperatura” e “sensação corporal”.

Quando termos ou frases remetiam a experiências pregressas, referindo-se a conceitos pré-estabelecidos, não envolvidos com a degustação, foram categorizados como “relação hedônica”, “conveniência”, “memória”, “costume” e “efeito no corpo” e não foram considerados como manifestações da experiência consciente envolvida na degustação.

No Quadro 1 é apresentada a categorização dos termos e frases tal qual explicitado acima, como exemplos, extraídos dos textos das participantes produzidos antes e pós as oficinas em análise preliminar.

Primeira Ramificação	Segunda Ramificação	Terceira Ramificação	Exemplo
Momento presente	Percepção	Gosto	“Amargo”
		Aroma	“Senti aroma de laranja”
		Visão	“Escuro”
		Textura	“Crocante”
		Sabor	“Gosto leve de manteiga”
		Som	“Quando eu mordo, faz o barulho correspondente”
		Temperatura	“Quente”
		Sensação corporal	“Sinto prazer e vontade de comer mais”
	Avaliação	Gosto	“Bem adoçado”
		Aroma	“Cheiro agradável”
		Visão	“Visualmente saboroso”
		Textura	“Textura bem fofinha também é boa”
		Sabor	“Muito delicioso”
		Som	“O barulho enquanto eu mastigo é bom”
		Temperatura	“Sensação quente o torna muito agradável”
		Sensação corporal	“A sensação de toma-lo é muito boa”
Pré-estabelecido	Relação hedônica		“Sou muito fã de doces”
	Conveniência		“É um alimento prático”
	Memória		“Me lembram a época que fiz regime”
	Costume		“Como por às vezes não ter outra opção”
	Efeito no corpo		“Caféina não me faz muito bem”

Quadro 1: Categorização dos termos e frases empregados pelas participantes e exemplos extraídos dos textos produzidos.

Em análise preliminar, foi realizada a quantificação de termos e frases de 12 participantes. Antes da participação no PESC, os textos produzidos apresentaram em média 9,6 termos ou frases indicativos de sensação/percepção ou afeto/emoção referentes ao momento presente, enquanto que após a participação no PESC esta incidência média aumentou para 11,6. Com relação aos termos utilizados referentes a experiências progressas, diminuíram de 2,7 antes da participação no PESC para 1,2 após a participação no PESC.

O propósito dessas análises será comparar atributos antes e após as oficinas e observar se houve tendência ao aumento do uso de termos e frases representativos de sensação/percepção e afeto/emoção no momento presente em relação com termos referentes a experiências progressas. Este resultado indicaria algum efeito das oficinas na promoção da consciência da experiência do momento presente.

Vale ressaltar que este instrumento de avaliação da consciência da experiência alimentar, aplicado tal qual descrito acima: a partir de lanche padronizado oferecido às participantes, não avalia a consciência de aspectos ambientais e de estímulos externos ao consumo, mas apenas a consciência da experiência alimentar no momento em que o alimento já está sendo consumido.

Considerações Finais

A aplicação da teoria do MTA como referencial para o desenvolvimento de um programa de EAN deu subsídios para construir um programa abordando as três camadas representativas dos processos cerebrais do sujeito psicológico (Eu consciente), aplicado a consciência alimentar, tendo facilitado tanto a estruturação do programa como o conteúdo das oficinas. Apesar do uso preliminar do instrumento apresentado, o MTA também contribuiu com a proposta de análise. A promoção da consciência como caminho para o fortalecimento interno e diminuição da vulnerabilidade aos estímulos ambientais constitui aspecto inovador e promissor do programa.

Referências

- AGUIAR-BLOEMER, A. C.; DIEZ-GARCIA, R. W. Influence of emotions evoked by life events on food choice. **Eat Weight Disord**, 23, n. 1, p. 45-53, 2018.
- CANELLA, D. S.; LEVY, R. B.; MARTINS, A. P.; CLARO, R. M. *et al.* Ultra-processed food products and obesity in Brazilian households (2008-2009). **PLoS One**, 9, n. 3, p. e92752, 2014.

CLIFFORD, D.; OZIER, A.; BUNDROS, J.; MOORE, J. *et al.* Impact of non-diet approaches on attitudes, behaviors and health outcomes: A systematic review. **Journal of nutritional education and behavior**, 47, n. 2, p. 143-155, 2015.

FINKELSTEIN, E. A.; KHAVJOU, O. A.; THOMPSON, H.; TROGDON, J. G. *et al.* Obesity and severe obesity forecasts through 2030. **Am J Prev Med**, 42, n. 6, p. 563-570, 2012.

GRAVEL, K.; ST-HILAIRE, G. O.; DESLAURIERS, A.; WATIEZ, M. *et al.* Effect of sensory-based intervention on the increased use of food-related descriptive terms among restrained eaters. **Food Quality and Preference** 32, p. 271 - 276, 2014.

HERBERT, B. M.; BLECHERT, J.; HAUTZINGER, M.; MATTHIAS, E. *et al.* Intuitive eating is associated with interoceptive sensitivity. Effects on body mass index. **Appetite**, 70, p. 22-30, 2013.

LOBSTEIN, T. Obesity prevention and the Global Syndemic: Challenges and opportunities for the World Obesity Federation. **Obes Rev**, 20 Suppl 2, p. 6-9, 11 2019.

MACEDO, D. M.; DIEZ-GARCIA, R. W. Sweet craving and ghrelin and leptin levels in women during stress. **Appetite**, 80, p. 264-270, 1 2014.

MANN, T.; TOMIYAMA, A. J.; WESTLING, E.; LEW, A. M. *et al.* Medicare's search for effective obesity treatments: diets are not the answer. **Am Psychol**, 62, n. 3, p. 220-233, 2007.

MONTEIRO, C. A.; LEVY, R. B.; CLARO, R. M.; CASTRO, I. R. *et al.* A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing. **Cad Saude Publica**, 26, n. 11, p. 2039-2049, 2010.

PEREIRA JR, A. O conceito do sentimento no monismo do triplo aspecto. **Kinesis**, VII, n. 14, p. 24, 2015.

PEREIRA JR, A.; RICKE, H. What is Consciousness? **Journal of Consciousness Studies** 16, n. 5, p. 28-45, 2009.

ROSENTHAL, D. M. Concepts and Definitions of Consciousness. *In*: BANKS, W. P. (Ed.). **Encyclopedia of Consciousness**, 2009. p. 157-169.

SOBIK, L.; HUTCHISON, K.; CRAIGHEAD, L. Cue-elicited craving for food: a fresh approach to the study of binge eating **Appetite**, 44, p. 253-261, 2005.

TOWNSHEND, T.; LAKE, A. Obesogenic environments: current evidence of the built and food environments. **Perspect Public Health**, 137, n. 1, p. 38-44, 2017.

AWARENESS OF FOOD EXPERIENCES: APPLICATION OF THE TRIPLE MONISM ASPECT THEORY IN A FOOD AND NUTRITIONAL EDUCATION PROGRAM

Abstract

The aim of this article was to describe the application of the Triple Aspect Monism theory to the development of a food and nutrition education program to promote awareness of eating experiences and the adaptation of an instrument to assess awareness of eating experiences. Faced with a scenario characterized as an obesogenic environment and worsening obesity rates in the population, it was assumed in this study that strengthening internal mechanisms of awareness of food consumption can reduce vulnerability to environmental stimuli. The

increment and qualifications attributed to the experience will be evaluated through production of a descriptive text about food before and after the 4 workshops that made up the program. The analysis of the texts will be based on the coding of categories derived from the Triple Aspect Monism: (1) indicative of sensation / perception / affection / emotion, triggered by food during tasting and (2) referring to concepts established prior to tasting. The application of this theory as a reference for the development of a food and nutrition education program provided subsidies for its construction and for the adaptation of an assessment instrument.

Keywords: Consciousness, Eating behavior; Development of educational program; Food and nutrition education.

Agradecimentos

Os autores Rosa Wanda Diez-Garcia (Processo: 303194/2018-9), agradece ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pelas Bolsas de Produtividade; e Carina Carlucci agradece o apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) (Financiamento 001).