



HÁBITOS ALIMENTARES DA COMUNIDADE DE GUAJARÁ DE BAIXO (MUNICÍPIO DE CAMETÁ/PARÁ)

Patrícia Miranda Mendes

pmendes@ufpa.br

Cleiciane dos Santos Damasceno

Universidade Federal do Pará

Centro Universitário do Pará

Wanessa do Socorro da Silva Ferreira

Universidade Federal do Pará

Centro Universitário do Pará

RESUMO

Um dos principais fatores que determinam a saúde ou doença de um indivíduo ou uma dada população são os fatores alimentares e neste aspecto o hábito alimentar é o que determina o consumo dos alimentos. O hábito alimentar é caracterizado pelos alimentos ou tipo de alimentação que os indivíduos consomem rotineiramente e repetidamente no seu cotidiano. As práticas alimentares são adquiridas num vasto e longo processo que correlaciona cultura e fatores sociais, econômicos e ambientais. Este trabalho teve por objetivo investigar o consumo alimentar dos moradores da comunidade de Guajará de Baixo situado no município de Cametá/Pará, bem como identificar a existência de tabus alimentares nesta região. Os dados foram obtidos através de aplicação de questionário de frequência alimentar, adaptado a realidade da comunidade além de relatos dos moradores sobre tabus alimentares. Os resultados foram transformados em percentuais e classificados de acordo com os maiores resultados obtidos. Após análise verificou-se que os alimentos mais citados como fazendo parte da dieta local foram a farinha de mandioca e o açaí. Em seguida se encontra o peixe, carne bovina, frango, porco e ainda consumo elevado de alimentos embutidos e salgados. As caças se apresentaram com resultado bastante reduzido. O grupo das frutas, legumes, verduras e leguminosas bem como os açúcares, doces, óleos e gorduras incluindo leite e derivados apresentaram baixos percentuais. A despeito dos tabus alimentares foram encontrados os relacionados com misturas de alimentos com alimentos e alimentos com medicamentos.

Palavras-chave: Hábito alimentar, Guajará de Baixo, tabus alimentares.

INTRODUÇÃO

Este trabalho aborda como principal tema os hábitos alimentares da comunidade denominada Guajará de Baixo, localizada no interior do Município de Cametá, no Estado do Pará. Nele, também ressaltaremos pesquisas relacionadas à questão da frequência alimentar, classificando os grupos semelhantes aos pertencentes à pirâmide alimentar e adaptado à realidade local. Através da utilização de aparelho de reprodução de áudio conseguimos relatos sobre reimas e tabus alimentares que se intencionou encontrar naquela região.

O questionamento sobre hábito alimentar engloba muitos pontos importantes da vida de um ser humano como as questões econômicas, sociais, ambientais, e principalmente no que diz respeito à cultura de uma determinada comunidade herdada de seus antecedentes.

Um ponto importante a ser questionado é justamente a descaracterização da cultura alimentar que vem se acentuando cada vez mais no hábito desse povo, levando-se em consideração a grande utilização de alimentos de fácil acesso como ovo de granja, enlatados e alimentos salgados e embutidos. O que se explica exatamente pela escassez de alimentos procedentes da natureza e a grande oferta de produtos industrializados.

Hábitos alimentares podem ser descritos como tipos de escolha e consumo de alimentos por um indivíduo, ou grupo, em resposta a influências fisiológicas, psicológicas, culturais e

sociais. O Código Alimentar Argentino (CAA) em seu artigo 6º, parágrafo 2, define alimento como:

Toda substância ou mistura de substâncias naturais ou processadas, que, ingeridas pelo homem, garantam ao seu organismo os materiais e a energia necessários para o desenvolvimento de seus processos biológicos. A designação *alimento* inclui, além disso, as substâncias ou misturas de substâncias que são ingeridas por hábito, costumes ou como aditivos, tenham ou não valor nutritivo (Código Alimentar Argentino, Lei 18.284 de 18 de julho de 1969 apud SALINAS, 2002).

Castro et al (2006) define a reima como sendo uma categoria que não afeta todos os indivíduos de uma comunidade ao mesmo tempo, nem é categoricamente proibido a todos os componentes de uma família o consumo de todo alimento considerado reimoso, deste modo, existem situações, momentos de perigo, no caso da reima, em que é mas válido que este preceito seja aderido por todos os componentes da família.

Diferentemente da reima, que necessita de um agravo na saúde para que ela se manifeste, os tabus observados na pesquisa caracterizam-se por serem imposições rituais e religiosas de que se evitem a mistura de certos alimentos com outros.

Esclarecidos estes pontos, optamos por conceituar simplesmente reima e tabu como sendo restrições alimentares que tem a capacidade de prejudicar a saúde do ser humano, isto se deve à complexa gama de regras alimentares existentes na comunidade de Guajará de Baixo, que por sua vez está aderida a questões imaginárias da população e suas crenças em certas propriedades perigosas que atribuem à sua alimentação que os faz relacionar diretamente com o ato de prevenir contra qualquer ameaça ou o agravamento do estado de saúde considerado fragilizado por qualquer causa natural (Castro, 2005).

A assim no ponto de vista deste estudo o conceito de hábito alimentar caracteriza-se pelos costumes adquiridos durante um longo período de tempo e que certamente foi demarcado pela mistura dos povos, pela escassez de alimentos ofertados da natureza, por muitos ensinamentos deixados de pais para filhos e principalmente pelas credices e tabus cultivados através dos tempos por observações empíricas dos povos.

Recine e Radaelli (2007) descrevem nossa cultura como sendo um conjunto de crenças, tabus, religião, entre outros fatores que influenciam diretamente na escolha dos nossos alimentos diários.

As mesmas autoras relatam que o homem pré-histórico era onívoro, ou seja, comia de tudo. Com o homem contemporâneo, já é bem diferente. Nem todos os animais e vegetais presentes na região fazem parte da sua alimentação habitual. Muitos preceitos religiosos e culturais determinaram os costumes existentes nos dias de hoje. O que reafirma nossas observações em relação ao estrago de alguns legumes por eles não terem o hábito de comê-los em seu dia-a-dia e a não utilização de muitos animais silvestres como alimentação complementar.

Atualmente, o homem conta com uma variedade enorme de produtos alimentícios, as novidades surgem diariamente de forma a induzir às pessoas a aderirem um produto fácil e rápido de preparar, mais barato que uma carne fresca, de boi, frango ou o peixe que já se mostra escasso nos rios. Por isso, achamos de grande importância mostrar a questão da descaracterização destes povos seja por meio da grande oferta de alimentos industrializados como os enlatados que naturalmente não necessitam de meios para conservação como geladeiras e conseqüentemente de energia.

Demos ênfase a esta linha de pesquisa justamente pelo fato de se ter encontrado poucos estudos diretamente ligados à questão hábito alimentar de comunidades ribeirinhas. Apesar da observação de alguns livros e artigos relacionados com o tema proposto nos chamou a atenção à falta de pesquisas realizadas em nossa região especialmente.

Segundo Murrieta (1998), apesar do crescente reconhecimento da importância da Amazônia como fonte de recursos naturais renováveis e de biodiversidade, o caboclo continua sendo esquecido e poucas pesquisas acadêmicas, principalmente no Brasil focam o assunto.

O povo ribeirinho necessita ter seus costumes e hábitos reconhecidos por meios de pesquisas como esta, principalmente para podermos relacionar a questão das mudanças que vem ocorrendo com o passar dos anos em relação à alimentação. E identificar quais fatores implicaram para que essas mudanças acontecessem, é meta primordial de nossa pesquisa, pois só assim vamos ter acesso a informações concretas dadas pelos próprios moradores da ilha no que diz respeito ao hábito alimentar que hoje se demarca nesta região.

Desta forma pretende-se alcançar informações suficientes para que os mesmos possam ser notados em suas necessidades de orientação nutricional e principalmente em relação à adequação de alimentos com os recursos alimentares disponíveis na região. Alegando-se que seu hábito alimentar é comer quase que diariamente alimentos que não supre todas as suas necessidades nutricionais, a exemplo de farinha, peixe e açaí. Deste modo acredita-se que este indivíduo não estará atingindo as necessidades nutricionais adequadas para o metabolismo do seu corpo.

Essa é uma comunidade que nunca foi estudada a esse ponto de vista, por isso atentamos a cada detalhe desde o alimento na natureza, até seu estágio final à mesa do ribeirinho. Foram no total dois meses de pesquisa e a cada dia dávamos um sentido maior a tudo o que estava a nosso redor e em tudo o que podíamos absorver para a execução deste estudo. Aproveitamos os rios, a mata, os animais, as frutas e cada morador desde o mais jovem até o mais idoso da comunidade, todos sempre tinham algo para ofertar a nossa pesquisa.

A comunidade ribeirinha de Guajará de Baixo/Cametá/Pará, que teve sua origem por volta do ano de 1620. Sua população é composta por 64 famílias, de acordo com os dados da Agente Comunitária de Saúde que reside no local da pesquisa. Guajará de Baixo se localiza na região do Baixo Tocantins. Saindo do terminal rodoviário de Belém/PA, a viagem até a comunidade dura aproximadamente 6:00 h, sendo que até o município de Cametá este trajeto é feito por via terrestre que consome em torno de 5:00h de viagem; a partir deste município o transporte é feito por meio de rabetas (espécie de canoa com motor acoplado) até chegar ao local da pesquisa, consumindo mais 1:00h.

Nesta ilha, a população ribeirinha vive do extrativismo de espécies vegetais, destacando-se o açaí e a mandioca, ambas responsáveis pela fonte mais utilizada como forma de alimentação. Além dessas, a pesca artesanal também se sobressai como o alimento mais viável e de fácil acesso para as famílias.

Desta feita, por todos estes fatos, é que atribuímos a nossa pesquisa uma grande importância para o estudo das ciências nutricionais e da saúde, por estarmos contribuindo pelo reconhecimento da comunidade em questão e principalmente por saber que este trabalho estará somando juntamente com os demais para possíveis estudos relacionados a hábito alimentar, estando este a partir de então aberto a novas pesquisas.

OBJETIVOS

Objetivo Geral

Investigar o consumo alimentar dos moradores da comunidade de Guajará de Baixo município de Cametá, bem como, identificar a existência de tabus alimentares nesta região.

Objetivo Específico:

Determinar quais alimentos fazem parte do hábito alimentar da população.

Pesquisar a frequência do consumo alimentar.

Verificar a existência de tabus alimentares.

METODOLOGIA

A pesquisa realizada tem caráter quantitativo e qualitativo e é descrita através do discurso indireto.

O universo estudado contemplou todas as 64 famílias pertencentes à comunidade de Guajará de Baixo, município de Cametá, no período de 1 mês e 20 dias: sendo dispostos em 20 dias do mês de Setembro de 2007 (01 a 09/ 16 a 25) e 31 dias do mês de Janeiro de 2008.

A coleta de dados secundários foi realizada através de uma vasta revisão de literatura sobre a história da formação do hábito alimentar, características do povo ribeirinho, cultura alimentar, influencia dos fatores ambientais na alimentação e sobre tabus alimentares. Utilizamos também informações documentais sobre a história da ilha, adquiridos por meio de análises mais específicas como consultas a sede do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) para um levantamento de dados sobre a geografia da comunidade, delimitação das famílias, visitas pessoais de reconhecimento do local da pesquisa, bem como a observação do ambiente.

Os dados primários foram obtidos através da aplicação de questionários na comunidade, onde se obteve informações sobre a frequência alimentar baseadas nos grupos de alimentos da pirâmide alimentar recomendada pela (OMS), porém adaptados a realidade da comunidade, além da investigação de possíveis tabus alimentares. Também se utilizou o aparelho de gravação de áudio para a captação das falas dos moradores mais antigos sobre a cultura alimentar local.

Como critério de análise estatística os dados coletados no questionário foram transformados em percentuais e transcritos em um gráfico de frequência alimentar considerando a categoria 2 a 4 vezes por semana.

Os moradores foram devidamente informados sobre os aspectos gerais, objetivos e metodologia do trabalho, de acordo com o TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido), conforme exigido pela Resolução MS/CNS 196/96 (BRASIL, 1996b).

ALIMENTAÇÃO RIBEIRINHA: UM OLHAR SOBRE A LITERATURA

Os nômades são conhecidos como um povo andarilho que se implantavam num determinado local com a finalidade de conseguir, alimento, moradia e água, até as fontes acabarem ou ficarem escassas, daí então, eles partiam para outro local sempre com a mesma finalidade “busca de alimentos”. Essa cultura nômade foi à base para a criação do povo ribeirinho, ou seja, foi quem sinalizou essa cultura, influenciando fortemente a moradia às margens dos rios por povos sem condições econômicas (Lima, 2005).

A cultura nômade até hoje é adotada por algumas famílias indígenas e comunidades ribeirinhas, justamente por explorarem a natureza até o esgotamento dos alimentos no local. No caso da comunidade pesquisada observou-se por meio de relatos que muitas famílias já haviam se mudado para outras localidades em busca de melhores condições de vida.

Sabemos que para um povo adquirir sua identidade necessitou antes de outro povo ter vindo demarcar um dado local e deixar ali plantado sua cultura, costumes, tabus e outros símbolos restritos de cada povoado, para que daí em diante os que virão continuarem escrevendo a história sem descaracterizar os hábitos ali deixados.

Essas pessoas vivem e se alimentam de acordo com as safras, época de colheita e fartura nos rios. A base de sua alimentação sustenta-se relativamente na pesca e algumas vezes na caça de animais silvestres na época da piracema. (Murrieta, 2001).

Como fonte de alimentos são utilizados os cursos d'água mais próximos ou o próprio mar, que fornecem uma parte privilegiada da dieta da população, o peixe, além de mariscos como camarão e caranguejo. (Vianna; Britto, 1982)

O mesmo circunscreve que o mangal fornece o caranguejo e o caramujo, que são eventualmente apanhados pelos moradores, assim como o turu, um animal vermiforme (teredo), que se forma no interior de árvore caída que apodrecem, e a ostra sernambi. Na varja cresce o açazeiro, uma palmeira de cujas frutas se extrai um fruto chamado açai, utilizado como alimento misturado à farinha de mandioca. A terra firme funciona também como fontes de alimentos, pois é aí que ficam localizados as roças de mandioca, os animais domésticos e a caça, assim como também várias árvores frutíferas que existem, tanto cultivadas como em estado nativo. (Britto; Vianna; Salles, 1966).

Outros alimentos típicos também estão presentes em sua cadeia alimentar como: açai, miriti, bacaba, manga, patauí, jambo e outros alimentos da lavoura, milho, mandioca, feijão, etc. As comunidades ribeirinhas são compostas em sua grande maioria por moradores que dividem o tempo entre a agricultura e a pesca artesanal, sendo essa a sua maior fonte de proteína animal. Essa pesca é apenas para subsistência, pois a venda do produto torna-se inviável por motivo de escassez do pescado nos rios, somente poucas vezes a produção excedente de peixes e outros alimentos da agricultura são comercializados para complementar a renda familiar (Murrieta, 2001).

A agricultura constitui um elemento de apoio, principalmente como cita Maués e Maués (1980), no sentido de que a mesma possui menor carga valorativa em relação à pesca, pois a farinha de mandioca que por sua vez é o principal produto agrícola local, compõe, juntamente com o peixe e o açai a dieta básica da população.

Segundo estudos, cito (Pesquisa do Instituto de Biociências, 2002. pg. 1 e 2) e observações feitas na ilha, acredita-se que a dieta das famílias é basicamente constituída de farinha, peixe e açai. A verdade é que não existe uma informação a essas pessoas, sobre os benefícios nutricionais de alimentos como jambu, jerimum, abacaxi, manga e outros, muitas vezes plantados por eles e vendidos nas feiras para comprar alimentos salgados e enlatados que não podem oferecer qualidades nutricionais adequadas para o desenvolvimento saudável do indivíduo.

HÁBITO ALIMENTAR

Quando falamos em hábitos alimentares, estamos pensando sobre o que um povo está acostumado a comer durante o período do acordar até a hora de dormir. Não há dúvidas de que os alimentos centrais desta cadeia baseiam-se no pescado, na mandioca e principalmente no açai, pois povo ribeirinho tem como característica o trabalho pesado na lavoura e na pesca necessita de uma alimentação que possa saciar sua fome e lhe proporcionar a resistência necessária para um dia de trabalho até a hora do almoço e do jantar, se estes estiverem disponíveis em sua mesa (Murrieta, 2001).

Produtos como arroz, feijão, carne de gado e massas apesar de apresentarem papéis relevantes na nutrição da população brasileira, ainda são escassos na mesa dessas pessoas, assim como outros alimentos nem sequer são conhecidos ou degustados por qualquer indivíduo a exemplo das frutas e verduras.

Britto (1969) diz que nessas comunidades geralmente as grandes refeições são servidas por volta das 12:00h (almoço) e 18:00h (jantar) ou então quando eles conseguem o que comer. As pequenas refeições são realizadas no meio da manhã e da tarde e se resumem na maioria das vezes em um café preto com uma quantidade exagerada de açúcar e bolachas de água e sal, e assim esse tipo de lanche repete-se várias vezes no dia.

Este autor descreve ainda que a questão da utilização exagerada de café ocorre pela capacidade de a cafeína aumentar os níveis de serotonina permitindo que o indivíduo permaneça mais tempo acordado e sem cansaço, assim dando conta de trabalhar mais

durante o dia. Já às quantidades grandes de açúcar, alega-se ao fato de que o carboidrato vai saciar a fome por um período de tempo até que possam terminar o serviço. Eles nem imaginam que existem explicações científicas para esse fato, apenas sabem que se sentem mais dispostos para o trabalho de um dia inteiro sem tanta fome e cansaço.

A alimentação de um povo não se restringe apenas ao aspecto nutricional. Existem, porém, outros fatores igualmente significativos e desenvolvidos ao longo do tempo e que em conjunto mantêm-se primordiais na consolidação dos hábitos alimentares citamos a cultura da localidade, a religiosidade, a reima e os tabus alimentares. (Murrieta, 2001).

Permite-se dizer que uma determinada sociedade, especificamente estabelece práticas alimentares e que diferem de um povo para outro, variando de acordo com a renda, escolaridade, ambiente e costumes que podem se enraizar, vindo a formar hábitos alimentares, que se perpetuam constituindo verdadeiro patrimônio cultural. No entanto, as oportunidades de consumo de outros alimentos causam perda do que chamamos de patrimônio cultural da alimentação. E isso se deve a uma série de fatores como a urbanização, expansão do sistema de transporte, a praticidade e descimento do tempo para o preparo, à redução na produção do alimento associados à desarmonia da relação homem/natureza principalmente devido à industrialização, crescimento populacional que impede ou pelo menos reduz significativamente o acesso a alimentos antes considerados fartos e de fácil aquisição. Observa-se assim, o desaparecimento ou diminuição de modalidades de abastecimento alimentar como: a caça e pesca e os sistemas de solidariedade e reciprocidade: os empréstimos e as trocas alimentares calcados nas relações de vizinhança e parentesco (Ornellas, 1978).

TABUS ALIMENTARES

A despeito de tabus ou proibições e crenças alimentares, podemos observar noções valorativas positivas ou negativas, atreladas a alguns alimentos, resultando ou não no seu consumo, além de certas misturas alimentares no consumo diário. A variabilidade das restrições se apresenta referente a determinadas fases da vida (puberdade e infância), aos estados da vida reprodutiva feminina (puerpério), situações como pós-parto e doenças específicas, enfim a estados fisiológicos de saúde e doença. Podemos citar, por exemplo, alimentos reimosos (sendo conceituados como aqueles alimentos que prejudicam a saúde) como certas espécies de peixes e mistura de frutas. Dessa forma atribui-se o fato de que o consumo desses alimentos considerados impuros ou reimosos podem causar ou ainda agravar o estado de saúde do indivíduo (Maciel, 2001).

Importante ressaltar que de acordo com as prescrições, proibições e hábitos alimentares possuem variabilidade regional, individual e de acordo com os costumes de uma dada sociedade.

Certas restrições de cunho religioso, como por exemplo: a abstinência da carne e do jejum durante a quaresma, esbarra num ponto importante: a decifração dessas regras alimentares revela sua lógica na parcela consciente e inconsciente que presidiram sua elaboração, isto é, pode-se dizer que os homens respeitam tais prescrições, mas ignoram sua razão de ser e não procuram conhecê-la, simplesmente obedecem num modo de manifestar sua fidelidade a Deus. Existe dessa forma uma oposição do saber popular ao saber erudito e que dependendo do indivíduo e da sociedade a que o mesmo está sujeito pode alcançar um grau de sujeição de maneira a se perpetuar e permanecer, mesmo com a evolução dos anos (Mintz, 2001).

Segundo Vianna, Brito (1982), os tabus alimentares de causas religiosas extrapolam, por fervor a outras datas de devoção particular e coletiva com proibições de comidas. Refere também a ofensa à doença com o agravamento de males por conta da ingestão de certos alimentos; dieta numa condição obrigatória de limitação no consumo alimentar, tanto qualitativa quanto quantitativamente, na vigência de qualquer tratamento, sendo este médico ou não; comida reimosa que pode agravar certas condições mórbidas ou condiciona outras;

peixe de esporão e peixe de pele, contra indicação no que diz respeito a condições como gravidez, puerpério, estados febris, etc; fruta ruim com aspectos maléficos e sintomas negativos quanto a sua ingestão, incluindo a restrição do consumo de frutos de árvores de cemitério; influência da temperatura da comida ou bebida, isto é, ingestão de alimentos frios e em seguida quentes, oferecendo risco de estuporar; pós-operatório com restrições mais severas, qualitativa e quantitativamente, por longos períodos de tempo, em função da importância atribuída à operação.

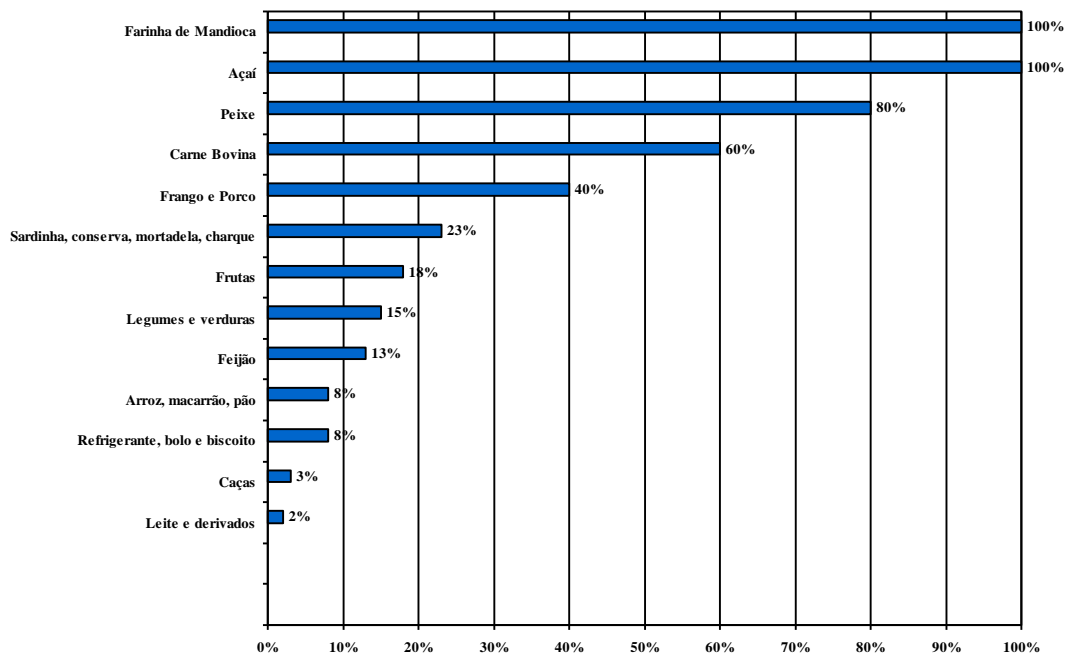
Alimentos mais visados nos tabus: jaca, manga, frutas cítricas, banana gêmeas, açaí em bebida (vinho), pirarara (podem ocasionar “doenças de pele”- hanseníase, vitiligo), jundiá (ou jandiá-também podem causar mal de Hansen), pacamãõ(interdito a gestantes que nem sequer devem olhá-lo), mapará (outro que pode causar hanseníase, em especial em Cametá), camarão (comida reimosa), caranguejo (mesmo que o anterior), maniçoba (comida pesada), carne de onça(pode queimar o sangue, em certas circunstancias, para certas pessoas). (Maués e Maués 1980).

A demonstração científica do valor dos alimentos não é, geralmente, argumento suficiente para determinar mudanças de hábitos alimentares, ou seja, sabemos que os fatores psicológicos são motivações mais fortes por isso merecem observações e estudos para usá-los na educação alimentar de um povo. Então o certo não é saber como mudar os hábitos alimentares, e sim, o que devemos fazer para modificá-lo sem descaracterizar a cultura (Justus, 2005).

ANALISANDO O CONSUMO ALIMENTAR DE GUAJARÁ DE BAIXO

Os resultados da investigação em relação à freqüência alimentar na comunidade estudada encontram-se apontados no gráfico 01.

Gráfico 01- Consumo Alimentar segundo a categoria de 2 a 4 vezes por semana, da comunidade de Guajará de Baixo, município de Cametá.



Fonte: Pesquisa de Campo, 2008.

De acordo com os dados acima demonstrados, o consumo de farinha de mandioca e açaí, aparecem como os dois alimentos mais freqüentes na alimentação das famílias de Guajará de Baixo, totalizando 100% das famílias entrevistadas na categoria de consumo de 2 a 4

vezes por semana. Atrémos tal resultado, a cultura que agrega esta população. No que diz respeito especificamente à farinha de mandioca, os moradores do local possuem a terra e sabem lidar com a mesma, fazendo uso das técnicas repassadas por gerações para fabricação da farinha e a utilizando para os mais variados fins, principalmente misturada aos alimentos que compõem sua dieta. Além do que, a produção da farinha, para consumo familiar, representa menores gastos, uma vez que os recursos estão ao seu alcance, e dessa forma despenderia apenas de força física e técnica adequada e não necessariamente de recursos financeiros para sua produção.

Quanto ao açaí, afirmamos que a questão cultural se sobressai, uma vez que o mesmo é uma palmeira típica da Região Amazônica e seu habitat se encontra em terrenos alagados e várzeas úmidas. Assim sendo, cresce com facilidade e o povo de Guajará de Baixo costuma ingeri-lo juntamente com a proteína e a farinha de mandioca, compondo basicamente sua dieta cotidiana. Maués e Maués (1980) apontam que as frutas são consumidas em cotas reduzidas devido principalmente a falta de hábito e porque o misto de açaí, peixe e farinha de mandioca promovem a saciedade e resistência por um longo período de tempo. Asseguramos que a população investigada tem como característica o trabalho pesado na lavoura ou na pesca artesanal e necessita de energia para realização de tal atividade, além disso a natureza oferta parcialmente sua alimentação, portanto não irá despender dinheiro para a aquisição. Importante enfatizar que o cultivo das plantações objetivam principalmente a agricultura de subsistência e estão sujeitas ao período de safra e entressafra. Diferentemente do açaí que, apesar de possuir maior intensidade de maturação em determinada época, floresce o ano inteiro, podendo assim ser consumido diariamente. Assim, segundo informações relatadas pelos próprios moradores, mesmo as frutas que são mais comuns na região, que no gráfico 01 se apresentam com uma frequência de 18% (citamos: melancia, cupuaçu, cacau, taperebá, manga), não são constantemente consumidas.

Em relação às verduras e legumes, observamos uma frequência de 15% (cito: cariru, jerimum, maxixe, quiabo,), seguida do feijão, com 13%, enfatizando que a terra empregada para o cultivo da mandioca, também poderia ser utilizada para o plantio dos itens anteriormente citados. Asseguramos que tais alimentos não possuem tanta importância no cotidiano desta população quanto à farinha, por exemplo, proporcionando o que podemos caracterizar como desperdício, pois de acordo com o que visualizamos, podemos afirmar que os moradores literalmente descartam tais alimentos.

Assim percebemos a reduzida ingestão e a atrémos não só ao hábito alimentar, mas também como cita Murrieta (2001), que os conhecimentos das comunidades ribeirinhas sobre os aspectos nutricionais são ignorados. Observamos claramente que a comunidade desconhece e que não existe a preocupação em informar a essas pessoas os benefícios da alimentação variada e saudável.

No que diz respeito ao peixe, notamos que se apresenta no maior patamar no grupo das carnes (80%), possuindo, de acordo com as investigações no local, intermitência entre as diversas espécies de peixes, destacando-se principalmente o tucunaré, mapará, pescada e filhote, e atrémos este fato devido tais espécies serem mais comuns na região e que podem ser adquiridos através da pesca com maior facilidade. Afirmamos que a pesca em Guajará de Baixo é uma das atividades mais antigas e importantes, proporcionando a base da sua alimentação.

O consumo da carne bovina, que se apresenta com 60%, se encontra em percentual bem próximo ao peixe demonstrando que há estreita relação com a oferta do mesmo, uma vez que se existe escassez inevitavelmente se faz necessária à substituição de tal, como evidencia o estudo, a maior frequência dessa troca gira em torno da carne bovina seguida de frango e porco, ambos com 40%.

Garantimos com este estudo que as oportunidades de consumo de outros alimentos que não fazem parte do hábito alimentar da população, associado à desarmonia

homem/natureza causam perda do que chamamos de patrimônio cultural da alimentação. Percebemos facilmente quando nos deparamos com os dados sobre as caças, que possuem resultado com 3%. Vivemos numa sociedade em que o ritmo acelerado de mudanças e conseqüente alteração ambiental: poluição, desmatamento, processo de industrialização, barragens, reduz a quantidade de alimentos oriundos da natureza e obriga o povo que dela sobrevive a provir-se de outros meios de se alimentar.

Além dos aspectos ambientais negativos, o hábito alimentar da comunidade também é condicionado pela questão da infra-estrutura local, principalmente a ausência de energia elétrica. Isto influencia a ingestão de alimentos embutido-salgados e enlatados (23%), que por sua vez, são alimentos que não necessitam de armazenamento sob refrigeração e possuem resistência e durabilidade por longos períodos de tempo. Assim, devido não possuírem estrutura física adequada para armazenamento de seus alimentos, optam por utilizar mortadela, sardinha, conserva, charque, que por sua vez possuem em sua composição certos aditivos. De acordo com Oliveira (2003) os aditivos alimentares são substâncias que são adicionadas aos alimentos com o propósito de manter ou modificar o seu sabor ou melhorar a sua aparência. Dessa maneira afirmamos que os aditivos contidos nesses alimentos num intuito de conservá-los por mais tempo podem, em excesso, apresentar malefícios ao organismo desses indivíduos e devem ser consumidos com moderação. Dentre os malefícios, podemos citar alergia, distúrbios gastrintestinais, dermatite, redução motora, hipersensibilidade, câncer, irritação da mucosa gástrica, considerando sempre a quantidade contida no alimento e o aditivo utilizado.

Os alimentos acima citados são consumidos com freqüência bem maior que o arroz, pão, macarrão (8%); leite e derivados (2%); refrigerantes, bolos e biscoitos (8%), apesar da relação de tais, com a questão financeira e a saída de sua localidade, incluindo transporte pra a locomoção. Segundo relatos dos moradores da comunidade, a ingestão reduzida ocorre porque estes alimentos só são adquiridos na cidade e isso ocorre uma ou duas vezes ao mês, geralmente quando vão receber seu salário e fazem as compras mensais. Isso pode implicar nas condições nutricionais desses indivíduos, já que o organismo para manter sua homeostase requer nutrientes específicos, determinando o equilíbrio e promoção uma de alimentação saudável e variada. No caso do leite e seus derivados ambos são ricos em quantidades de proteínas de fácil digestão e alto valor biológico, vital para a recuperação e renovação celular. Isso porque as proteínas, vitaminas, carboidratos e minerais, como o cálcio, são à base da construção do corpo.

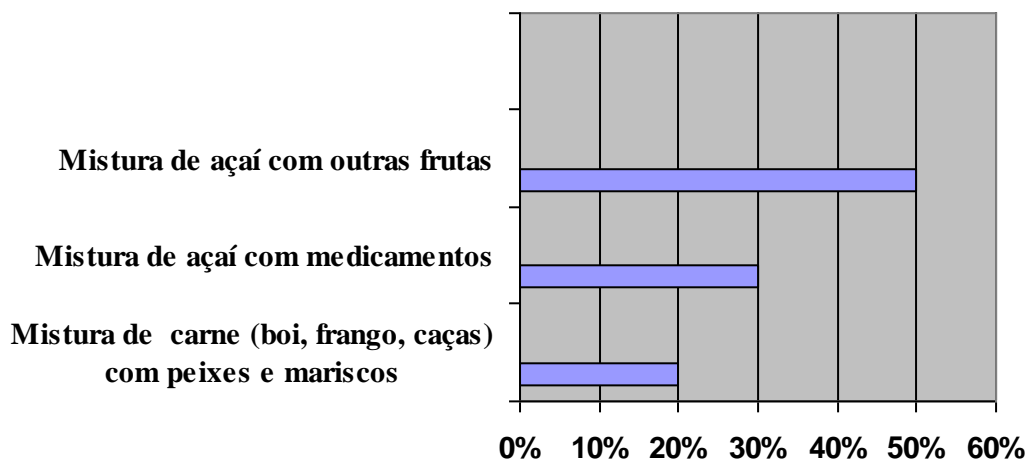
ALIMENTAÇÃO PROIBIDA: O CASO DE GUAJARÁ DE BAIXO

A cultura alimentar não apenas indica o que é e o que não é comida, mas também estabelece prescrições (o que deve ser ingerido e quando) e proibições (fortes interdições como os tabus), além de constituir distinções entre o que é considerado “bom” e “ruim”, numa hierarquia culturalmente definida e permanente.

O gráfico abaixo estabelece os principais tabus alimentares encontrados na comunidade. Segundo relatos dos moradores locais é considerado prejudicial à saúde a mistura de determinados alimentos por causarem efeitos indesejáveis no organismo, principalmente quando se trata da fruta que diariamente consomem, que é o açaí, dando ênfase maior na mistura de tal com outras frutas, seguido da sua mistura com medicamentos principalmente “pra verme” como os informantes relatam. Esses efeitos variam de uma simples náusea, até efeito mortal.

Gráfico 02

Tabus Alimentares encontrados na comunidade de Guajará de Baixo, município de Cameté.



Fonte: Pesquisa de Campo.

Apresentando 20% encontra-se a mistura de alimentos como a carne de boi, frango e até mesmo caças com a de peixes e/ou mariscos (destacando-se o caranguejo, mapará, filhote, dourada e sarda), principalmente em estados como a gravidez, períodos menstruais, e se for casada o marido também se insere nessa proibição e também períodos pós-cirúrgicos. Esta proibição segundo os moradores da comunidade, refere-se ao fato de que os alimentos pertencem a domínios diferentes: Gado/caça (terra firme) e peixes/mariscos (mangal e mar) e de forma alguma devem ser misturados sob penalidade de provocar desequilíbrio orgânico: inflamação e/ou infecção, hemorragia intensa abortos espontâneos e/ou dificuldade para engravidar.

Com resultado percentual de 50% se apresenta a mistura de açaí com algumas outras frutas e legumes. Citamos: tomate, feijão, bacuri, taperebá, melancia, abacaxi, manga, laranja, jambo, cupuaçu, araçá, muruci. De acordo com os informantes o açaí se apresenta como um alimento "forte" e as frutas ácidas também se encontram no mesmo patamar de fortidão, sendo, portanto prejudiciais se em alguma hipótese forem misturadas proporcionando desde uma simples diarreia ou vômitos até um envenenamento mortal.

No que diz respeito a misturas de alimentos com medicamentos, observamos resultado de 30%, principalmente ao fato de que segundo os entrevistados, tal mistura diminui o efeito de determinados medicamentos (especialmente os vermífugos) em relação à patologia que está se tratando e/ou ainda pode agravá-la.

De acordo com os resultados acima citados, asseguramos que a despeito de tabus e crenças alimentares existentes na população de Guajará de Baixo, há noções valorativas positivas ou negativas, atreladas a vários alimentos, principalmente relacionados a certas misturas alimentares que se inserem, sobretudo no grupo das carnes e das frutas variando as causas e assim resultando ou não no seu consumo. Enfatizamos também que em todas as casas visitadas, os moradores acreditam literalmente nestes tabus e os seguem à risca e ao mesmo tempo repassam aos filhos e netos. É o que diz Maués e Maués (1980) quando cita que para o estudo de tabus alimentares não pode ser considerado um único fator e sim que o arrolamento das diversas causas que variam por conceitos, por agentes, por conseqüências devem ser consideradas para o entendimento e reconhecimento dos tabus existentes.

CONCLUSÃO

Os alimentos referentes à pesquisa de freqüência alimentar foram agrupados em forma de pirâmide, de acordo com a freqüência de seu consumo, e comparados com a pirâmide alimentar recomendada pela OMS (Organização Mundial da Saúde) para, através desta análise, se obter as conclusões deste trabalho, como segue abaixo.

Figura 01: Pirâmide Alimentar recomendada pela OMS e Pirâmide Alimentar de Guajará de Baixo



Numa comparação aos grupos correspondentes à pirâmide alimentar recomendada, onde predomina em sua base os grãos, cereais e carboidratos em geral, todos fornecedores de energia, há elevada predominância no consumo do misto e açaí e farinha de mandioca, compondo a base da pirâmide de Guajará de Baixo, relacionando tal prática alimentar à cultura, promoção da saciedade e resistência por elevados períodos de tempo a este povo. Neste caso a única semelhança que podemos encontrar com a recomendação de OMS seria a farinha, que é uma fonte de carboidrato. O açaí, por ser uma fruta, deveria estar logo acima, na pirâmide, com um consumo mais reduzido, no entanto não é isso que se observa, o consumo de açaí tem uma frequência mais elevada do que o recomendado.

Logo acima da base encontram-se a maioria das proteínas consumidas na comunidade (peixe, a carne bovina, seguida do frango, porco, enlatados e embutidos), é importante ressaltar que a principal fonte de proteína no passado era o peixe, no entanto o hábito alimentar da comunidade vem se alterando ao longo do tempo por diversos fatores como alterações ambientais e deficiência de infra-estrutura. Há assim contradição em relação ao preconizado pela pirâmide onde as proteínas e seus derivados localizam-se próximo ao ápice e na pirâmide da comunidade estudada está próximo à base.

Percebemos ainda, a ingestão reduzida de legumes, leguminosas, frutas e verduras, devido à cultura que agrega este povo além da falta de informação em relação à riqueza nutricional de tais alimentos e também, devido estarem sujeitos aos períodos de safra e entressafra. Correlacionando à pirâmide recomendada as frutas, legumes, leguminosas e verduras encontram-se próximo à base diferentemente da pirâmide de Guajará de Baixo, a qual se apresenta próximo ao ápice.

A categoria dos doces, óleos, açúcares, gorduras, outros cereais além de leite e derivados se encontra no ápice da pirâmide. Contudo os cereais, leite e derivados deveriam estar segundo as recomendações na base e próximo ao ápice respectivamente. Este baixo consumo pode provocar certas carências nutricionais. No entanto para confirmação da existência ou não de tais carências se faz necessário um estudo mais detalhado, analisando o estado nutricional da população através da avaliação nutricional. As caças também estão acopladas ao ápice da pirâmide de Guajará de Baixo demonstrando a desarmonia homem/natureza.

Acreditamos que o acesso aos alimentos é interferido por vários fatores, citando transportes para a locomoção, e fatores ambientais que tornam escassos certos alimentos, influenciados pelo processo de degradação ambiental (barragens, poluição dos rios, desmatamento etc.).

Os tabus alimentares encontrados na pesquisa, se perpetuam ao longo do tempo e permanecem ainda com as gerações mais recentes na população estudada, estando enfocados, de maneira geral, mais frequentemente à mistura de diversos alimentos destacando principalmente o açaí com outras frutas, podendo correlacionar este fato à baixa ingestão das mesmas.

Levando em conta tudo o que foi descrito acima concluímos que a alimentação de Guajará de Baixo se encontra deficiente em alguns aspectos alimentares, principalmente no que diz respeito à ingesta de legumes, leguminosas, verduras e frutas, incluindo também o leite e derivados. Há um excessivo consumo de açaí e farinha de mandioca, mesmo na forma de mingau quando não há a proteína. Portanto, há necessidade de conscientizar e sensibilizar esta população num intuito de melhorar e variar a qualidade da dieta e dessa forma proporcionar qualidade de vida a estas pessoas.

REFERÊNCIAS

- Britto, Rubens da Silveira. **Nutrição, saúde e desenvolvimento no Pará**. Belém: IDESP, 1969.
- Britto, Rubens da Silveira; Vianna, Camilo M; Salles, José M.C. **Aspectos de Nutrição Humana do Estado do Pará**. Belém: IDESP, 1966.
- Castro, Mauro, et al. **Cultura Alimentar e Mercúrio no Tapajós: Um Estudo de Caso Sobre a Reima**. III Encontro da ANPPAS. De 23-26 de maio, Brasília, 2006.
- Castro, Mauro. **Alimentação e Reima no Vale do Tapajós**. TCC Apresentado ao Centro de Filosofia e Ciências Humanas da Universidade Federal do Pará-UFPA. Belém: Pará, 2005.
- Justus, Daisy. **Alimentação e nutrição no Brasil: 500 anos de história**. Anais da IX Jornada da Faculdade de Nutrição da UFF. Niterói: Rio de Janeiro, 2005.
- Lima, Claudia Maria de Assis Rocha. Para uma Antropologia da Alimentação Brasileira: **Anais do seminário gastronomia em Gilberto Freyre**, Recife, p. 14-17, 2005.
- Maciel, Maria Antônio. Cultura e Alimentação ou o que têm a ver os macaquinhos de Koshima com Brillat-Savarin?. **Horizontes Antropológicos**. São Paulo, V. 7, n.16, Out.2001.
- Maués, Maria Angélica Mota; Maués, Raimundo Heraldo. **O folclore da alimentação: tabus alimentares da Amazônia**. Belém: Falangola, 1980.
- Mintz, Silvia. W. Comida e Antropologia: Uma breve Revisão. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**. V. 16, n.47, p. 31-41, Out.2001.
- Murrieta, R. S. S. O Dilema do Papa-Chibé: consumo Alimentar, Nutrição e Práticas de Intervenção na Ilha de Itiqui, Baixo Amazonas: Pará. **Revista de Antropologia**. V.41, n.1, pp. 97-150, 1998.
- Murrieta, Rui Sérgio Sereni. Dialética do Sabor: alimentação, ecologia e vida cotidiana em comunidades ribeirinhas da Ilha de Ituqui, Baixo Amazonas-Pará, **Revista de Antropologia**. V44, n.2, pp. 39-88, 2001.
- Oliveira, José Eduardo Dutra de; Marchini, J. Sérgio. **Ciências Nutricionais**. São Paulo: Sarvier,2003.
- Ornellas, Lieselotte Hoeschl. **A alimentação através dos tempos**. Ed. Rio de Janeiro: **Série Cadernos Didáticos n. 01**, p. 262 – 284, 1978.

Philipi, Sonia Tucunduva. **Nutrição e técnica Dietética.** São Paulo: Manole, 2003.

Recine, Elisabetta Gioconda Iole Giovanna; Radaelli, Patrícia. **Alimentação e Cultura:** Texto de Apoio ao Vídeo Alimentação e Cultura da série “TV Escola” do Ministério da Saúde. Departamento de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília, 2007.

Salinas, Rolando D. **Alimentos e Nutrição: introdução à bromatologia.** 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2002

Vianna, Camilo Martins; Britto, Rubens da Silveira. **Cultura e Nutrição na Amazônia, sob hábitos e tabus.** Belém: SUDAM, 1982.