

## Mesa posta para a saúde: uma netnografia sobre comensalidade digital em uma comunidade virtual de mulheres

### Setting the table for health: a netnography on digital commensality in a women's virtual community

### Mesa puesta para la salud: una netnografía sobre comensalidad digital en una comunidad virtual de mujeres

Maína Pereira-Castro<sup>1</sup>  
Camila Faeda Vilela de Souza<sup>2</sup>  
Ingrid Fonseca de Araujo<sup>3</sup>  
Ximena Pamela Díaz Bermúdez<sup>4</sup>  
Ana Valéria Machado Mendonça<sup>5</sup>

**Resumo:** Com base em netnografia realizada em uma comunidade virtual no Facebook composta por mulheres que compartilham saberes e práticas ao redor da “mesa posta”, buscou-se analisar e descrever as formas de comensalidade praticadas, seja presencialmente ou virtualmente, e sua relação com a saúde. A comunidade configura-se pelo compartilhamento de fotos das mesas postas e decoradas para as refeições realizadas em casa, principalmente com a família. O ato de fotografar costuma ocorrer antes das refeições, já que o uso de dispositivos móveis durante a partilha da refeição é considerado como violação das boas maneiras à mesa. A prática da mesa posta foi reconhecida como um ato de hospitalidade e de incentivo à comensalidade tradicional, fortalecendo as relações humanas por meio da comida a ser partilhada. Durante a pandemia de covid-19, as mulheres relataram praticar outras formas digitais de comensalidade, tais como a participação em refeições remotas, e reconheceram a importância da comunidade para sua saúde mental devido às amizades feitas, ao prazer em montar uma mesa e pelos elogios recebidos. A frequência de mesas temáticas relacionadas aos meses de conscientização para prevenção de doenças, como o “setembro amarelo”, demonstrou ser uma estratégia potente para comunicação em saúde nos lares, tornando essas mulheres multiplicadoras das ações.

**Palavras-chave:** Comensalidade digital, netnografia, mesa posta, promoção da saúde, mídia social.

**Abstract:** Based on netnography was conducted in a Facebook virtual community of women who share knowledge and practices around "table setting," aiming to analyze and describe the forms of commensality practiced, whether in person or virtually, and their relationship with health. The community is defined by sharing photos of tables set and decorated for home meals, mainly with family. Photographing usually occurs before meals, as using mobile devices during the meal-sharing is seen as a breach of table etiquette. The practice of table setting was recognized as an act of hospitality and an encouragement of traditional commensality, strengthening human relationships through shared food. During the COVID-19 pandemic, women reported practicing other digital forms of

<sup>1</sup> Universidade de Brasília – UnB e Centro Universitário de Brasília – CEUB. E-mail: mainapereira@gmail.com – ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2771-4989>

<sup>2</sup> Centro Universitário de Brasília – CEUB. E-mail: camila.faeda@gmail.com – ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-6729-2852>

<sup>3</sup> Centro Universitário de Brasília – CEUB. E-mail: ingrid.araujo@sempreceub.com – ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-3361-5851>

<sup>4</sup> Universidade de Brasília – UnB. E-mail: ximenapam@gmail.com – ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3771-7684>

<sup>5</sup> Universidade de Brasília – UnB. E-mail: valeriamendonca@gmail.com – ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1879-5433>

commensality, such as remote meal participation, and recognized the importance of the community for their mental health due to the friendships formed, the pleasure in setting a table, and the compliments received. The frequency of themed tables related to awareness months for disease prevention, such as “Yellow September,” proved a powerful strategy for health communication in homes, making these women multipliers of awareness actions.

**Key words:** Digital commensality, netnography, table setting, health promotion, social media.

**Resumen:** A partir de la netnografía realizada en una comunidad virtual de Facebook compuesta por mujeres que comparten conocimientos y prácticas en torno a la “mesa puesta,” buscando analizar y describir las formas de comensalidad practicadas, ya sea presencial o virtualmente, y su relación con la salud. La comunidad se caracteriza por compartir fotos de mesas preparadas y decoradas para las comidas en casa, principalmente con la familia. El acto de fotografiar suele realizarse antes de las comidas, ya que el uso de dispositivos móviles durante la comida compartida se considera una violación de las buenas maneras en la mesa. La práctica de poner la mesa fue reconocida como un acto de hospitalidad y de incentivo a la comensalidad tradicional, fortaleciendo las relaciones humanas a través de la comida compartida. Durante la pandemia de COVID-19, las mujeres informaron que practicaban otras formas digitales de comensalidad, como la participación en comidas a distancia, y reconocieron la importancia de la comunidad para su salud mental debido a las amistades formadas, el placer de montar una mesa y los elogios recibidos. La frecuencia de mesas temáticas relacionadas con los meses de concienciación para la prevención de enfermedades, como el “septiembre amarillo,” demostró ser una estrategia poderosa para la comunicación en salud en los hogares, convirtiendo a estas mujeres en multiplicadoras de acciones de concienciación.

**Palabras clave:** Comensalidad digital, netnografía, mesa puesta, promoción de la salud, redes Sociales.

## 1 Introdução

A comensalidade se refere ao ato de realizar refeições em companhia (Moreira, 2010; Faltin; Gimenes-Minasse, 2019) e pode ser uma forma de contribuir para a promoção da saúde para aqueles que a vivenciam rotineiramente (Medina, 2021). Mas, em uma perspectiva que tensiona a relação entre o individual e o social ou o privado e o público, a comensalidade pode ser vista em uma dimensão do papel da emoção *versus* razão, nas sociedades contemporâneas. Em uma perspectiva que analisa o mundo contemporâneo, seria possível pensar a comensalidade como socialidade (Maffesoli, 1998), isto é, enquanto um momento de emoção e de valores partilhados naquele tempo/espácio específico de emoção do encontro, do gosto e do prazer da comida e de suas diversas formas de apresentação na mesa, com a inclusão de elementos da estética de cada um dos indivíduos dispostos a organizar as refeições. Além de nutrir, a alimentação nesta perspectiva de prática compartilhada participa da construção e consolidação da rede de representação simbólica, favorecendo a sociabilidade e a socialização entre as pessoas, facilitando sua comunicação, e a formação de hábitos (Poulain, 2004; Fischler, 2011).

Entretanto, existe uma discussão na literatura de um possível declínio desta prática considerando a individualização do comer e redução das refeições em família. As configurações sociais em torno da alimentação são modificadas na contemporaneidade à medida que as práticas

de vida mudam. O comer fora de casa, a própria dificuldade de encontrar horários em comum para as refeições domésticas, assim como a utilização de tecnologias ininterruptamente, inclusive nos horários de comer, são algumas características que podem apontar tanto para um enfraquecimento da comensalidade tradicional que envolve a presença física das pessoas e que ocorre em torno de uma mesa, quanto para o reconhecimento de outras e novas formas de comensalidade que ultrapassam a lógica de espaço-tempo (Jönsson; Michaud; Neuman, 2021).

O processo civilizatório é marcado pela transformação do comportamento humano, inclusive pelos seus modos de comer (Elias, 1994). Quando mediados por tecnologias, essas formas de comer junto têm sido conceituadas, principalmente, como comensalidade digital (Pereira-Castro *et al.*, 2022). O termo se refere a um conjunto de práticas alimentares combinadas ao uso de tecnologias digitais em diversos cenários. Abrangem desde o uso de dispositivos eletrônicos durante o ato de comer sozinho ou acompanhado, a realização de videoconferências para refeições remotas, até o compartilhamento de fotos de comidas nas mídias sociais, exaltando o aspecto estético da preparação (Spence; Mancini; Huisman, 2019).

Nesse último caso, a internet, por meio de redes sociais e plataformas digitais, cria um conjunto de espaços sociais – mesmo que virtuais – para os quais convergem pessoas de interesses semelhantes, incluindo comensais (Gimenes-Minasse *et al.*, 2018). Assim, fotos e comentários sobre comida e bebida ganham presença massiva nas redes sociais e passam a influenciar o comportamento de milhares de comensais. Evidências sugerem que fotografar a comida pode melhorar a experiência da refeição, tornando-a mais prazerosa. No entanto, pode alterar o padrão de consumo e levar a um aumento da quantidade de comida consumida, já que pessoas que costumam fotografar as refeições são mais influenciadas pelo meio externo, em detrimento dos sinais internos de fome e saciedade (Yong; Tong; Liu, 2020).

As comunidades online que se estabelecem em mídias sociais digitais como o Facebook têm sido espaço para a prática desta comensalidade digital, assim como para propostas metodológicas de pesquisas como esta. A exemplo, pode-se citar o estudo australiano que buscou investigar as práticas alimentares de estudantes universitários em um grupo que foi criado no Facebook exclusivamente para que estudantes de uma universidade compartilhassem fotos de comida (Middha, 2018), e outro de pesquisadoras brasileiras que analisou a interação de uma comunidade online de adeptos da dieta paleolítica (Pellerano; Gimenes-Minasse, 2016).

Acredita-se ser impossível dissociar o online do offline pelo tanto que essas mídias sociais digitais estão inseridas na vida humana (Dalsgaard, 2016).

Mesmo em tempos de grandes avanços tecnológicos, e ainda que moldada pelas novas tecnologias, a valorização da comensalidade persiste. Ela continua sendo percebida como fundamental para a criação e fortalecimento de laços entre pessoas, uma prática capaz de vincular um indivíduo a um grupo (Jönsson; Michaud; Neuman, 2021). Uma subcultura que surgiu nos últimos anos em defesa do resgate da mesa para os encontros e refeições em família, foi a de mulheres que apreciam a mesa posta, seja em relação ao que se coloca sobre a mesa, seja a respeito de quem estará ao redor dela.

O movimento de mulheres meseiras difundiu-se a partir de 2015 no Brasil e desde então tem ocupado diversos ambientes digitais para propagar-se. Denominam-se meseiras aos grupos de mulheres que valorizam o encontro da família e amigos em torno da mesa para compartilhar refeições a partir do uso da decoração da mesa posta como registro (Macêdo, 2018). Nesses grupos, a orquestração da comensalidade e sua materialidade (Jönsson; Michaud; Neuman, 2021) se fundamenta em práticas que se expressam por meio da hospitalidade e das regras de etiqueta adotadas para apresentação dos itens postos à mesa com o intuito de normatizar posturas que tornem o convívio agradável e cível (Marchesi; Vercelloni, 2010).

Visto que este é um grupo que valoriza práticas tradicionais de comensalidade associadas ao compartilhamento digital do momento que precede à refeição, justifica-se o interesse pela investigação científica a respeito da comensalidade como estratégia de comunicação em saúde. Ao mesmo tempo, exprime o caráter simbólico e ritualístico da existência humana e o valor heurístico da experiência humana das práticas sociais. Como aponta Adriana Moreira (2022) aludindo ao trabalho de Maffesoli, sobre o estar junto na sociedade que constitui uma reflexão central do autor, as práticas de comensalidade conjugam elementos do mais primário da essência humana que estão na base da interação social e do vivido como fenômeno social. Daí a relevância heurística das práticas de comensalidade sobre as quais se debruça este trabalho. Por isso, o estudo teve como objetivo analisar as práticas de comensalidade, sejam elas tradicionais ou digitais, que são simbolicamente representadas e realizadas por uma comunidade online de mulheres de Brasília (DF) que compartilham a mesa posta, assim como descrever os aspectos de saúde relacionados às práticas de comensalidade representados pela comunidade analisada.

## 2 Métodos

Foi desenvolvido um estudo que adotou como método a netnografia, segundo os pressupostos teórico-metodológicos de Kozinets (2014, 2020). Para o autor, a netnografia se diferencia das demais formas de se fazer etnografia virtual por tratar de um tipo específico de pesquisa qualitativa que ocorre no âmbito das mídias sociais digitais e cujo enfoque está na investigação de forma prática das interações sociais e seus significados culturais dentro dos ambientes online.

A netnografia aconteceu entre agosto de 2020 e dezembro de 2021 em um ambiente online de um grupo fechado do Facebook integrado por mulheres brasileiras admiradoras de mesa posta e que praticavam a comensalidade digital. Essas mulheres também são chamadas de "meseiras". A preferência por esta comunidade no Facebook em específico se justifica pelo fato de ser o maior grupo de meseiras do país no período analisado (aproximadamente 83 mil membros) e em uma mídia que proporciona maior interatividade entre pares, o que torna um ciberespaço para partilha de forma coletiva das refeições preparadas. A comunidade escolhida era restrita para mulheres e se denominava ser de Brasília, DF, apesar de acolher pessoas residentes de outras localidades. O quadro 1 (p. 738) apresenta mapas descritivos sobre o ambiente online definido para explicitar a proposta metodológica.

Foram coletados dados de três meses (setembro a novembro de 2020) de prática da comunidade relacionados a publicações, curtidas e comentários que não tiveram envolvimento direto da pesquisadora principal. Também foram extraídos dados obtidos pela observação participante na comunidade online. Foram realizadas entrevistas virtuais semiestruturadas com dez meseiras (administradora, moderadoras da comunidade e participantes) mais ativas. As entrevistas foram transcritas e os roteiros incluíram conteúdos sobre as formas de comensalidade que são utilizadas por meio de tecnologias de comunicação, percepções sobre a mesa posta e comensalidade tradicional, relação com a saúde e elementos dessa prática no contexto da pandemia de covid-19. A quantidade de entrevistadas foi definida após a percepção do alcance do grau de saturação (Fontanella; Ricas; Turato, 2008). Foi desenvolvido um diário de campo para registro de reflexões e experiências no envolvimento com a comunidade analisada.

**Quadro 1** – Mapas descritivos sobre grupo de mulheres que amam mesa posta no Facebook

<b>MAPA SOCIAL</b> <i>(Todas as questões relacionadas aos perfis do ambiente. É um raio x de impressões iniciais observadas: hierarquia, gêneros, faixas etárias, temas debatidos, assuntos principais)</i>
<p>O grupo contava até o início de setembro de 2020 com mais de 80 mil mulheres. Destas, uma era administradora e outras três eram moderadoras.</p> <p>Além disso, integrantes mais ativas eram categorizadas pela mídia social como narradoras visuais (aquelas que sempre compartilhavam imagens ou vídeos que as pessoas apreciam).</p> <p>Entre setembro e novembro de 2020, havia entre 13 a 20 narradoras visuais.</p> <p>Ao observar as fotos dos perfis das participantes, possivelmente a maioria tem entre 30 a 60 anos e mesmo que o título do grupo caracterize que se trata de participantes residentes de Brasília, notou-se que foram acolhidas mulheres de outras cidades também.</p> <p>Apesar de não ser meseira, a pesquisadora já estava incluída no grupo desde 2016 interagindo apenas com curtidas nas fotos postadas. No final de 2018 iniciou interações com comentários, mas aguardou a aprovação do comitê de ética para se apresentar e se envolver mais ativamente no grupo.</p> <p>Destaca-se que a pesquisadora tinha em torno de 100 amigas de sua conta no Facebook como membros do grupo também e algumas das moderadoras tinham pessoas em comum a ela.</p>
<b>MAPA ESPACIAL</b> <i>(Tipos de interação encontradas, descrição do ambiente (aberto, fechado), características de entrada / saída)</i>
<p>Trata-se de um grupo fechado no Facebook em que a entrada de interessadas era condicionada pela aprovação da administradora. Observou-se que os tipos de interação encontradas no ambiente se restringiam em sua maioria ao compartilhamento de fotos das mesas postas preparadas em suas próprias casas com curtidas e comentários breves de elogios ou dúvidas. Havia também postagens frequentes de divulgação de produtos para venda.</p>
<b>MAPA TEMPORAL</b> <i>(Fluxo de perfis, rotina de discussões e postagens, rotina de interação, histórico e contexto)</i>
<p>O grupo foi criado em março de 2016 e em 2020 costumava ter uma média de 15 postagens/dia. Os posts compartilhados pelas integrantes passavam pela aprovação das moderadoras do grupo antes de sua publicação, assim, havia várias publicações de um mesmo dia, mesmo que o envio delas tenha sido em dias variados. A entrada de novos membros era contínua, o que aumentava o fluxo de perfis nos posts. Apesar da quantidade expressiva de publicações frequentes, o engajamento era proporcionalmente inferior à quantidade de participantes do grupo. Por outro lado, tratava-se do maior e mais ativo grupo de meseiras que existia no Facebook, evidenciando sua importância para os clubes de meseiras do país. Apesar de notar que muitas mulheres meseiras criaram contas próprias no Instagram para compartilharem suas mesas postas, o grupo no Facebook tinha o diferencial de reunir todas elas em um único espaço. Antes de iniciar a pesquisa, já se reconhecia o risco da volatilidade deste grupo, mas por tratar de um tema do cotidiano e que se torna um hobby ou até mesmo profissão observou-se um potencial de engajamento no próprio grupo entre seus membros por meio dos encontros presenciais que ocorriam. O contexto de isolamento social advindo pela pandemia de covid-19 fez com que as relações estabelecidas entre as meseiras se restringissem aos ambientes digitais, como o da comunidade virtual estudada.</p>

Fonte: Elaborado pelas autoras (2024).



Em planilha Excel foram registrados os dados de frequência e descrição dos formatos (textos, vídeos e imagens) e tipos de conteúdo das publicações (apresentação de mesa posta autoral, vendas de produtos relacionados, receitas culinárias, indicações etc.). Por se tratar de uma comunidade focada, principalmente, na narração visual, buscou-se registrar o detalhamento das fotos das mesas postadas como o tipo de refeição retratada, se tratava de uma mesa posta só com louça ou já com a comida servida, os alimentos visíveis que foram postos e o tema da decoração da mesa.

Para a análise de todos os registros netnográficos seguiu-se os procedimentos analíticos propostos por Kozinets (2020) alinhados às recomendações de Miles, Huberman e Saldaña (2014). Primeiro, os dados foram agrupados, filtrados e convertidos em um único formato. Em seguida, foi feita a condensação a partir de criação de códigos que atribuem significados e permitem identificar padrões de repetição no corpus. Das diversas formas de codificação, definiu-se realizá-la de forma dedutiva. Os códigos foram criados antes da coleta de dados com base nos conceitos, teorias e evidências pré-existentes e alinhados às perguntas de pesquisa. A análise de dados ocorreu separadamente por duas pesquisadoras independentes seguida da participação de uma terceira pesquisadora para os casos de divergência, sendo todas as três, previamente treinadas para a devida análise. A partir da codificação, buscou-se combinar códigos que tinham similaridades entre si e nomear novos códigos a partir dessa operação. Por fim, os conteúdos codificados que poderiam ser quantificados foram analisados pela sua frequência de ocorrência e a apresentação dos dados foi organizada em tópicos relacionados às principais categorias de análise de forma narrativa com citações de algumas falas e fotos como exemplo. Neste artigo, se considerou um recorte de dados diretamente relacionados aos aspectos de saúde.

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília e foi aprovado em 25 de junho de 2020 sob o número de parecer 4.111.867.

### **3 Resultados e discussão**

#### **3.1 Posta a mesa posta**

Foram compartilhadas 685 publicações ao longo do trimestre analisado. A comunidade se comunicava majoritariamente por meio de imagens. Do total das publicações analisadas,

95,5% (n=654) eram compostas por fotos. Em relação ao engajamento, os posts apresentaram média de 47,5 curtidas e 11,5 comentários. O interesse dessas mulheres em participar da comunidade online se deu pela vontade em compartilhar e trocar experiências sobre o tema do grupo; aprender com outras pessoas; e se tornar meseira.

De modo geral, as mulheres da comunidade associam a prática da mesa posta como sinônimo à prática do comer junto. Para elas, o ser meseira é exercer um papel de incentivo e valorização das refeições à mesa por meio da hospitalidade, principalmente pelos cuidados na apresentação da mesa, e ainda propagar esse feito nas mídias sociais, como a própria comunidade online analisada, a fim de influenciar que mais pessoas pratiquem a comensalidade em casa.

Identificou-se que a comunidade se relacionava pelo compartilhamento de fotos das mesas postas e decoradas para as refeições realizadas em casa, principalmente para a família, o que configura o tipo de comensalidade praticado entre as integrantes. O registro da mesa posta representou 42,5% (n=291) das publicações feitas no período analisado. As demais publicações estavam relacionadas à venda de produtos e serviços referentes à mesa posta, indicação de fornecedores, divulgação de cursos e viagens, receitas culinárias, sorteios, inspirações e dúvidas.

As fotos de mesas postas que foram compartilhadas na comunidade eram apresentadas de duas maneiras: apenas com a louça e outros aparatos de decoração da mesa (37%, n=108) ou com comidas e bebidas já servidas (63%, n=183). As refeições do café da manhã, almoço, jantar e lanches foram representadas em ambos os tipos de fotos. O quadro 2 (p. 741) apresenta exemplos de representação visual que compuseram o corpus de análise para a caracterização das mesas postas.

Em relação aos alimentos expostos às mesas postas de café da manhã e lanches (n=119), bolos (n=68; 57,1%), frutas (n=52; 43,7%), suco (n=35; 29,4%) e pão de queijo (n=28; 23,5%) foram os mais frequentes; enquanto nos almoços e jantares (n=129), a frequência foi maior para arroz (n=18; 13,9%), salada (n=16; 12,4%) e preparações diversas (ex.: macarronada, bobó de camarão, rabada, risoto, lasanha, bacalhoda; n=14; 10,8%). Praticamente todos os alimentos identificados com maior frequência nas mesas postas estão entre os 20 alimentos mais consumidos pela população brasileira, de acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017/2018 (Rodrigues et al., 2021).



**Quadro 2** – Exemplos de representação visual de comensalidade digital da comunidade analisada, de acordo com categorias e códigos

Comensalidade digital (categoria) - Caracterização das mesas postas (subcategoria)			
Código	Exemplo	Código	Exemplo
Mesa posta registrada apenas com utensílios		Mesa posta registrada com comida e bebida servidas	
Tipo de refeição - Café da manhã/ Lanches		Tipo de refeição - Almoço/Jantar	
Mesa para ocasião especial (se trata de uma mesa para uma ocasião especial como aniversários/festas).		Mesa temática (a mesa tem algum tema específico em sua decoração)	

Fonte: Imagens coletadas na comunidade online analisada que foram publicadas por diferentes meseiras (2020).

Apesar da interação presente no espaço virtual da comunidade no Facebook, as meseiras relatam estarem mais ativas em seus perfis pessoais no Instagram nos últimos anos. Sobre as representações sociais deste grupo específico, Elias & Borges (2023) analisaram uma comunidade online de mulheres que se autodenominavam donas de casas. O Instagram, como mídia social digital, tornou-se um espaço de geração de renda (complementar) para essas mulheres e as publicações compartilhadas retratavam principalmente os temas da culinária, limpeza e decoração.

Quando as mesas postas eram expostas por elas, notou-se que eram as fotos que mais impressionavam já que envolvia o uso de talheres, louças e outros itens de mesa considerados especiais. Além disso, tais publicações eram acompanhadas de legendas que incentivavam a prática das refeições em família e ainda incluíam hashtags #meseiras e/ou #meseirassumidas fazendo alusão ao movimento de meseiras do Brasil ou de locais específicos (Elias; Borges, 2023).

A dinamicidade da apresentação das mesas postas na comunidade de meseiras é observada de acordo com as datas comemorativas relativas a cada mês relacionado. Por exemplo, em setembro, se registraram mesas decoradas com utensílios em alusão ao Dia da Independência do Brasil (n=2), enquanto em outubro, foi celebrado o Dia das Crianças (n=7) e o Halloween (n=11). Já em novembro, as mesas de Natal (n=6) começavam a aparecer como proposta de inspiração e preparação para essa data culturalmente comemorada em dezembro. Outras mesas temáticas demonstraram a importância dada em praticar a comensalidade tradicional em datas especiais como aniversários de integrantes da família, de casamento ou das próprias meseiras (n=30), assim como em práticas religiosas (n= 3) como o Shabat Shalom de origem judaica.

Há de se considerar que a materialidade no comer junto assume importante papel de mediação das relações de poder ao longo da história da civilização (Romagnoli, 1998). A presença ou ausência de determinados utensílios, o tipo de mesa, os tipos de serviço à mesa, possibilitam a criação de diferentes espaços e formas de comensalidade (Jönsson; Michaud; Neuman, 2021). No caso das meseiras, as regras de disposição dos utensílios são notáveis em suas apresentações de modo a condicionar os comportamentos à mesa.

A etiqueta é uma construção social que prescreve um conjunto de regras do comportamento humano. Assim, expressa regras de conduta social do que se come e como se

come em termos de classe, gênero, discursos e práticas, segundo estabelecido naquela sociedade (Romagnoli, 1998; Strong, 2004). Isso fica evidente na fala transcrita abaixo:

A mesa educa, então se você não tem esse conhecimento de como se portar à mesa, mas você tem filhos pequenos e você aprende desde então a etiqueta à mesa no sentido de como se comportar, de como usar um guardanapo de tecido no colo, de como segurar uma taça, de como segurar os talheres, a criança aprende pelo exemplo. Então você já está educando os seus filhos também a se portarem à mesa. (Meseira 01).

Segundo Franco (2010), o ritual de realizar refeições em família pode favorecer a transmissão de valores às crianças. Ao aprender os modos à mesa, a criança começa a compreender seu mundo e assimilar como normas os comportamentos de seu grupo social.

No decorrer dos séculos, o movimento de individualização e especialização dos objetos ganhou força. Além de pratos e talheres, o aparelhamento de jantar se completa com sopeiras, molheiras, fruteiras, cremeiras, entre outros. Além disso, os pratos assumem formatos diferentes: fundos, rasos e de sobremesa, adequando-se ao modelo prevalente de refeição em três cursos. Os talheres também se especializam em formas menores destinadas à sobremesa, chá e café, além de modelos especiais para queijos, frutas, ostras e peixes. Até mesmo copos e taças têm seus formatos ajustados aos diferentes tipos de bebidas e servidos durante a refeição. Os comportamentos à mesa codificaram-se paralelamente ao processo de disseminação dos aparatos auxiliares da refeição (Nishimura; Queiroz, 2016).

Toda essa orquestração da comensalidade ilustra a espetacularização da mesa que já ocorre desde os tempos de banquetes de corte, em que sua apresentação dependia dos códigos de boas maneiras, dos utensílios, da mobília e do tipo de serviço à mesa preconizado (Marchesi; Vercelloni, 2010). O encantamento de uma mesa espetacular deveria proporcionar uma múltipla experiência de sentidos em meio a excessos e representações de poder (Boutaud, 2011). Além disso, a literatura mostra que historicamente, o ato de comer e beber produzem narrativas que revelam significados da vida ou como referido por Montanari (p.11; 2008), “as narrativas sobre a mesa têm tanto a dizer porque é a própria mesa que narra”.

Na análise das fotos, observou-se a presença desses diversos aparatos presentes na mesa. No entanto, para muitas entrevistadas, para ser meseira, não é necessária uma infinidade de louças. É possível começar com o que se tem. Além disso, mais importante do que os utensílios utilizados e a disposição destes na mesa, é o que a mesa proporciona, isto é, o encontro e a reunião entre pessoas.

Percebe-se que cultura material e comportamento à mesa são aspectos indissociáveis da prática alimentar (Nishimura; Queiroz, 2016). A socialização da refeição a eleva a um grau de estilização estética (Simmel, 2004), e a mesa posta é um complexo artisticamente arquitetado para servir como meio de pertencimento identitário a determinado grupo. Os objetos definem não somente a apresentação e a forma de consumo dos alimentos, mas também percepções em relação à comida servida, definindo interação, formalidade, sacralidade e ajudando a formar e fortalecer laços. Ao mesmo tempo, uma refeição à mesa, com todos os seus detalhes, possibilita a proximidade, mas também a distância. É neste rito que se estimula as diferenças e hierarquias, revelando-se, portanto, a sociedade (Maffesoli, 2002).

### **3.2 Proibido celulares à mesa**

Entre os comportamentos à mesa mencionados nas entrevistas, o que é condenado unanimemente pelas meseiras diz respeito ao uso de telas durante as refeições. Aparelhos celulares e tablets são considerados inapropriados para estarem à mesa, assim como a televisão precisa estar desligada. Tal restrição se alinha às recomendações oficiais de saúde para evitar o uso de dispositivos eletrônicos durante as refeições (Brasil, 2014). Para elas, o momento das refeições é também um momento de diálogo, de partilha, de "olho no olho", de socialização e de convívio com a família e os amigos; e o uso de celulares à mesa pode prejudicar de modo a impedir a interação e os laços criados entre os comensais.

A comensalidade não apenas age como uma forma de conexão com o outro, mas também de aprender sobre o outro e inserir-se, bem como manter-se, simbolicamente vinculado a um determinado grupo. Assim, partilhar uma refeição pressupõe algum grau de comprometimento e envolvimento recíproco, permitindo unir simbolicamente os comensais. Por ser capaz de estabelecer intimidade, a comensalidade pode preservar e revitalizar laços de parentesco (Gimenes-Minasse et al., 2018). No contexto familiar, as refeições realizadas ao redor da mesa representam, simbolicamente, uma prática importante de sociabilidade como espaço da família, das conversas, das trocas de informações e de diálogos do grupo domiciliar (Gazolla; Viecelli, 2020).

A sobrecarga cognitiva resultante da divisão da atenção entre a conversa e o uso de tecnologias como celulares, tablets e outros dispositivos móveis prejudica a capacidade de

concentração, de compreensão e de retenção da informação (Misra et al, 2016). Assim, o uso desses dispositivos móveis distrai a atenção e orienta os pensamentos para outras pessoas e outros espaços fora do contexto imediato, restringindo as interações e os relacionamentos sociais “cara a cara”. No estudo de Misra e colaboradores (2016) as conversas ocorridas na ausência de celular foram consideradas mais satisfatórias do que aquelas realizadas na presença desses dispositivos, apresentando maior nível de empatia entre os sujeitos. Isso porque, na presença de celulares, as pessoas sentem vontade de checar informações e mensagens a todo tempo, direcionando seus pensamentos para outras pessoas e lugares. Elas realizam menos contato visual e estão menos propensas a perceberem expressões faciais e mudanças no tom de voz do parceiro, uma vez que suas preocupações estão direcionadas para outros contextos – e essas interações verbais e não verbais nas comunicações interpessoais são importantes para uma comunicação satisfatória.

Apesar das meseiras não admitirem o uso de telas no momento das refeições, uma exceção às regras predomina: é permitido e frequentemente praticado usar seus celulares para tirar fotos da mesa posta para publicar nas mídias sociais, desde que isso ocorra antes da refeição iniciar. Conforme algumas falas: "nossa, celular à mesa nem pensar, só um pouquinho antes pra tirar [a foto], tirou e guardou" (Meseira 05).

Uma das regras no meu grupo de amigos é o seguinte: chegou, o celular fica guardadinho, vai ter um momento que a gente vai pegar para tirar uma foto de todo mundo junto, ou para fotografar a comida, ou para fotografar a sobremesa, porque a gente está ali se reunindo para conversar, para socializar, para dar risada, falar bobagem, para tomar um bom vinho, não é para ficar no celular. (Meseira 01).

O registro da mesa posta pode ilustrar a exibição pública da vida privada facilitada pelas mídias sociais. A exposição de si mesmo para uma rede virtual pode ser uma estratégia dos indivíduos de determinarem suas formas de ser e estar nesta sociedade contemporânea (Sibilia, 2016; Han, 2018).

### **3.3 Comensalidade (tradicional e digital) na Pandemia**

As necessidades de distanciamento social e de novos cuidados decorrentes do covid-19 alteraram a rotina das pessoas no mundo todo. No Brasil, não foi diferente. Dentre uma série de mudanças nas práticas cotidianas e comportamentos sociais, a alimentação foi uma das dimensões profundamente afetadas perante as recomendações para o controle da disseminação



do vírus. Além das orientações sanitárias para cuidados e técnicas de manipulação e preparação de alimentos, a reunião e o compartilhamento da comida também foram identificados como fatores de risco para o contágio, promovendo adaptações às práticas e comportamentos alimentares (Rizzolo, 2022).

A alimentação, diretamente relacionada às sensações e emoções, tornou-se uma das linguagens mais presentes no cotidiano das pessoas. Com o isolamento físico, o aumento significativo do trabalho remoto e o fechamento de escolas e restaurantes, muitos domicílios passaram a se envolver mais frequentemente com a preparação das refeições. Seja por hobby, diversão ou necessidade, preparar o próprio alimento ganhou um espaço muito maior na vida das famílias. As pessoas passaram a se alimentar mais nos seus lares, e as companhias mais frequentes foram as próprias famílias (Cordeiro; Santos; Ramos, 2021; Lima; Oliveira e Silva, 2024).

A aproximação com a cozinha proporcionou sentimentos de autonomia, resgate de memórias afetivas, desejo de agradar quem vai comer, possibilidade de reconexão com a comida e com a própria família nas refeições à mesa:

Eu acho que foi um momento bom para muitas pessoas, porque uniu as pessoas e eu tenho certeza que a mesa posta fez a diferença para muita gente, porque, às vezes, muita gente tinha vontade de sentar à mesa e comer com a sua família e tem muita gente que não tem esse privilégio. Eu mesma, que amo tanto, só podia fazer nos finais de semana e feriados, então eu tive o privilégio de fazer mesa todos os dias para o meu filho e isso, para mim, foi muito bom, valioso demais. Eu e meu filho, nós tínhamos algumas divergências e, nesses 9 meses que nós estamos almoçando e lanchando juntos todos os dias, tudo isso desapareceu. Acho que nós tivemos uma conexão melhor. Foi muito bom, tanto para ele quanto para mim [...] houve uma diferença muito grande, houve um relacionamento maior e melhor, nós nos unimos mais, nós nos tornamos mais amigos, além de mãe e filho. (Meseira 02).

Antes dessa pandemia, muitas pessoas viviam dizendo que não tinham tempo para nada, que não tinha tempo para a família, para isso ou aquilo, e o Universo falou “vou lhe dar tempo”. Infelizmente nos deu através de uma pandemia, o que é muito triste, mas as pessoas ficaram em casa e tiveram mais tempo de fazer as suas refeições à mesa [...] Laços se firmaram, porque as pessoas se juntaram, se uniram, aproveitaram aquele momento de isolamento para fortalecimento de laços, e eu vejo esse fortalecimento através da mesa posta muito forte. (Meseira 07).

Nas entrevistadas que se sentiram mais solitárias, a comensalidade digital tornou-se mais presente em suas vidas, como forma de minimizar os sentimentos de ansiedade, pânico, desconforto e medo trazidos pelo modo de viver pandêmico.



Eu adoro receber, então isso para mim foi muito ruim, teve um pouco do meu estresse por causa disso também, o meu confinamento ficou muito pior por eu não poder receber as pessoas do que propriamente por causa do trabalho. Eu fiquei angustiada, eu fiquei estressada de não poder receber as pessoas na minha casa, e aí a gente começou a fazer então encontros virtuais, aliás, sexta-feira agora a gente vai ter um. (Meseira 01).

Agora na pandemia, eu tenho colocado mesas pelo prazer de decorar, mas são solitárias. Meu filho está aqui comigo, mas como ele sai muito, nós não comemos perto. Quando ele está em casa, ficamos os dois de máscara e nós não nos sentamos à mesa, eu como só. Às vezes, eu como aqui sentada, eu arrumo a mesa para mim. Outras vezes, eu como vendo televisão, que é algo que nunca gostei. (Meseira 06).

O compartilhamento de mesas postas nas mídias sociais tornara-se um passatempo para muitas dessas mulheres durante o isolamento físico. Em alguns comentários da comunidade se questionava se determinada mesa posta representava a violação às medidas sanitárias do momento com realização de encontros presenciais para muitas pessoas. Entretanto, as respostas esclareciam que se tratava ou de refeições com as pessoas que residiam na própria casa ou eram mesas montadas apenas para inspiração e registro fotográfico, como no exemplo de post na figura 1.

**Figura 1** – Foto da mesa posta de Natal



Legenda: "Natal em amarelo misturando itens rústicos e dourados. Montando as mesas por hobby e para passar o tempo, reuniões só depois da vacina."

Fonte: Publicação feita por uma meseira da comunidade analisada (2020).

A comensalidade digital na pandemia se expandiu, além do compartilhamento de fotos das mesas postas, por meio da participação em eventos virtuais envolvendo comida. Encontros com amigos e comemorações de aniversários e outras datas festivas foram os tipos de momentos virtuais mais comuns relatados pelas participantes. Algumas também relataram participar de lives relacionadas à alimentação e à mesa posta, inclusive junto com outras meseiras. Fato identificado por Souza e De Almeida (2022) nos grupos focais realizados em sua pesquisa, cujos participantes relataram reinventar seus modos de comer junto no período de isolamento físico, incluindo a mediação tecnológica como estratégia de sociabilidade em novas formas de comensalidade.

Tem o filho de um casal de amigos que, no aniversário dele, marcou uma reunião no zoom e mandou entregar uma garrafinha de champanhe, bolo, docinhos e balões vazios. Nós enchemos os balões e, na hora, todos cantaram parabéns, brincamos, comemos e fizemos essa comemoração. (Meseira 06).

Eu fiz lives pela loja. Ah, eu fiz live de receita, fiz live de decoração de mesa, fiz live de etiqueta, fiz live falando sobre o cuidado com o lar. Bastante tema, né. Eu comecei a fazer live na loja nesse período [...] O tanto de live que foi feita nesse período, tudo se tratando para a coisa da mesa posta, para a alimentação e para a casa. (Meseira 03).

Assim, no contexto da pandemia, observa-se que a comensalidade digital foi aplicada com o propósito de fazer companhia àqueles que a promoveram. Os encontros puderam gerar socialização, quando ocorreram por meio de plataformas virtuais de videoconferência ou chamadas de vídeo com o intuito de aproximar familiares e amigos fisicamente distantes, ou apenas distração pessoal, quando utilizado como entretenimento para si próprio, como assistir à televisão ou utilizar mídias sociais e plataformas de compartilhamento de vídeos.

O sentimento negativo associado ao uso de tecnologias no momento das refeições foi relativizado devido à compreensão de que a situação de isolamento estava aquém das escolhas individuais. Algumas meseiras que julgavam seu uso negativo passaram a considerá-lo como útil – e até necessário – para a interação e o convívio social em um cenário pandêmico.

### **3.4 Mesa posta como incentivo à alimentação adequada e saudável**

Na literatura científica, estudos de coorte como de Mou e colaboradores (2021) e revisões sistemáticas como a de Glanz et al. (2021) confirmam os benefícios da comensalidade em casa para a qualidade da alimentação das famílias e seus impactos na saúde, ao passo que apresentam limitações em mensurar a forma como as refeições são preparadas e servidas. As entrevistas

revelaram que não foram percebidas mudanças na alimentação após se tornarem meseiras. No entanto, muitas entendem que a mesa posta pode contribuir para uma alimentação mais saudável, que se relaciona desde em proporcionar uma maior atenção e melhor posição no ato de comer, até incentivar uma comida mais bonita e colorida, conforme citações: “Acho que além de você querer montar uma mesa bonita, você começa a colorir mais a mesa com o que você vai comer, a pensar mais na quantidade que você vai comer. Então acho que isso está associado a boa alimentação, a mesa posta com a boa alimentação.” (Meseira 03).

A experiência que eu observo é no sentido de que quando você se preocupa em fazer a mesa posta, quase na totalidade dos casos, você também se preocupou em cozinhar aquela comida [...] Eu vejo que dificilmente as pessoas montam uma mesa para uma comida que elas pediram fora. Normalmente a mesa posta é acompanhada da refeição feita em casa ou, pelo menos, a maior parte da refeição feita em casa [...] eu acho que, quanto menos ultraprocessados nós tivermos na nossa refeição, melhor. Quanto menos comida de fora, melhor. (Meseira 04).

O que se observa na fala das entrevistadas é que as refeições compartilhadas à mesa se caracterizam pela presença de preparações culinárias feitas em casa. Estas parecem evidenciar práticas alimentares associadas a uma dieta composta principalmente por alimentos in natura, minimamente processados e alguns produtos processados. O consumo de pratos ultraprocessados prontos ou semiprontos aparece de forma reduzida. Assim, a comida é valorizada por sua origem caseira.

A prática do cozinhar torna-se uma atividade importante no sentido de preservação da cultura alimentar (Gazolla; Viecelli, 2020). Além disso, comida natural e caseira são fundamentais para a boa nutrição do corpo e desenvolvimento de resistência orgânica, especialmente se pensados frente a questões de doenças, como a crise vivenciada em torno do Coronavírus.

Em estudo realizado por Glanz e colaboradores (2021), foram encontradas evidências de que refeições preparadas e consumidas em casa estão relacionadas a um melhor padrão alimentar, incluindo o consumo de frutas, vegetais e outros alimentos saudáveis. Além disso, também estão relacionadas com resultados positivos para a saúde, como menos chances de desenvolvimento de obesidade e de transtornos alimentares.

Em consonância com o exposto acima, Cordeiro, Santos e Ramos (2021) acreditam que cozinhar em casa tem como potencial desenvolvedor mudanças em três principais aspectos:

alimentação mais saudável, uma vez que as habilidades culinárias possibilitam um menor consumo de alimentos ultraprocessados; aproximação com o alimento e com a culinária, permitindo desenvolver a aprendizagem e o prazer com essa atividade; e o ensino dessas habilidades para as futuras gerações.

O Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) explica que o processo de transmissão de habilidades culinárias entre gerações vem perdendo força e as pessoas possuem cada vez menos confiança e autonomia para preparar alimentos. As razões são complexas e envolvem a desvalorização do ato de preparar, combinar e cozinhar alimentos como prática cultural e social, a multiplicação das tarefas cotidianas e a incorporação da mulher no mercado formal de trabalho, além da oferta massiva e da publicidade agressiva dos alimentos ultraprocessados.

Assim, cada vez menos presente em função da noção temporal da vida moderna, a valorização da comida preparada em casa, percebida nas falas das meseiras, constitui um resgate das habilidades culinárias e da cultura alimentar e, nesse sentido, deve ser incentivada. Do fogão à mesa, as preparações culinárias se apresentam mais desejáveis com base no planejamento do cardápio a ser servido e na sua apresentação estética na mesa posta, incentivando, portanto, estratégias de educação alimentar e nutricional para um consumo alimentar mais saudável.

### **3.5 Meseiras como promotoras de saúde**

Além do incentivo que a mesa posta pode proporcionar para adoção de hábitos alimentares saudáveis se identificaram ações de promoção da saúde que podem ser feitas por meio das meseiras. O fato de se compartilhar fotos de mesas postas já seria uma forma dessas mulheres influenciarem outras pessoas a adotarem a prática da mesa posta e, conseqüentemente, do comer em família.

Adotar estratégias lúdicas à mesa seriam caminhos importantes para promover saúde para o público infantil e as meseiras que trabalham com produtos para mesa posta, poderiam comercializar itens que contribuam para essa ambientação.

Além do mais, algumas mulheres sugerem como ações o compartilhamento de conteúdo na web que proporcionem o desenvolvimento de habilidades culinárias de modo a buscar melhorias para um cardápio mais variado e nutritivo a ser servido nas mesas dos lares das

peessoas. No trimestre analisado, apenas 0,6% (n=4) das publicações se referiam à publicação de receitas culinárias, mas algumas interações que ocorreram na comunidade eram de comentários de questionamentos ou solicitações de receitas culinárias em fotos de mesas postas com preparações.

Outra sugestão mencionada por elas é a possibilidade de campanhas de comunicação que propaguem a relação da mesa posta com a saúde. As campanhas poderiam ser desenvolvidas por profissionais de saúde, inclusive nutricionistas, em parcerias com as meseiras, tanto para capacitá-las como multiplicadoras do conhecimento em Alimentação Saudável, como para mobilizar muitas mesas mais saudáveis nos lares do país.

Campanhas de comunicação de massa que abordam a comensalidade em sua centralidade ainda se mostram incipientes no mundo. O estudo de Bacon (2015) analisou dez sites em inglês de campanhas de comunicação de massa que foram identificados pela plataforma de busca da *Google* e que abordaram como tema central as refeições em família. As campanhas foram promovidas por corporações da grande indústria de alimentos e bebidas ou por organizações do Terceiro Setor. Enfocaram suas mensagens na importância das refeições em família para a saúde e nutrição; obstáculos que impedem sua prática (tempo, uso de dispositivos eletrônicos e a disponibilidade de alimentos prontos como fast food); planejamento prático da refeição e a conversação à mesa.

Em outros espaços digitais, como no Instagram, foram citados nas entrevistas que já existem algumas ações, chamadas de "desafios", que estimulam meseiras a montarem e fotografarem mesas com temas específicos que estão relacionados muitas das vezes à uma dimensão ampla de saúde: a memória afetiva em torno da mesa, valorização de alimentos regionais, assim como a propagação das campanhas mensais de conscientização à prevenção de doenças como câncer de mama e câncer de próstata. Portanto, esta seria uma estratégia de comunicação em saúde por meio da comensalidade digital que incentiva ainda mais a comensalidade tradicional com a saúde.

Em relação a isso, observa-se que as mesas temáticas se fizeram presentes na comunidade do *Facebook* e foram identificadas nos três meses, mesas relacionadas ao Setembro Amarelo, Outubro Rosa e Novembro Azul, conforme a figura 2.



**Figura 2** – Mesa temática para conscientização da campanha Outubro Rosa



Legenda: *Mesa para lembrar a todas as mulheres sobre a importância da prevenção do câncer de mama e de colo do útero. Campanha Outubro Rosa! Cuidem-se!!!* 🍷🌸🌹

Fonte: Publicação feita por uma meseira da comunidade analisada (2020).

Dentre as cores utilizadas nas campanhas de saúde ao longo do ano, os meses analisados na netnografia correspondem àquelas mais conhecidas pela população, segundo Bezerra e Silva (2019). Enquanto a campanha de Setembro Amarelo busca a conscientização da prevenção do suicídio, a de Outubro Rosa é direcionada para a prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama e a de Novembro Azul para o de câncer de próstata.

### **3.6 Mesa posta como prática para a saúde mental**

Os impactos da mesa posta que foram reconhecidos superam o aspecto biológico do alimento servido, incluindo, portanto, um aspecto fundamental para a saúde mental das pessoas. Muitas mulheres percebem a mesa como um espaço que vai além do que se come ou de qual tipo de utensílio se tem, é sobre se relacionar, estreitar laços, socializar. A mesa, como lugar privado,



reúne pessoas mais íntimas para se aceitarem, se integrarem, comunicarem e construir relacionamentos saudáveis. É muito comum conhecer relatos de meseiras que defendem a prática da mesa posta como "salvadora" das relações familiares.

O grupo para mim é tábua de salvação para muitas mulheres, ele é reencontro, ele é renascimento, ele é descoberta, porque a gente ouve relatos de mulheres que diziam assim, "eu não sei o que fazer para reunir a minha família, o meu marido come no sofá assistindo futebol, o meu filho faz o prato e vai para o quarto, minha filha faz o prato e vai para tal lugar e eu me vejo sentada na mesa sozinha", e entra uma outra meseira e diz assim, "você já experimentou arrumar a mesa e levar a comida para mesa e convidá-los a sentar com você a mesa?", "não", "começa a fazer isso". Então você vê como tábua de salvação. (Meseira 09)

O contexto de refeições que as meseiras se inserem configura, segundo Grignon (2001), principalmente na busca por uma comensalidade doméstica e cotidiana que é marcada pela vida privada e ordinária na alimentação. Elas buscam tornar essa prática rotineira e estruturada (Douglas, 2002) ao reconhecê-la com tamanha importância para si e suas relações.

Considerando que a netnografia ocorreu em um período de isolamento físico devido à pandemia de covid-19, é necessário lembrar o quanto a saúde mental da população foi exponencialmente afetada (WHO, 2022). No caso das meseiras, não foi diferente. Depressão, síndrome do pânico, estresse, solidão, dor oriunda de luto ou de doenças, foram desafios agravados para muitas. E foi por meio da mesa posta, que elas relataram ter encontrado uma motivação/um propósito para viver diariamente. Na época, a Organização Mundial de Saúde (WHO, 2020) apresentou considerações para saúde mental e psicossocial durante a pandemia. Dentre elas, estavam a de se manter conectado com seus círculos sociais, mesmo que de forma remota; a de manter ou criar rotinas diárias como, por exemplo, o de se alimentar; e se envolver com atividades saudáveis que realmente goste e ache relaxante. Observa-se na comunidade que a mesa posta é uma atividade que proporciona prazer para quem a pratica e/ou é recebido por ela, mesmo em condição de saúde ou de doença.

Então isso fazia com que eu não ficasse o dia todo deitada numa cama, sem vontade. Porque vontade eu não tinha de me levantar, mas eu achava que o meu filho ia chegar e não ia ter uma mesa arrumada para ele almoçar. Isso me incentivava a levantar da cama, fazer a comida e arrumar a mesa. (Meseira 02)

O arrumar a mesa foi visto como um cuidado consigo mesma e com os outros:

Para mim, meseira é cuidar, porém com essa ressalva de não ser aquele cuidado no sentido de uma obrigação, um peso para a mulher, mas no sentido dela cuidar do próprio

bem estar em cuidar do lar, nesse sentido de construir um lugar de saúde mental, de tranquilidade. O momento da refeição propicia muito isso. (Meseira 04)

Por se tratar de uma comunidade exclusivamente feminina, importante destacar que, historicamente, sabe-se que o cuidado é considerado uma prática atribuída às mulheres na sociedade, inclusive no que se refere à alimentação, tanto para suprimento de necessidades fisiológicas quanto relacionais (Silva; Machado; Amparo-Santos, 2020).

Não somente o arrumar, como também fotografar e postar a mesa posta nas mídias sociais, como na comunidade do *Facebook*, foi uma atitude vista como uma estratégia de reforço positivo desta prática pelas meseiras. A comunidade online analisada se caracteriza pelo compartilhamento de mesas postas autorais e comentários repletos de elogios. Brillat-Savarin (1995) ao abordar os efeitos da gastronomia sobre a sociabilidade, afirma que explicitar elogios à hospitalidade recebida é tão necessário a ponto de serem uma lei indicada por ele. Assim, as meseiras acreditam que realizar as postagens de suas mesas postas contribuem para seu bem-estar.

As amigadas que surgiram decorrente dos interesses em comum pela mesa posta, vindas da comunidade online e/ou de outros espaços, demonstram-se ser essenciais na promoção da saúde mental das meseiras. Antes e durante a pandemia, encontros de comensalidades tradicional e digital ocorreram para fortalecimento dos vínculos e solidariedade entre as meseiras:

[...] uma amiga perdeu uma filha de uma forma muito triste, foi um erro médico e ficou desolada e nós criamos uma rede de apoio a ela e a forma que nós tínhamos de tirá-la do luto, da tristeza, era fazendo coisas nas nossas casas. Pelo menos uma ou duas vezes por semana, uma das amigas fazia um almoço, um jantar ou um lanche para que ela saísse de casa, que ela se arrumasse, conversasse outras coisas, se distraísse. Foi a forma que nós tivemos de abraçá-la mesmo, era intenso. (Meseira 06)

Alguns estudos associam comportamentos de risco e manutenção da saúde mental com a frequência de compartilhamento de refeições. Foram evidenciadas diversas associações positivas entre a prática do comer junto e a autoestima, desempenho acadêmico, competências sociais e bem-estar psicológico. Ainda que a maioria dos estudos tenha focado em grupos adolescentes do sexo feminino, há de se considerar os impactos positivos na prática de comensalidade e refeições compartilhadas com outros indivíduos quando analisados dados referentes a comportamentos psicossociais (Glanz et al., 2021).

#### 4 Considerações finais

A partir desta netnografia foi possível analisar as práticas de comensalidade que foram representadas e realizadas por uma comunidade online de mulheres que compartilham sobre mesa posta, também chamadas por "meseiras". A comensalidade digital é praticada por meio do compartilhamento de fotos autorais das mesas postas como forma de valorização e incentivo às refeições em família e com amigos. Observa-se que a comunidade online tornou-se um espaço de busca de reconhecimento e valorização da própria mesa posta de cada uma das integrantes e isso ocorre como reforço positivo por meio dos elogios que elas trocam entre si.

Apesar da prática frequente da comensalidade digital com a comunidade virtual, as meseiras repudiam o uso de dispositivos eletrônicos durante as refeições presenciais e a materialidade da mesa posta também revela a aplicação da etiqueta no uso e posicionamento dos utensílios para os comportamentos à mesa. Ademais, durante o período de isolamento físico devido o contexto pandêmico, a prática da montagem da mesa posta tornou-se um passatempo para muitas dessas mulheres e outras formas digitais de comensalidade foram praticadas, como por exemplo, a participação em eventos virtuais com partilha de comida.

O estudo possibilitou descrever aspectos de saúde relacionados às práticas de comensalidade representados pela comunidade online analisada, como o incentivo à alimentação adequada e saudável e a promoção da saúde mental, além de reconhecer a potência da comunidade para serem promotoras da saúde por meio da propagação da valorização das refeições à mesa, campanhas de comunicação para mobilização e conscientização de temas relacionados à saúde, dentre outros.

Reconhece-se que a prática de comensalidade apresenta diversos impactos positivos nas relações sociais e estreitamentos familiares. A associação do compartilhamento de refeições com a prática de mesa posta parece impactar positivamente a saúde mental dos indivíduos no sentido de estreitamento de laços e preenchimento de vazios ocasionados por distúrbios psicossociais. Em paralelo a essa discussão, as mudanças nos padrões e rotinas alimentares ocasionadas pela pandemia do coronavírus trouxeram importantes questões sobre outros meios de compartilhamento de refeições e valorização do ato de preparar a mesa para a prática do comer junto. No entanto, a escassez de pesquisas a respeito do tema limita a profundidade da análise dos benefícios psicológicos da prática de mesa posta, e a associação do bem-estar social e

psicológico com a prática de comensalidade acaba proporcionando uma análise mais generalizada.

A originalidade do presente estudo se dá em investigar subculturas como das mulheres meseiras cujas relações são mediadas tanto pela comida, quanto pelas tecnologias de comunicação. Tal interlocução consiste em compreender as formas de comensalidade praticadas na sociedade contemporânea que, neste caso, encontram na materialidade da mesa, de seus utensílios de servir e comer, assim como do aparelho celular para registrá-los e da própria comida, modos de expressão de valores e sentimentos.

Mesmo que muitas entrevistadas e publicações na comunidade relataram que possuir bens para a prática da mesa posta fosse secundário, reconhece-se que esta pesquisa se limita a representar a realidade de um grupo de mulheres que possuem, em sua maioria, certo poder aquisitivo. Aqui não se levou em consideração famílias em situação de insegurança alimentar e nutricional, que não possuem acesso a alimentos nem utensílios e equipamentos básicos de cozinha. Foram retratadas práticas de comensalidade de quem tem comida e espaço/móvel para compartilhar com outrem, assim como está incluído digitalmente nesta sociedade.

Todavia, a subcultura em destaque propaga a prática das refeições em família, difundindo por meio de seu movimento a mesa e a comensalidade como ferramentas de transformação pessoal e social. Implicações práticas podem ser elencadas a partir deste estudo, tal como a problematização de que a alimentação adequada e saudável é um direito humano estendido ao direito de todas as pessoas poderem praticar a comensalidade. A proposição de políticas públicas que integram a promoção da comensalidade tradicional à agenda de segurança alimentar e nutricional torna-se uma sugestão a ser debatida.

Finalmente, estratégias de comunicação em saúde que contribuam para influenciar as práticas das pessoas, suas famílias e comunidades foram apontadas como possíveis caminhos para permitir que o tema da Saúde Coletiva adentre os lares por meio do diálogo facilitado durante uma refeição e de conteúdos compartilhados nas mídias sociais. Contudo, o desenvolvimento de pesquisas que avaliem a viabilidade e a eficácia de tais medidas, como também investiguem os impactos da montagem das mesas postas e das refeições feitas nelas são necessárias para o avanço das reflexões aqui propostas.

## Referências

- BACON, T. Framing the family meal: a comparison of social marketing campaigns and parents' views. **Journal of Family Issues**, v. 39, n. 1, p. 78–103, 2015.
- BEZERRA, J. J.; SILVA, F. V. As cores da vida: estratégias biopolíticas nas campanhas setembro amarelo, outubro rosa e novembro azul. **Miguilim – Revista Eletrônica do Netlli**, p. 728-741, 2019.
- BOUTAUD, J.J. Comensalidade - Compartilhar a mesa. In: MONTANDON, A. **O livro da hospitalidade: acolhida do estrangeiro na história e nas culturas**. São Paulo: Senac, 2011, pp. 1213-1230.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- BRILLAT-SAVARIN, J. A. **A fisiologia do gosto**. São Paulo: Companhia das Letras, 1995.
- CORDEIRO, J. D.; SANTOS, F. P.; RAMOS, P. Habilidades culinárias na pandemia de COVID-19: diálogos possíveis entre gastronomia e soberania e segurança alimentar e nutricional. **Faz Ciência**, p. 34-55, 2021.
- DALSGAARD, S. The ethnographic use of Facebook in everyday life. **Anthropology Forum**, v. 26, n. 1, p. 96-114, 2016.
- DOUGLAS, M. **Implicit meanings: selected essays in anthropology**. London: Taylor & Francis Routledge, 2002.
- ELIAS, I. V.; BORGES, J. S. Vizinhas do Instagram: produção de sentidos sobre trabalho doméstico na comunidade online de donas de casa. **Galáxia**, 2023.
- ELIAS, N. **O processo civilizador**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1994.
- FALTIN, A. O.; GIMENES-MINASSE, M. H. Comensalidade, hospitalidade e convivialidade: um ensaio teórico. **Rosa dos Ventos – Turismo e Hospitalidade**, v. 11, n. 3, p. 634-652, 2019.
- FISCHLER, C. Commensality, society and culture. **Social Science Information**, v. 50, n. 3–4, p. 528–548, 2011.
- FONTANELLA, B. J. B.; RICAS, J.; TURATO, E. R. Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 24, n. 1, p. 17-27, 2008.
- FRANCO, A. **De caçador a gourmet: uma história da gastronomia**. São Paulo: Editora Senac, 2010.

GAZOLLA, M.; VIECELLI, P. Refeições e comportamentos à mesa: um estudo a partir de consumidoras urbanas. **Redes**, p. 482-505, 2020.

GIMENES-MINASSE, M. H.; DRUDI, P. H.; FALTIN, A. O.; LOPES, M. S. Comensalidade.com – uma reflexão introdutória sobre as novas tecnologias e as práticas do comer junto. **Revista Hospitalidade**, v. 15, n. 2, p. 102-123, 2018.

GLANZ, K.; METCALFE, J. J.; FOLTA, S. C.; BROWN, A.; FIESE, B. Diet and health benefits associated with in-home eating and sharing meals at home: a systematic review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, p. 1577, 2021.

GRIGNON, C. Commensality and social morphology: an essay of typology. In: SCHOLLIERS, P. (Ed.). **Food, drink and identity: cooking, eating and drinking in Europe since the Middle Ages**. New York: Oxford, p. 23–33, 2001.

HAN, B. **No enxame: perspectivas do digital**. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2018.

JÖNSSON, H.; MICHAUD, M.; NEUMAN, N. What is commensality? A critical discussion of an expanding research field. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 12, p. 6235, 2021.

KOZINETS, R. V. **Netnografia: realizando pesquisa etnográfica online**. Porto Alegre: Penso, 2014.

KOZINETS, R. V. **Netnography: the essential guide to qualitative social media research**. London: Sage Publications, 2020.

LIMA, A. C. F.; OLIVEIRA E SILVA, D. Impactos da pandemia de Covid-19 na alimentação e comensalidade de servidores de instituições federais de Brasília, Brasil. **Revista de Alimentação e Cultura das Américas (RACA)**, [S. l.], v. 5, n. 1, p. 46–70, 2024.

MACÊDO, T. M. A. **Essência: mesa posta e etiqueta**. 2018. 84 f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Design) – Universidade Federal de Uberlândia. Uberlândia, 2018.

MAFFESOLI, M. **Elogio da razão sensível**. Petrópolis: Vozes, 1998.

MAFFESOLI, M. Mesa, espaço de comunicação. In: DIAS, C.M.M. (Org.). **Hospitalidade: Reflexões e Perspectivas**. São Paulo: Ed. Manole, 2002, p. 131-136.

MARCHESI, G.; VERCELLONI, L. **A mesa posta: história estética da cozinha**. São Paulo: Ed. Senac, 2010.



MEDINA, F. X. Looking for commensality: on culture, health, heritage, and the Mediterranean diet. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 5, p. 2605, 2021.

MIDDHA, B. Everyday digital engagements: using food selfies on Facebook to explore eating practices. **Communication Research and Practice**, v. 4, n. 3, p. 291-306, 2018.

MILES, M. B.; HUBERMAN, A. M.; SALDAÑA, J. **Qualitative data analysis: a methods sourcebook**. London: Sage Publications, 2014.

MISRA, S.; CHENG, L.; GENEVIE, J.; YUAN, M. The iPhone effect: the quality of in-person social interactions in the presence of mobile devices. **Environment and Behavior**, v. 48, n. 2, p. 275–298, 2016.

MONTANARI, M. **Comida como cultura**. Tradução de Letícia Martins de Andrade. São Paulo: Senac São Paulo, 2008.

MOREIRA, A. B. Contribuições da racionalidade sensível de Maffesoli aos fundamentos das práticas territoriais e comunitárias na interface saúde/assistência social. **Saúde e Sociedade**, v. 31, n. 2, p. e210481pt, 2022.

MOREIRA, S. A. Alimentação e comensalidade: aspectos históricos e antropológicos. **Ciência e Cultura**, v. 62, n. 4, p. 23-26, 2010.

MOU, Y. *et al.* Associations of family feeding and mealtime practices with children's overall diet quality: Results from a prospective population-based cohort. **Appetite**, v. 160, p. 105083, 2021.

NISHIMURA, J. S.; QUEIROZ, S. G. Cultura material e alimentação: a evolução dos utensílios à mesa e a consolidação de comportamentos durante a refeição. **Demetra**, v. 11, n. 4, p. 951-964, 2016.

PELLERANO, J. A.; GIMENES-MINASSE, M. H. #Tretanacaverna: uma etnografia virtual sobre consumo alimentar e adaptações à dieta paleo no Brasil. In: PRADO, S. D.; AMPARO-SANTOS, L.; SILVA, L. F.; ARNAIZ, M. G.; BOSI, M. L. M. (Org.). **Estudos socioculturais em alimentação e saúde**. Rio de Janeiro: EDUERJ, 2016. p. 161-182.

PEREIRA-CASTRO, M. R.; PINTO, A.G.; CAIXETA, T. R.; MONTEIRO, R. A., BERMÚDEZ; X. P. D.; MENDONÇA. A.V.M. Digital forms of commensality in the 21st Century: a scoping review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 24, p. 16734, 2022.

POULAIN, J. **Sociologias da alimentação**. Florianópolis: UFSC, 2004.

RIZZOLO, A. **Comensalidades em tempos de pandemia da COVID-19**. Brasília: Ed. dos Autores, 2022.

RODRIGUES, R. M.; SOUZA, A. M.; BEZERRA, I. N.; PEREIRA, R. A.; YOKOO, E. M.; SICHIERI, R. Evolução dos alimentos mais consumidos no Brasil entre 2008–2009 e 2017–2018. **Revista de Saúde Pública**, v. 55, supl. 1, p. 4, 2021.

ROMAGNOLI, D. Guarda no siii vilan: as boas maneiras à mesa. In: FLANDRIN, J. L.; MONTANARI, M. (Org.). **História da alimentação**. São Paulo: Editora Estação Liberdade, 1998. p. 496-508.

SIBILIA, P. **O show do eu: a intimidade como espetáculo**. Rio de Janeiro: Contraponto, 2016.

SILVA, G. B. L.; MACHADO, V. C.; AMPARO-SANTOS, L. Gênero, alimentação e reprodução social: considerações sobre trabalho feminino e cuidado alimentar. In: VARGAS, P. V.; MOÁS, L. C.; FERREIRA, F. R.; PRADO, S. D. (Org.). **Corpus plurais: gênero, reprodução e comensalidades**. (Série Sabor Metrópole, v. 12). Salvador: EDUFBA, 2020. p. 59-78.

SIMMEL, G. Sociologia da refeição-Georg Simmel. **Revista Estudos Históricos**, v. 1, n. 33, p. 159-166, 2004.

SOUZA, G.B.; DE ALMEIDA, I.O. O ato de comer e a comensalidade: afetações e sentidos atribuídos no contexto da pandemia de covid-19. In: AMPARO-SANTOS, L.; VERTHEIN, U.; REIS, A.B.C. (Org.). **Em tempos de isolamento social entre o Corpo, a Comida e o Cuidado**. Salvador: EDUFBA, 2022. p. 133-165.

SPENCE, C.; MANCINI, M.; HUISMAN, G. Digital commensality: Eating and drinking in the company of technology. **Frontiers in Psychology**, v. 10, p. 2252, 2019.

STRONG, Roy C. **Banquete: uma história ilustrada da culinária, dos costumes e da fartura à mesa**. São Paulo: Zahar, 2004.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak**. Genebra: WHO, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **World mental health report: transforming mental health for all**. Genebra: WHO, 2022.

YONG, J.Y.; TONG, E.M.W.; LIU, J.C.J. When the camera eats first: Exploring how meal-time cell phone photography affects eating behaviours. **Appetite**, v. 154, p. 104787, 2020.

**Artigo recebido em: 11 de novembro de 2024.**

**Avaliado em: 25 de novembro de 2024.**

**Aprovado em: 18 de dezembro de 2024.**