O PÃO DE CADA DIA É NOSSO: AFETO, COMENSALIDADE E PARTILHA

NUNES, Kleythyany Lacerda
Graduanda em Engenharia de Alimentos do Centro Universitário Unifatecie
Kleythyany@hotmail.com

CHRISTINO, Murilo Melo
Doutorando do Programa de Pós-Graduação em Agroecologia e Desenvolvimento Territorial da Universidade do Estado da Bahia - UNEB
E-mail: murilo_meloc17@hotmail.com

A história do pão confunde-se com a própria trajetória da humanidade. Muito antes de registros escritos, ainda no período neolítico, quando o ser humano passou a cultivar a terra e a domesticar plantas, surgem práticas que dariam origem ao pão, alimento que atravessaria tempos, culturas e territórios. Supõe-se que sua descoberta tenha ocorrido de modo fortuito, a partir da mistura de grãos moídos, água e calor, revelando um alimento capaz de saciar, nutrir e permanecer.

No Brasil colonial e imperial, os sistemas alimentares refletiam de forma direta a hierarquia social da época. Farinhas mais escuras, grosseiras e menos refinadas eram destinadas majoritariamente às pessoas escravizadas e aos animais, enquanto as camadas dominantes consumiam pães claros, associados à pureza, ao status e à distinção social. Essa diferenciação ultrapassava o valor nutricional, operando como marcador simbólico de poder, controle e exclusão.

Este estudo nasce de uma autoria situada. Desenvolvido por profissionais da área de alimentos, que ensinam há anos a arte da panificação e que convivem com o pão desde a infância, nas refeições diárias e nos encontros familiares, ele parte de uma experiência vivida. O pão que reúne famílias, testemunha conversas, marca chegadas e partidas, acompanha o crescimento dos filhos. Está no café com leite, no lanche entre amigos, no acompanhamento da sopa, como fonte prática e afetiva de energia. Esse caráter cotidiano, familiar e sensível é o que move o âmago desta pesquisa.

Neste estudo, propõe-se sentar à mesa e conversar sobre o pão, compreendendo-o como alimento-território e elemento comensal, onde corpos e saberes se encontram e se partilham. Nas cozinhas domésticas, padarias e espaços coletivos, o pão é produzido por mãos que aprendem e ensinam pela escuta, pela observação e pelo fazer.

O percurso metodológico deste estudo fundamenta-se em uma abordagem qualitativa (Minayo, 2012), de natureza bibliográfica (Gil, 2002, p.44), voltada à compreensão do pão como alimento simbólico, afetivo e social. A pesquisa foi construída a partir do levantamento e da análise interpretativa de produções acadêmicas, ensaios e textos culturais que abordam a alimentação enquanto prática histórica, social e simbólica, com ênfase nas representações do pão associadas às ideias de família, partilha, comensalidade, pertencimento e coletividade.

O material selecionado foi analisado por meio de uma leitura crítica e dialógica, buscando compreender como os discursos sobre o pão se constituem, se transformam e se inscrevem em diferentes contextos históricos e culturais. Esse percurso privilegia os sentidos e significados atribuídos ao alimento, reconhecendo-o como artefato cultural e território afetivo, sem pretensão de generalização, mas comprometido com a densidade simbólica e interpretativa do objeto estudado.

Pensar o pão exige recuar no tempo e alcançar o momento em que o ser humano aprendeu a permanecer. As transformações alimentares, iniciadas no período neolítico, não dizem apenas da domesticação de plantas e animais, mas do nascimento de um modo de estar no mundo, fixado à terra, ao cultivo e à espera do tempo certo (Paleari, 2021). O pão nasce desse gesto de ficar, de criar raízes e de confiar à terra o lugar de produção do alimento. No Brasil, sua trajetória é atravessada por deslocamentos e adaptações, embora introduzido no século XIX com a colonização portuguesa, só se consolida como alimento cotidiano no século XX (Ramos, 2008), tornando-se presença constante nas rotinas, nas mesas e no café compartilhado.

Do ponto de vista nutricional, os estudos indicam sua centralidade na alimentação contemporânea, está na base da pirâmide alimentar, é fonte de energia, conforme destacam Philippi, Latterza e Ribeiro (1999) e Borges et al. (2011). No entanto, reduzir o pão a carboidrato seria esvaziar sua densidade simbólica. O pão alimenta o corpo, mas também sustenta vínculos, organiza horários, convoca encontros, consolida vínculos. Ele nutre enquanto mantém, no sentido mais amplo da palavra, as relações e afetos à mesa.

A história da alimentação, como enfatiza Santos (2011, p. 109), permite compreender o presente a partir das permanências e transformações do passado. O pão, nesse percurso histórico, atravessa debates sobre subsistência e saúde, mas também sobre gostos, medos, preferências e sensibilidades. Comer pão é um gesto simples, mas carregado de história, um ato cotidiano que guarda em si camadas de experiências coletivas, sociais e culturais.

Na cozinha, espaço onde o pão ganha forma e sentido, a comida deixa de ser apenas técnica e se transforma em linguagem; trata-se de um lugar de intimidade, de investimentos afetivos e simbólicos, um microcosmo da sociedade. É ali que o pão é sovado, assado e repartido, carregando marcas de quem o faz e de quem o partilha, reconhecendo que cada pão carrega um mundo atravessado por classe, cultura, gênero e história. A mesa, por sua vez, se constitui como ritual, no qual emergem relações de gênero, de geração e integração. O pão colocado ao centro organiza, distribui lugares, convoca a comensalidade e afirma o coletivo (Santos, 2011).

Soares e Coelho (2021, p. 132) ampliam essa compreensão ao lembrar que o pão percorre múltiplas ordens antes de chegar à mesa, agricultura, moagem, panificação, distribuição. Cada etapa adiciona camadas de sentido, até que o pão se torne mantimento, prazer, conforto e identidade. Ele pode curar ou ferir, incluir ou excluir, dependendo de quem o produz, de quem o consome e de como circula.

Essa dimensão simbólica encontra eco nos estudos de Woortmann (2007), ao compreender a comida como categoria cultural nucleante, articulada ao trabalho e à terra, atravessada por gênero, memória, família e religião. Comer não é apenas ingerir, é afirmar modos de vida. Damatta (2001, p. 56) reforça essa ideia ao afirmar que o modo de comer define também quem come. O pão, assim, não apenas alimenta, ele narra. Narra histórias de famílias, de afetos compartilhados, de coletividades que se reconhecem no gesto simples de repartir o que sustenta.

Compreender o pão como alimento comensal e território afetivo permite reconhecê-lo para além de sua função nutricional, afirmando-o como artefato cultural. A partir de produções bibliográficas e culturais, este estudo evidencia o pão como gesto de partilha e marcador de pertencimento, expressão do fazer que tensiona tradição e modernidade. Refletir sobre o pão, assim, é refletir sobre as relações construídas à mesa e sobre saberes que resistem e se reinventam no cotidiano alimentar.

O pão de cada dia é nosso porque não se cumpre na individualização, mas na partilha. Presente no cotidiano, ele organiza a mesa, convoca o encontro e transforma o ato de comer em experiência coletiva. Ao ser repartido, o pão carrega linguagem de cuidado e pertencimento. Mais do que alimento, ele sustenta vínculos, afirma a comensalidade e reinscreve, a cada dia, a dimensão social e coletiva do ser humano.

Palavras-chave: práticas alimentares; simbolismo alimentar; alimentação afetiva.

REFERÊNCIAS

BORGES, J. T. S.; PIROZI, M. R.; PAULA, C. D.; RAMOS, D. L.; CHAVES, J. B. P. Caracterização físico-química e sensorial de pão de sal enriquecido com farinha integral de linhaça. **Boletim do Centro de Pesquisa de Processamento de Alimentos**, Curitiba, v. 29, n. 1, p. 83-96, 2011. Disponível em: https://revistas.ufpr.br/alimentos/article/viewFile/22758/16540. Acesso em: 14 dez. 2025.

CALVEL, R. **O pão francês e os produtos correlatos: tecnologia e prática da panificação.** Fortaleza: J. Macêdo S.A., 1987.

CANELLA-RAWLS, S. **Pão: arte e ciência.** São Paulo: Senac São Paulo, 2005.

DAMATTA, R. **O que faz o Brasil, Brasil?** Rio de Janeiro: Rocco, 2001.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** São Paulo: Atlas, 2002.

MINAYO, M. C. S. (org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade.** 31. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2012.

PALEARI, L. M. **Um pão recheado de histórias.** São Paulo: O Autor, 2021.

PHILIPPI, S. T.; LATTERZA, A. R.; CRUZ, A. T. R.; RIBEIRO, L. C. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 12, n. 1, p. 65-80, 1999. DOI: https://doi.org/10.1590/S1415-52731999000100006.

RAMOS, M. **O pão nosso de cada dia.** 2021. Disponível em: https://www.invivo.fiocruz.br/historia/o-pao-nosso-de-cada-dia/. Acesso em: 15 dez. 2025.

SANTOS, C. R. A. dos. A comida como lugar de história: as dimensões do gosto. **História: Questões & Debates**, Curitiba, n. 54, p. 103-124, jan./jun. 2011.

SOARES, C.; COELHO, M. H. da C. Usos e virtudes do alimento primordial: o pão, mantimento e medicamento preventivo: matriz clássica e fontes escritas portuguesas. In: **Mesa dos sentidos & sentidos da mesa = Table of the senses & senses of the table.** Coimbra: Universidade de Coimbra, 2021. v. 1, p. 131-160. DOI: https://doi.org/10.14195/978-989-26-2061-9_6.

WOORTMANN, E. F. Padrões tradicionais e modernização: comida e trabalho entre camponeses teuto-brasileiros. In: MENASCHE, R. (org.). **A agricultura familiar à mesa: saberes e práticas da alimentação no Vale do Taquari**. Porto Alegre: Editora UFRGS, 2007. p. 176-196.