

Mal-estar no *Bem Estar*: aplicando Freud para analisar o tema alimentação no discurso da TV e na percepção do público

Malaise in Bem Estar: applying Freud to analyze food in in the TV speech and in the public perception

Jeferson BERTOLINI¹

Resumo

Este artigo usa o conceito de mal-estar de Freud para analisar o programa *Bem Estar*, da *Rede Globo*. O texto objetiva mostrar o contraste entre o que o programa diz em termos de alimentação (deve nutrir o corpo) e o que o público pensa a respeito (deve dar prazer). O manuscrito cruza análise de conteúdo e questionários. Conclui que o contraste entre aquilo que a TV diz e aquilo que o público deseja em termos de alimentação resulta em uma sensação de mal-estar.

Palavras-chave: Televisão. *Bem Estar*. Alimentação.

Abstract

This article uses Freud's concept of malaise to analyze Rede Globo's *Bem Estar* program. The text aims to show the contrast between what the program says in terms of food (should nourish the body) and what the public thinks about (it should give pleasure). The manuscript crosses content analysis and questionnaires. He concludes that the contrast between what TV says and what the public wants in terms of food results in a feeling of malaise.

Keywords: Television. *Bem Estar*. Food.

Introdução

Mal-estar é um conceito notório na obra de Sigmund Freud (1856-1939). Em resumo, refere-se àquilo que se sente quando se abre mão do *prazer* (determinado pelo instinto humano à felicidade) em função de algum *desprazer* (determinado por alguma cobrança externa, como costumes ou convenção social).

¹ Doutor em Ciências Humanas (UFSC). E-mail: jefersonbertolini@gmail.com

Este artigo usa tal conceito para analisar o programa *Bem Estar*, da *Rede Globo*, o primeiro da televisão aberta brasileira sobre saúde e bem-estar. Criado em fevereiro de 2011, este programa permaneceu na grade de produtos jornalísticos da emissora até abril de 2019, quando foi rebaixado à condição de quadro dos programas de entretenimento *Encontro com Fátima Bernardes* e *É de Casa*. A mudança reduziu o tempo de duração, mas o objetivo permanece o mesmo: ensinar os segredos da alimentação saudável² ao público.

O que se busca mostrar neste trabalho é o contraste entre o discurso do programa e a percepção do público em termos de alimentação. Por discurso, entende-se o conjunto de enunciados, composto por reportagens, entrevistas, falas de jornalistas, relatos de entrevistados, depoimentos de entrevistados, conselhos de especialistas e afins, veiculados no programa. Por público, entende-se um conjunto heterogêneo de indivíduos, formado por pessoas de diferentes idades, raças, gêneros sexuais, níveis de escolaridade e classes sociais, expostas à televisão de maneira direta ou indireta (aqui, “público” é representado por uma amostra de telespectadores do *Bem Estar*³).

Escrito a partir de análise de conteúdo e de consulta com questionários, este estudo diz que o público pensa a alimentação em termos de prazer (o alimento deve agradar), ao passo que discurso do programa estimula a alimentação em termos de eficiência (o alimento deve, em primeiro lugar, nutrir o corpo). Deste contraste surge um mal-estar: de um lado aquilo que o público, por instinto, deseja; de outro, aquilo que a televisão o estimula a fazer.

Este artigo objetiva alertar para este mal-estar, e para o sentimento de infelicidade que dele pode resultar. “A satisfação do instinto equivale em nós à felicidade. Por outro lado, um grave sofrimento surge em nós quando o mundo externo nos deixa definhando e se recusa a satisfazer nossas necessidades” (FREUD, 1978, p. 141-143).

O artigo está dividido em cinco sessões a partir da introdução. A primeira apresenta brevemente o conceito freudiano de mal-estar. A segunda aborda a

² Desde Hipócrates (460 a.C.-370 a.C), considerado o pai da Medicina, se pensa que “a saúde começa pela boca” e que “o homem cava a própria sepultura com os dentes”.

³ No Brasil, o *Bem Estar* atingia, em 2017, segundo a emissora, 5,8 milhões de telespectadores por dia. A audiência era formada por 68% de mulheres e 32% de homens. A maioria era da classe C (47%). Os demais eram das classes A e D (35%) e E (18%). A distribuição do público por faixa etária era: de quatro a 11 anos (4%), de 12 a 17 (6%), de 18 a 24 (7%), de 25 a 49 (42%), maiores de 50 (41%).

alimentação, tema que se converteu em assunto de destaque na televisão brasileira. A terceira mostra os passos metodológicos do estudo. A quarta destaca os resultados da análise de conteúdo do programa *Bem Estar*. A quinta foca as respostas de telespectadores do programa, obtidas via questionários.

O texto associa temas da Psicologia e da Comunicação Social por meio de técnica interdisciplinar, usada “sempre que topamos com uma nova disciplina cujo lugar não está traçado no grande mapa dos saberes” (POMBO, 2007, p. 6).

O mal-estar freudiano

Para Freud (1978, p. 141), “as pessoas querem ser felizes e assim permanecer”. Significa que, de um lado, buscam a ausência de sofrimento e de desprazer e, de outro, procuram a experiência de sentimentos de prazer. A felicidade recai especificamente sobre este último ponto. Ela depende de contrastes (o prazer do domingo está do desprazer da segunda-feira, para citar um exemplo popular) e é muito mais difícil de ser experimentada do que seu oposto, a infelicidade.

Na perspectiva do autor, o sofrimento, o oposto da felicidade, nos ameaça a partir do corpo (condenado à decadência e à dissolução), do mundo externo (que pode voltar-se contra nós com forças esmagadoras da natureza) e de nossos relacionamentos com os outros (por causa da inadequação das regras que procuram ajustar os relacionamentos mútuos na família, no Estado e na sociedade).

Freud (1978) afirma que, sob a pressão de todas as possibilidades de sofrimento, não é de se admirar que os homens tenham se acostumado a moderar suas reivindicações de felicidade; que se considerem felizes só porque escaparam à infelicidade ou porque sobreviveram ao sofrimento; e que a tarefa de evitar o sofrimento coloque a de ter prazer em segundo plano.

Na perspectiva do autor, o mal-estar nasce de um sentimento de culpa. Tal sentimento surge da renúncia ao instinto (pelo medo de uma autoridade externa), da organização de uma autoridade interna (consciência) e da renúncia ao instinto devido ao medo dela (consciência). “O preço que pagamos por nosso avanço em termos de civilização é uma perda de felicidade pela intensificação do sentimento de culpa” (FREUD, 1978, p. 185).

A alimentação e a TV

A TV brasileira tem dado amplo espaço a quadros e a programas sobre saúde, exibindo principalmente conteúdos relacionados à alimentação e à atividade física. Na *Rede Globo*, para citar o exemplo da maior emissora do país, isso ocorre explicitamente desde 2000, quando o *Fantástico* passou a exibir quadros como *Viagem ao Corpo Humano* e *Questão de Peso*, apresentados pelo médico Drauzio Varella, e especiais como *Medida Certa*, em que famosos perdem peso diante das câmeras. Em 2011, a empresa criou programa diário para tratar do tema: *Bem Estar*.

A preocupação com a alimentação não começa em nossos dias, a reboque desse tipo de programa de televisão. Mas não se pode negar que atualmente há uma atenção midiática sem igual em torno deste tema, o que reflete na população.

A comida é fonte histórica de preocupação porque o que comemos se converte em nós mesmos. “O vestido e os cosméticos só estão em contato com nosso corpo. Os alimentos devem transpassar a barreira oral, introduzir-se em nós e converter-se em nossa substância íntima. Desde os gregos o alimento tem sido, sem dúvida, a maior preocupação da existência humana” (FISCHLER, 1995, p. 11).

A medicina tem interesse pela alimentação desde Hipócrates. Um marco recente nessa preocupação é o fato de o Ocidente, desde o fim do século 19, criar uma disciplina médica especializada para alertar sobre os perigos da alimentação irregular, recomendar as melhores opções de comida e dizer as propriedades dos alimentos: a nutrição.

Uma explicação para este interesse pela alimentação está na ideia secular de que o alimento nos modifica por dentro, alterando o estado do organismo. “O princípio da incorporação implica que a alimentação é o primeiro meio de se chegar ao domínio do corpo humano, um instrumento privilegiado de intervenção médica”. “A medicina reivindica há muito tempo, provavelmente desde sua origem, um direito de controle sobre a alimentação” (FISCHLER, 1995, p. 223).

Em sentido estrito, alimento “é toda a substância sólida ou fluida que permite ao organismo humano desenvolver-se e manter a saúde durante a vida”. Assim, “um regime alimentar adequado é essencial para qualquer população sob dois aspectos

fundamentais: por um lado, um regime deficiente ou fora do normal está na origem dos atrasos de crescimento, do mau estado físico permanente e das elevadas taxas de mortalidade; por outro lado, a produção de energia suficiente, sobretudo para manter a capacidade de trabalho em nível ótimo, depende da alimentação” (BROTHWELL, 1971, p. 17).

Ornellas (2000) diz que, da pré-história aos nossos dias, entre as motivações que levam o homem à busca do alimento estão *a sobrevivência* (fator instintivo, básico e permanente, que tem a fome como impulso normal para a busca do alimento), *a saúde* (as preocupações com a saúde foram sempre inerentes à própria condição humana, decorrendo principalmente do temor da morte), *as dietas* (povos de culturas antigas já estabeleciam restrições alimentares em condições especiais, como a gestação), *a religião* (não estranha que fatores religiosos tenham influído em certos hábitos alimentares, transcendendo a qualquer explicação lógica dentro do raciocínio humano), e *os aspectos políticos-sociais* (mesmo os povos mais primitivos reconheceram sempre um soberano, um líder, um chefe, que convertiam, muitas vezes, em divindades, atribuindo-lhes poderes ou honras de verdadeiros deuses).

Outras motivações apontadas pela autora são *a longevidade* (a terra pode não ser um paraíso, mas nem por isso o homem abriu mão de suas pretensões de prolongar indefinidamente a vida), *as carências* (medo dos flagelos da fome que assolaram a humanidade, principalmente na Idade Média), *as ciências* (os conhecimentos da nutrição progredem a partir da química, primeiramente em Lavoisier), *a tecnologia* (com o aprimoramento tecnológico, foram lançadas no mercado farinhas cada vez mais refinadas e se multiplicaram as variedades de produtos delas derivados) e *a cultura*. A autora frisa. “O gosto pelos alimentos, como muitas outras preferências, não é natural, e sim aprendido” (ORNELLAS, 2000, p. 274).

Há uma permanente preocupação com a alimentação porque “a alimentação é, após a respiração e a ingestão de água, a mais básica das necessidades humanas”. “Além de necessidade biológica, a alimentação é um complexo sistema simbólico de significados sociais, sexuais, políticos, religiosos, éticos, estéticos etc” (CARNEIRO, 2003, p. 1).

Nos últimos dois séculos, observa o autor, a alimentação foi estudada a partir de quatro enfoques: biológico, econômico, social e cultural. Dessa maneira, a história da

alimentação abrange ao menos quatro grandes aspectos: os aspectos fisiológicos e nutricionais, a história econômica, os conflitos na divisão sociais e a história cultural. “De todas as esferas da cultura material, a alimentação é uma das que mais se infiltram em todos os níveis da vida social” (CARNEIRO, 2003, p. 165).

Do ponto de vista sociológico, a alimentação pode ser pensada como um fato social, a partir do qual a sociedade se reúne e interage. De modo geral, o interesse desta disciplina pela alimentação é recente e se divide em dois períodos: o primeiro vai do nascimento da disciplina até a metade dos anos 1960 (nele, a alimentação não é, ou apenas o é raramente, o centro de interesse do olhar sociológico); o segundo caracteriza-se pela vontade de fundar um território tendo a alimentação como objeto (este coloca o ato alimentar como um fato social total e adota uma posição sociológica aberta ao estudo das interfaces com o biológico e o psicológico) (POULAIN, 2013, p. 138).

Metodologia

Este estudo adota duas técnicas de pesquisa: análise de conteúdo e questionários.

A análise de conteúdo foi usada para apurar o que diz o programa *Bem Estar* em termos de alimentação. Foram analisados 81 programas em 2016 (33,19% dos exibidos naquele ano). No critério de amostra, escolheu-se o primeiro mês cheio de cada uma das quatro estações do ano: janeiro (verão), abril (outono), julho (inverno) e outubro (primavera).

Uma das principais características da análise de conteúdo, técnica de pesquisa que se expandiu nos EUA a partir de 1915 para investigar mensagens embutidas no discurso do jornalismo e da publicidade, é o conhecimento baseado na dedução ou inferência. “A análise de conteúdo é um conjunto de instrumentos metodológicos que se aplica a discursos extremamente diversificados. Ela absolve e cauciona o investigador pela atração pelo escondido, o latente, o não aparente” (BARDIN, 2010, p. 7).

Neste estudo, como se observará na próxima sessão, destacam-se frases relativas à alimentação ditas por apresentadores, repórteres ou médicos convidados do *Bem Estar*. Entre parênteses, marca-se a data e o tema do programa. Não se procurar contabilizar quantas referências são feitas à alimentação.

Os questionários foram utilizados para saber os que os telespectadores do programa pensam sobre alimentação. Foram ouvidas 80 pessoas de diferentes idades, raças, sexos, níveis de escolaridade e classe social.

Os formulários foram distribuídos pela internet, via mensagens diretas de *Facebook*, a pessoas que comentaram, compartilharam, curtiram ou foram marcadas em postagens do *Bem Estar*.

Como complemento, foram consultadas outras 50 pessoas, sobre o mesmo tema e com a mesma técnica de abordagem, que não assistem ao programa. Embora não seja o foco deste estudo, fez-se uma comparação das respostas dos dois grupos.

A quantidade de respostas obtidas não é representativa da audiência do *Bem Estar* e de nenhuma proporção da população brasileira. Trata-se de uma amostra por acessibilidade, na qual “o pesquisador seleciona os elementos a que tem acesso, admitindo que estes possam, de alguma forma, representar o universo” (GIL, 1995, p. 97).

A principal vantagem dos questionários é o fato de “os informantes poderem se sentir mais seguros em função de seu caráter anônimo e, com isso, se sentirem mais à vontade para expressar pontos de vista que temam colocá-los em situação problemática ou que julguem não ter aprovação” (SELLTIZ, WRIGHTSMAN e COOK, 1987, p. 17).

Outras vantagens listadas pelas autoras são o custo (costuma ser barato aplicá-los), o conforto ao pesquisado (não precisa responder de pronto, sob pressão) e precisão (evita vieses potenciais do entrevistador).

O que diz o *Bem Estar* sobre alimentação

A análise de conteúdo mostra que o programa *Bem Estar* costuma apresentar a comida como algo que deve nutrir o corpo, tornando-o mais forte e saudável. Em resumo, apresenta a comida pelo viés da eficiência (deve-se obter um resultado prático).

No programa, o *alimento que faz bem ao corpo é incentivado*. “A dieta dos especialistas inclui muito peixe”, diz reportagem sobre saúde da memória (08/07, sobre depressão infantil); “Cálcio é bom para os ossos, principalmente no leite”, diz mensagem exibida na tela (06/05, sobre saúde nos ossos); “Mulheres devem comer ácido fólico para ter uma gestação segura” (21/07, sobre gravidez); “Água de coco é

mais rica em eletrólidos”, diz cientista de alimentos ao ensinar que não se deve tomar leite, café ou antibiótico em caso de diarreia (12/01, sobre conservantes em alimentos).

Em geral, a *face nutritiva do alimento é a mais valorizada*: “Você pode acrescentar abóbora no molho para ele ficar mais nutritivo”, diz nutricionista, entrevistada ao vivo, ao ensinar receita de molho (11/01, sobre macarrão).

Frequentemente, busca-se passar a ideia de que *é no alimento que está o que o corpo precisa para ser saudável*: “Tente atingir a meta de cálcio pela comida, e não por remédio”, diz a apresentadora Michele Loretto (06/04, sobre saúde dos ossos).

Aquilo *que ameaça o bom funcionamento do corpo é desencorajado*: “Proteína em excesso pode formar pedras nos rins”, diz mensagem na tela (28/01, sobre pedra nos rins); “Carboidrato: todo mundo hoje tem medo de comer”, diz Michele Loretto ao comentar sobre alimentos que engordam (20/07, sobre tapioca).

Em termos de alimentação, a ideia de eficiência *está atrelada ao que podemos chamar de cálculo*: tudo que é consumido ou eliminado pelo corpo por meio de atividade física deve ser calculado. Deve-se saber a quantidade de calorias, o percentual de gordura, a composição química: “Copo de iogurte tem 300 miligramas de cálcio; duas fatias de queijo equivalem a um copo de leite; 800 miligramas de cálcio é o que você precisa por dia”, diz nutricionista (06/04, sobre saúde dos ossos).

Neste contexto, o *número, base do cálculo, ajuda na saúde*: “Para fazer coco, você precisa de 25 gramas de fibras por dia”, diz mensagem exibida na tela (11/04, sobre prisão de ventre). O número *está na meta do dia*: “De 2 mil a 2,5 mil calorias é uma média boa para uma pessoa adulta”, diz endocrinologista sobre o total de calorias por dia (04/07, sobre trabalho que engorda); “É obvio que estas calorias [lanche da manhã] devem ser contadas na meta do dia: quantas calorias cabem no meu lanche da manhã, quantas calorias eu devo comer no lanche da tarde”, diz nutricionista (04/07).

Assim, saber *a quantidade de calorias perdidas se converte naquilo a ser descoberto e festejado*: “Quantas calorias você perdeu?”, pergunta repórter a mulher que faz treino intervalado para emagrecer. “560”, responde ela, com ar de satisfeita, após fazer 15 minutos de esteira, 15 minutos de ferro remando e 15 minutos de treino funcional. “Nossa, que bom”, diz o repórter (18/10, sobre treino intervalar).

O que dizem os telespectadores do programa sobre alimentação

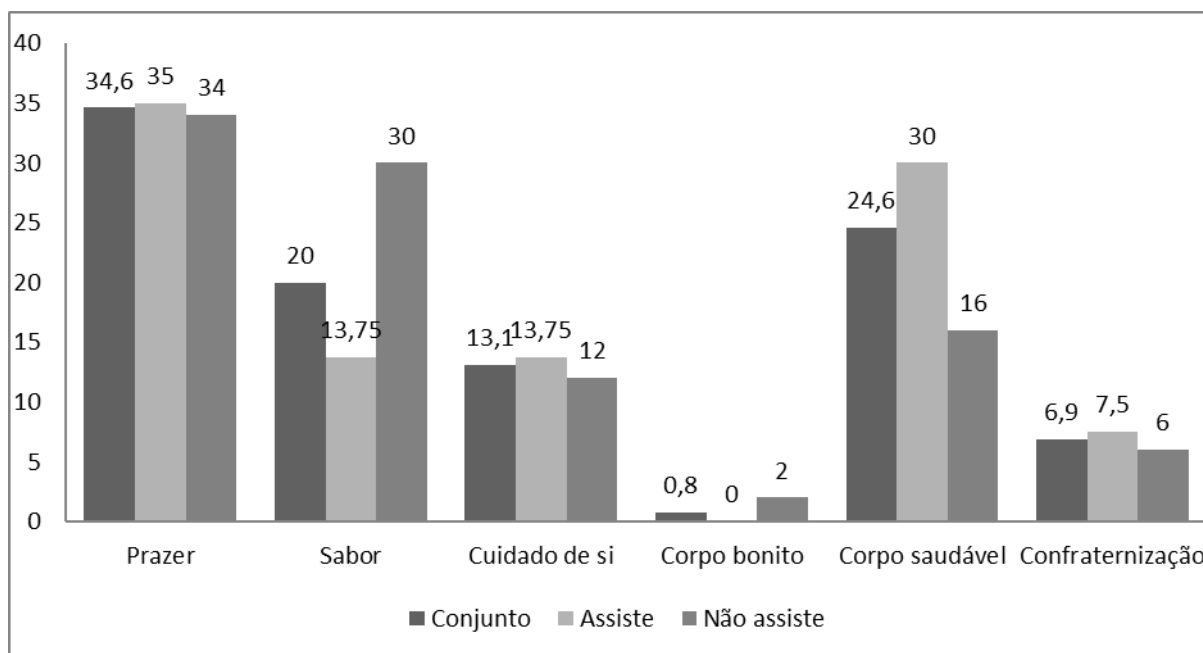
Os telespectadores do programa foram convidados a responder à seguinte questão: *Quando falamos em comida, qual o primeiro termo que lhe surge?* Foram oferecidas as seguintes alternativas, com base em estudo prévio sobre alimentação: prazer; sabor; confraternização; corpo bonito; corpo saudável; cuidado de si.

Entre os respondentes que “assistem” ao *Bem Estar*, a resposta mais comum foi “prazer” (35%), seguida de “corpo saudável” (30%), “cuidado de si” (13,75%), “sabor” (13,75%), “confraternização” (7,5%) e “corpo bonito” (0%).

Entre os participantes que “não assistem” ao programa, a resposta mais comum foi “prazer” (34%), seguida de “sabor” (30%), “corpo saudável” (16%), “cuidado de si” (12), “confraternização” (6%) e “corpo bonito” (2%).

No comparativo dos dois grupos, dois dados chamam a atenção: a diferença na opção “sabor” e a diferença na opção “corpo saudável”. Entre os respondentes que “assistem” ao *Bem Estar*, 13,75% escolheram a opção “sabor”, contra 30% entre os que “não assistem” ao programa. A opção “corpo saudável” foi marcada por 30% dos integrantes do primeiro grupo, ante 16% dos participantes do segundo grupo.

Quadro 1: O que dizem os telespectadores do Bem Estar sobre alimentação



Fonte: Pesquisa do próprio autor

A partir das respostas, é possível fazer duas leituras preliminares em relação à percepção dos respondentes.

A primeira é que, na soma dos dois grupos, a comida é vista como uma forma de prazer. Significaria que, primeiramente, o alimento deve agradar, dar prazer, encantar pelo sabor. Isso destoa da ideia mais comum apresentada no programa *Bem Estar*, de *alimento eficiente*, aquele que deve nutrir o corpo antes de dar prazer. Embora os respondentes não sejam representativos da audiência do programa, poderia se considerar que, em relação à alimentação, haveria aí um hiato entre aquilo que se *quer* (prazer) e aquilo que se *deve* para ter saúde (comida eficiente).

A segunda é que os respondentes que “assistem” ao *Bem Estar* demonstram maior preocupação com o corpo, e menos atenção com a satisfação, por isso responderam menos a opção “sabor” e, em outro momento, mais a opção “corpo saudável”. Considerando que a mensagem do *Bem Estar* prioriza a saúde, poderia se considerar que esta parcela dos participantes adotou o mantra do televisivo, e passou a incorporar o que de *deve* ante o que se *quer* para ter um “corpo saudável”.

Conclusão

Básica à manutenção da saúde, a alimentação se consolida como tema emergente na mídia brasileira. Na televisão, é explorada em programas jornalísticos, como mostra o caso do *Bem Estar*, e em programas de entretenimento. Nos jornais, notam-se novas sessões dedicadas à saúde e ao bem-estar. Há, para citar outro exemplo, uma infinidade de sites específicos sobre esses temas.

Uma consequência dessa onda midiática pró-saúde e pró-alimentação é a inclusão desses temas no cotidiano do público. Fala-se sobre peso, medidas, alimentos calóricos e funcionais. Destrinçam-se os segredos do glúten nas conversas de bar. Trocam-se receitas de dieta. Não é o objetivo aqui afirmar que isso se deve à mídia, ou particularmente à televisão, mas é sempre interessante lembrar que os meios de comunicação exercem algum grau de influência no público. “As implicações, influências e consequências de nossos veículos de massa ainda se acham incompletamente compreendidas”. Todavia, “parece claro a esta altura que nossos veículos de massa influenciam suas audiências e a sociedade como um todo” (DEFLEUR; BALL-ROKEACH, 1993, p. 17). “Os processos de comunicação sofrem a influência dos meios de comunicação de massa, seja de modo direto, seja em maior escala através dos líderes de opinião” (HABERMAS, 1978, p. 197).

Falando diariamente a uma audiência de 5,8 milhões de pessoas, o *Bem Estar* costuma apresentar a alimentação pelo viés da eficiência. Ou seja, como algo que deve ter um fim prático, como nutrir e fortalecer o corpo. Esse posto de vista contrasta com a percepção dos telespectadores do programa consultados: para eles, a comida deve, antes de mais nada, dar prazer. Há, então, o que poderíamos chamar de mal-estar.

Na releitura deste estudo, o mal-estar ocorre porque a busca pelo corpo saudável obriga, em boa parte dos casos, que o indivíduo abra mão do prazer ou da felicidade em detrimento do que a realidade estabelece.

No caso da alimentação, a felicidade, para muitos indivíduos, está na quantidade, no doce que escorre pela boca, no prazer. Mas a realidade em vigor, estabelecida ou simplesmente difundida pela mídia, orienta que o indivíduo se alimente com eficiência e que se mantenha afastado de tudo que, embora seja indicativo de

prazer ou felicidade, possa ser considerado prejudicial à saúde. O resultado é um mal-estar.

Referências

- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2010
- BROTHWELL, Don; BROTHWELL, Patricia. **A alimentação na Antiguidade**. Lisboa: Gris impressores, 1971
- CARNEIRO, Henrique. **Comida e sociedade: uma história da alimentação**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003
- DEFLEUR, Melvin. BALL-ROKEACH, Sandra. **Teorias da Comunicação de massa**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1993
- FREUD, Sigmund. **O mal-estar na civilização**. São Paulo: Abril Cultural, 1978
- GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 1995
- FISCHLER, Claude. **El (h) omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo**. Barcelona: Anagrama, 1995
- HABERMAS, Jürgen. **Comunicação, opinião pública e poder**. In: COHN, Gabriel. *Comunicação e indústria cultural*. São Paulo: Cia Editora Nacional, 1978
- ORNELLAS, Lieselotte Hoeschl. **A alimentação através dos tempos**. Florianópolis: Editora da UFSC, 2000
- POMBO, Olga. **Epistemologia da Interdisciplinaridade**. Conferencia proferida no Colóquio Interdisciplinaridade, Humanismo e Universidade, promovida pela Cátedra Humanismo Latino, Porto, 2007
- POULAIN, Jean-Pierre. **Sociologias da alimentação: os comedores e o espaço social alimentar**. Florianópolis: Editora UFSC, 2013
- SELLTIZ, Claire. WRIGHTSMAN, Lawrence Samuel. COOK, Stuart Wellford. **Métodos de pesquisa nas relações sociais**. São Paulo: EPU, 1987