

ALGUNS CONHECIMENTOS SOBRE ALIMENTAÇÃO



PROGRAMA WAJÄPI • IEPÉ, 2007

**ALGUNS CONHECIMENTOS
SOBRE
ALIMENTAÇÃO**

PROGRAMA WAJÃPI • IEPÉ, 2007

Índice

Introdução

Como foi feito este livro ♦ 7

1 Todos os povos se alimentam do mesmo jeito? ♦ 8

Inuit ♦ 9

Masai ♦ 11

Chineses ♦ 13

Japoneses ♦ 15

Árabes ♦ 18

Enawenê nawê ♦ 20

Madeirenses ♦ 23

Judeus ♦ 24

Alimentação em diversas regiões do Brasil ♦ 26

A alimentação dos Araweté durante o resguardo ♦ 29

Yawalapiti ♦ 31

2 Mudanças na alimentação dos povos ♦ 33

Xingu enfrenta avanços de diabetes e obesidade ♦ 34

Dor de dente na aldeia? ♦ 36

Guarani Mbya: sem terra e sem roça ♦ 38

Esquimós declaram guerra a sorvetes no Canadá ♦ 40

A morte das nossas crianças: a desnutrição e nossas terras ♦ 42

3 Problemas causados pela mudança na alimentação dos povos ♦ 46

Pressão alta ♦ 47

Colesterol alto ♦ 50

Obesidade ♦ 52

Diabetes ♦ 56

Cárie ♦ 58

Cirrose ♦ 60

Desnutrição ♦ 62

Localização dos diferentes povos no mundo ♦ 65

Fontes dos textos e imagens ♦ 67

Introdução



Participantes das oficinas sobre alimentação, Posto Aramirã, Terra Indígena Wajãpi, 2006/2007

Como foi feito este livro

Este livro foi feito a partir dos materiais de leitura usados em duas oficinas sobre alimentação e saúde realizadas com as mulheres wajãpi em 2006 e 2007. Estas oficinas foram atividades do projeto “Fortalecimento cultural e sustentabilidade na produção e consumo de alimentos dos Wajãpi do Amapari”, que o Iepé desenvolveu em parceria com o Apina, com financiamento do Ministério do Desenvolvimento Agrário (MDA). O projeto tinha como objetivo fortalecer a capacidade dos Wajãpi de se auto-sustentar, continuando a produzir os alimentos de que precisam para viver com boa saúde. Foram feitas atividades para valorizar os conhecimentos e práticas tradicionais dos Wajãpi, ao mesmo tempo em que se introduziam novas informações sobre a produção e o consumo de alimentos de outros grupos. Um dos assuntos discutidos foram os perigos envolvidos no consumo cada vez maior de alimentos industrializados, como o aparecimento de doenças que antes não existiam no grupo.

Na primeira parte deste livro vamos mostrar como diferentes povos se alimentam. Povos com culturas diferentes comem de jeitos diferentes. Cada povo tem seu próprio jeito de pensar a alimentação e de se alimentar. Ou seja, cada povo tem seu próprio “hábito alimentar”: povos diferentes comem comidas diferentes, pegando, tratando e guardando os alimentos de formas diferentes (alguns usam pratos e talheres, outros usam cuias, vasilhas com palitinhos etc.), servindo a comida em lugares diferentes (na mesa, no chão, na mão...), comendo em horários diferentes (uns comem sempre que têm fome, outros comem três vezes por dia...), consumindo alguns alimentos e evitando outros (proibições).

É importante entender que o hábito alimentar de um povo está ligado com todo o modo de vida daquele povo: com seu jeito de ocupar a terra, de organizar as relações entre as pessoas e até de pensar sobre a origem do mundo e de todas as coisas. Mudanças no modo de vida geralmente levam a mudanças na forma de se alimentar, e mudanças na alimentação de populações tradicionais muitas vezes trazem problemas de saúde. Na segunda parte do livro vamos discutir as mudanças alimentares que estão acontecendo em vários povos indígenas e o perigo do aparecimento de novas doenças. Na terceira parte, vamos apresentar alguns alimentos dos não-índios e as doenças mais comuns relacionadas com o consumo destes alimentos.

Esperamos que este livro ajude os Wajãpi a pensarem e valorizarem mais seus próprios hábitos alimentares e também ensine um pouco sobre os alimentos dos não-índios e os cuidados que precisamos ter na hora de usá-los.

1 Todos os povos se alimentam do mesmo jeito?

Cada povo tem seu próprio jeito de se alimentar. A alimentação de um povo depende de sua cultura e do ambiente onde o grupo mora. Cada povo tem seus próprios alimentos, conhece jeitos de prepará-los, de conservá-los para não estragarem e também de dividi-los com seus parentes.

Vamos conhecer alguns povos e seus jeitos de se alimentarem?

Inuit

Os não-índios chamam todos os povos que vivem no gelo de esquimós. Mas há muitos povos diferentes que moram lá. Um desses grupos é chamado de **Inuit**. Os Inuit falam uma língua chamada *inuktitut*.

Os Inuit moram no Ártico, que é um lugar muito frio e com muito gelo. No verão o gelo derrete, mas as águas continuam muito geladas e a noite muito fria. No inverno o sol desaparece por dois meses. Da terra coberta de gelo não nascem alimentos. Por isso os Inuit se alimentam de pesca (baleia e peixes) e da carne de caça (focas, morsas, ursos).

Para caçar os Inuit utilizam arpões (um tipo de flecha ou lança) e espingardas. Como sua terra não tem mata alta nem muitas montanhas, e como o gelo deixa tudo branco, é fácil enxergar animais que estão longe, olhando de algum lugar alto. Mas não existem árvores para o caçador subir, nem para fazer algum tipo de jirau alto. Então, antigamente os Inuit procuravam caça pulando bem alto, dentro de grandes redes feitas de peles de animais, que eram seguradas pelos parentes do caçador.

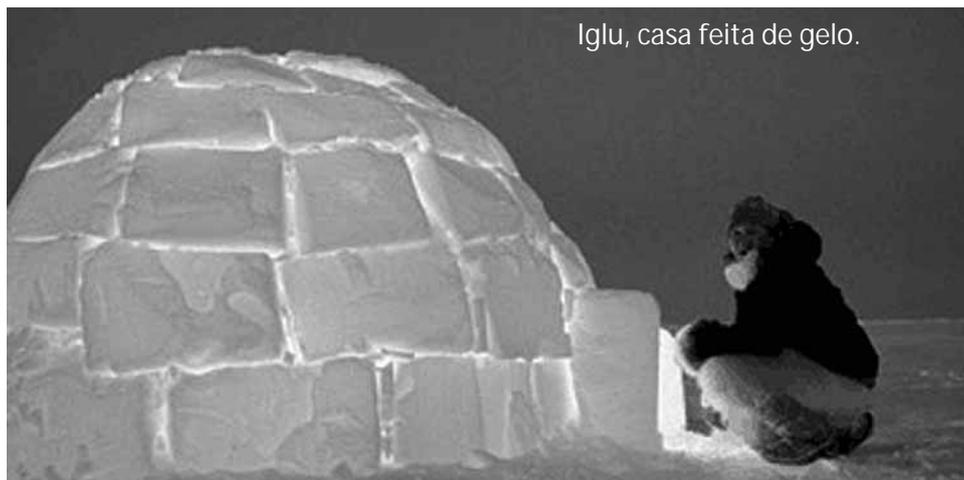
Depois que os não-índios chegaram em suas terras (no século XVI) e começaram a comerciar com eles, os Inuit começaram a comprar e consumir novos tipos de alimentos. Mas mesmo com as mudanças no jeito de se alimentar do grupo, até hoje os Inuit comem muita carne, que é preparada de vários jeitos: crua, cozida, congelada, defumada, fermentada e ressecada. Eles têm também o costume de comer fígado cru.



A gordura é outro alimento de que os Inuit gostam muito. É tirada das baleias, focas e ursos para ser comida e também serve de combustível para os trenós. Os trenós são um tipo de "carro" usado para andar no gelo.

Para agüentar o frio, os esquimós usam roupas feitas com peles de animais. Estas roupas são chamadas *parkas*. Nas parkas, os pelos dos animais ficam do lado de dentro, para esquentar melhor o corpo das pessoas. As peles dos animais também servem para fazer barcos. Já os ossos de baleia são usados para fazer objetos, como os arpões, e também para construir as casas.

Hoje em dia os esquimós moram em casas de madeira em pequenas vilas. Mas antigamente moravam em *iglus*, casas feitas de pedaços de gelo. Essas casas ainda são construídas durante as viagens de caça dos Inuit.



Resolute Bay, uma das cidades polares onde os Inuit moram hoje em dia.



Para pensar...

- ♦ *Por que os Inuit não fazem roça?*
 - ♦ *O que os Inuit comem?*
 - ♦ *A gordura de caça que os Inuit comem é perigosa para a saúde?*
-



Masai

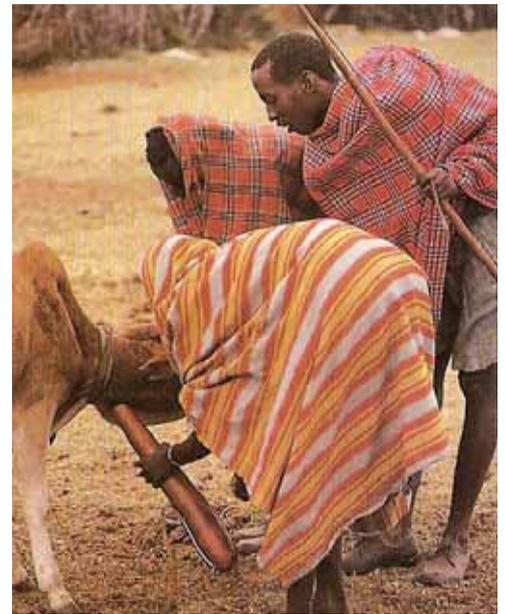
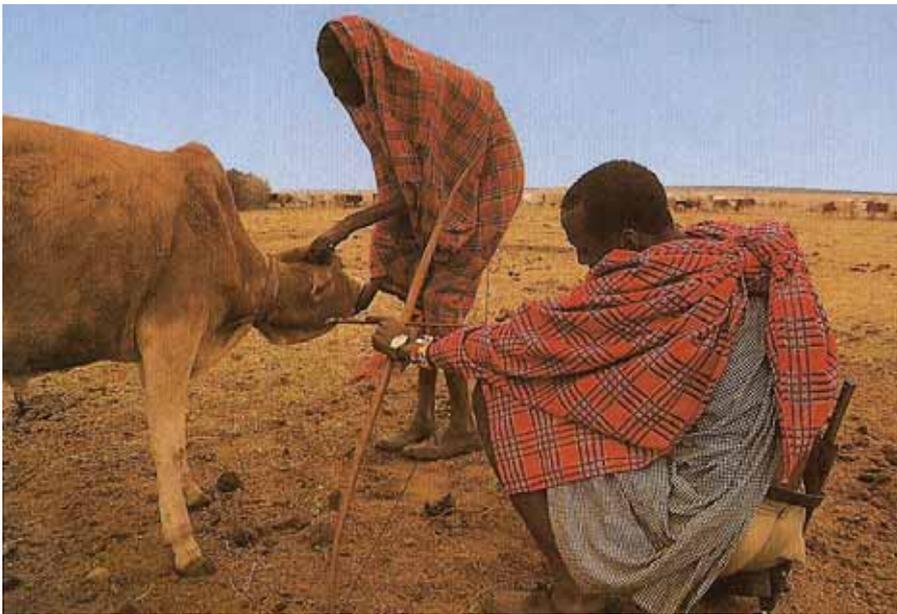
Na África vivem muitos povos diferentes. Um desses grupos é chamado de **Masai**. Os Masai moram em terras que ficam em dois países: parte na Tanzânia e parte no Quênia. Eles falam uma língua chamada *maa* e são conhecidos por serem um povo guerreiro, que vive da criação de gado.

Por muito tempo os governos da Tanzânia e do Quênia tentaram fazer com que os Masai aprendessem a viver da agricultura. Uma parte do grupo resistiu e continua a viver como seus antepassados, nas suas terras tradicionais. Esses Masai mudam várias vezes de lugar durante o ano, procurando boas pastagens para o seu gado. Outra parte do grupo mora nas cidades.

Para os Masai que ainda vivem da criação de gado, as vacas são muito importantes para a alimentação. Das vacas eles aproveitam principalmente o leite e o sangue. Já a carne é comida somente em algumas festas. O leite é guardado em cuias que são lavadas com a urina do gado. Este povo acredita que, se uma pessoa bebe leite e come carne no mesmo dia,

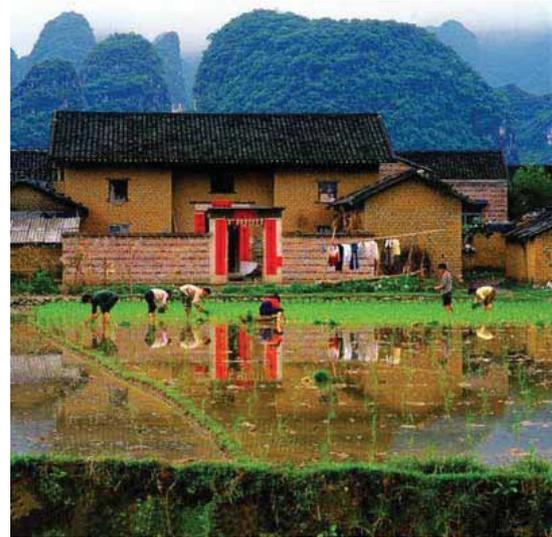
a vaca que deu o leite poderá adoecer ou até morrer. Então eles não misturam leite com carne. Mas costumam misturar o leite com o sangue de seu próprio gado e beber. Isto ajuda a fortalecer os caçadores.

O gado é tão importante para este povo que o cumprimento mais comum quando um Masai encontra o outro é: "Espero que suas vacas estejam bem".



Para pensar...

- ♦ *Por que os governos da Tanzânia e do Quênia tentaram fazer os Masai virarem agricultores?*
 - ♦ *Qual é o alimento mais importante para este povo?*
 - ♦ *Quais as regras que um Masai tem que seguir na hora de se alimentar?*
-



As duas fotos mostram plantações de arroz em terrenos alagados

Chineses

A China é o país de maior população do mundo. Parte dessa população mora no campo e vive da agricultura e outra parte vive nas cidades. Hoje existem na China 56 grupos étnicos diferentes, cada um com seus costumes e sua cultura. A maior parte da população faz parte de um grupo étnico chamado **Han**.

Para os chineses, cuidar da alimentação é muito importante. É tão importante que, para cumprimentar alguém de manhã, eles dizem: "Já comeu hoje?" Quando alguém tem um bom trabalho, eles falam que a pessoa "tem um bom trigo para mastigar". Se a pessoa perde o trabalho, dizem que a pessoa "quebrou a tigela de comer".

Quando comem, eles pegam a comida com pauzinhos chamados *quaitzi*. Para os chineses os *quaitzi* são as continuações dos dedos.

Dois alimentos são muito importantes para os chineses: o macarrão de trigo e o arroz. Eles comem também muitos animais: búfalo, porco, gato, cachorro, cobra, rato, lagartixa, morcego, camarão, siri, tubarão, baleia, estrela do mar, rouxinol, insetos e algumas larvas.

Outro hábito alimentar dos chineses é comer muitas verduras diferentes, como a couve-chinesa, brotos de bambu e brotos de feijão, cogumelos, algas etc.



Para os chineses a comida ajuda a equilibrar duas forças que todas as pessoas têm dentro do corpo: o *yin* e o *yang*.

Os alimentos podem ser *yin* (que algumas pessoas traduzem como "frios") ou *yang* (palavra às vezes traduzida como "quentes"). A pimenta e a gordura são alimentos quentes e ajudam a fortalecer e movimentar o corpo. Já os peixes, o feijão e as verduras são alimentos frios e refrescam e limpam o corpo. Então, se uma pessoa está mais *yang* (quente), com muito calor no corpo, ela precisa comer alimentos *yin* para poder esfriar o corpo e ficar bem de saúde. Se a pessoa está mais *yin* (fria), precisa comer alimentos *yang*, que são alimentos quentes, para esquentar o corpo.



Para os chineses a cor e o gosto dos alimentos também são importantes. Por exemplo: alimentos doces aumentam a energia e alimentos azedos diminuem a energia da pessoa. Alimentos brancos limpam o corpo e alimentos vermelhos dão vida para a pessoa. Para os chineses, uma boa alimentação faz a pessoa se sentir bem e também previne e cura doenças.

Para pensar...

- ♦ *Como os chineses classificam os alimentos?*
 - ♦ *Explique como os alimentos ajudam a equilibrar as duas forças que existem dentro das pessoas.*
-



Japoneses

O Japão é um país formado por quatro grandes ilhas que ficam no mar, no leste da Ásia. Essas ilhas têm muitas montanhas altas, onde é difícil plantar, e a população japonesa é muito grande. Existe pouca terra boa para plantar alimentos para tanta gente. Os japoneses plantam arroz, vários tipos de legumes (abóbora, cogumelos, nabo, cenoura e outros) e vários tipos de verduras (como acelga, espinafre e cebolinha). Os japoneses também tiram muitos alimentos do mar: vários tipos de peixes, algas, camarão, mariscos etc. E, além de produzir, compram muitos alimentos de outros países.

Os japoneses têm uma alimentação muito saudável, que ajuda as pessoas a viverem muitos anos, chegando às vezes até os 100 anos.

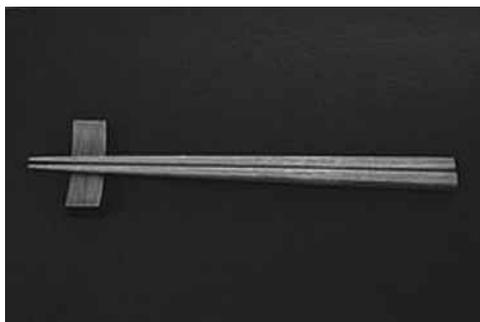
Quando vão se alimentar os japoneses costumam respeitar algumas regras: antes de comer é preciso juntar as palmas das mãos, abaixar um pouco a cabeça e falar *itadakimasu* (いただきます). Esta palavra quer dizer "obrigado por servir a sua vida para mim", e é uma forma de agradecer ao animal, peixe ou vegetal por ele ter oferecido sua vida para a pessoa se alimentar. Quando acaba de comer, a pessoa deve dizer *gochisousama deshita* (ご馳走様でした), que é um jeito de agradecer a todos (plantador, cozinheiro, dono da casa) pela refeição e quer dizer também "estou satisfeito".



No Japão, as pessoas costumam comer em uma mesa bem baixa, ajoelhadas.

Muitos tipos de comida são levados até a boca com pauzinhos chamados hashi (箸). É preciso muito cuidado para usar o hashi. Nunca se deve espetar a comida, apontar o hashi para outra pessoa ou lamber os pauzinhos. Também não se deve deixar o hashi "em pé" em uma tigela de arroz, pois essa é a maneira de oferecer o alimento aos espíritos mortos.

Quando a comida é sopa, os japoneses bebem o caldo no *tchawan* (um tipo de vasilha), e depois usam o hashi para pegar os pedaços de carne, verduras e o macarrão. Eles costumam fazer barulho com a boca quando bebem a sopa, para mostrar que a comida estava muito boa.

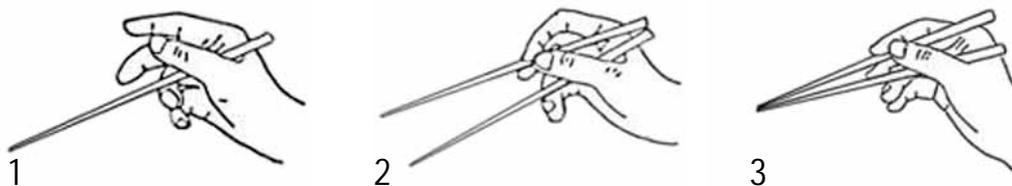




Como usar o *hashi*:

1. Apoiar um dos *hashi* no espaço que existe entre o polegar e o indicador. Este *hashi* não vai mexer enquanto a pessoa come.
2. Segurar o outro *hashi* com a ponta do dedo polegar e a ponta do indicador.
3. O segundo *hashi* é o que deve mexer até o primeiro, até juntar as pontas e pegar o alimento.

Não é preciso fazer força para segurar o alimento entre os *hashi*.



Para pensar...

- ♦ *Para quem os japoneses agradecem antes e depois de se alimentarem?*
 - ♦ *Os japoneses comem da mesma forma que os brasileiros?*
 - ♦ *Que cuidados os japoneses têm com o *hashi* quando estão comendo?*
-

Árabes

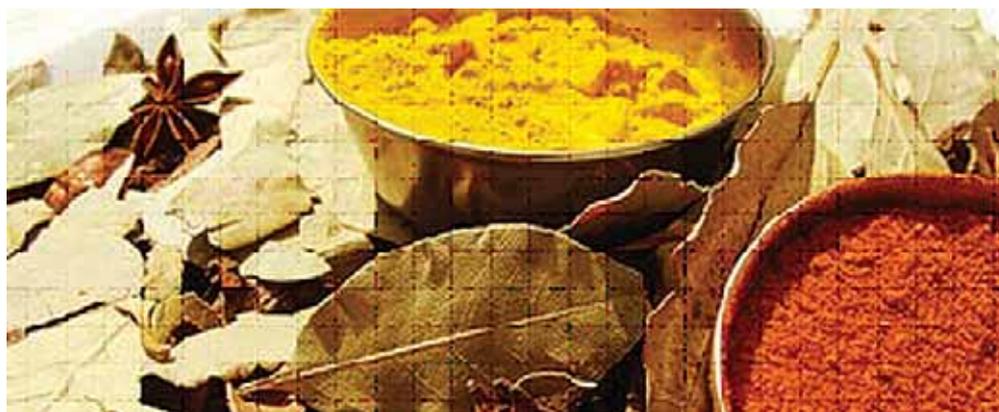
Os árabes são povos muito antigos que vivem em uma região chamada Península Arábica. Nessa região faz muito calor e chove bem pouco. Por isso os árabes tiveram que inventar jeitos de levar água até as plantações, para conseguir produzir alimentos. Hoje em dia eles produzem grãos (trigo, lentilha, grão de bico e outros) e criam bois, camelos e carneiros. Destes animais eles aproveitam a carne e o leite e, de alguns animais, o couro.

Para os vários povos árabes, uma boa alimentação deve ser variada e em grande quantidade, enchendo a barriga. Os alimentos são comidos com a mão, mas só com a mão direita. A mão esquerda não pode ser usada para pegar comida porque serve para fazer higiene do corpo. Os árabes dão importância para o sabor e o perfume dos alimentos e por isso usam muitas especiarias e temperos como o anis, o cravo-da-índia, o gengibre, a noz-moscada, a semente de gergelim, o alho, a cebola e a pimenta-da-jamaica. Gostam de temperar a comida com algumas ervas cheirosas como o manjeriço, o coentro, a hortelã, o alecrim etc.



Vários grãos são usados nas comidas árabes, como as favas, grãos-de-bico, lentilhas, ervilhas, grãos de trigo e outros. Os árabes costumam combinar verduras, legumes e frutas nas comidas. A carne de porco é proibida, porque o porco é considerado um animal impuro, sujo. A carne que eles mais comem é a de carneiro. O pão acompanha todos os alimentos. Segundo os costumes árabes é proibido tomar bebidas alcoólicas. Durante as comemorações religiosas, como o Ramadã, a pessoa não pode comer e beber durante o dia. As refeições são feitas só à noite, com muita comida.

Os árabes gostam de receber convidados na hora de comer. Enquanto a comida estiver na mesa, as portas das casas ficam abertas. Todas as pessoas que chegam são convidadas para comer. Segundo a tradição, a mesa deve ter comida para alimentar os convidados e ainda sobrar. Os convidados devem comer bastante como uma forma de agradecer o alimento e mostrar que estão satisfeitos. A forma de elogiar a comida é dar um arrote no fim da refeição.



Temperos usados para preparar as comidas árabes: folha de louro, curry e cúrcuma.

Para pensar...

- ♦ *Vivendo em uma região muito quente e seca, como os árabes fazem para produzir seus alimentos?*
 - ♦ *Como é uma boa alimentação para os árabes? Quais são as coisas proibidas na alimentação desses povos?*
 - ♦ *Como os árabes recebem as pessoas que chegam na hora da refeição? Qual é o jeito certo dos convidados agradecerem a comida?*
-



Enawenê Nawê

Os Enawenê Nawê moram no Brasil, no estado do Mato Grosso, e têm hoje uma população de 445 pessoas. Sua terra já foi demarcada, mas essa terra vem sofrendo diversas ameaças. Uma delas é a proposta dos não-índios de construir hidrelétricas em um rio muito usado pelo grupo, prejudicando a produção de peixes. Os Enawenê estão lutando para não serem feitas estas hidrelétricas, pois o peixe é um alimento muito importante para a sobrevivência do grupo.

Os homens desse povo pescam para fazer os rituais e usam os peixes como objeto de trocas, inclusive para trocas amorosas. Quando os Enawenê Nawê pescam para os rituais, eles saem em grandes grupos e voltam com muitos peixes. Quando a pesca é para alimentar a família, eles pescam nos riachos em grupos familiares e levam venenos, anzóis e pequenas armadilhas.

Os Enawenê Nawê sabem quando os peixes se reproduzem e também como é o movimento deles pelos rios. Com esses conhecimentos eles organizam suas pescarias. Usam várias técnicas e diferentes instrumentos para pescar: venenos vegetais (cipós e cascas de árvore) que deixam o peixe tonto, arco e flecha, anzóis, armadilhas e barragens. Pescam em rios, igarapés e lagoas.

No fim do período das chuvas, entre fevereiro e março, os homens enawenê nawê se dividem em grupos e vão para diferentes rios para realizar a maior de suas pescarias. É a pesca coletiva do ritual Yākwa. Eles viajam em canoas grandes que hoje são feitas de imburana, araputanga ou outras árvores. Durante aproximadamente dois meses, a maior parte dos homens fica nesses acampamentos, pescando e se alimentando de mel, frutos de buriti e alimentos de mandioca que eles levam da aldeia. Os homens que ficam na aldeia com as mulheres preparam o sal vegetal, limpam o pátio e os caminhos.

Ana Paula Lima Rodgers





Nessa época os peixes estão migrando em grupos grandes, e os homens fazem barragens e montam armadilhas para pegá-los. Depois de pescar, eles moqueiam muitos peixes e levam para a aldeia, para as pessoas comerem durante os cantos e danças do ritual Yâkwa.

Além da pesca do Yâkwa, os Enawenê também realizam pescarias para os outros rituais, utilizando principalmente a técnica de colocação de venenos vegetais nas lagoas.

Apesar de ter bastante caça na terra delas, os Enawenê Nawê não comem a carne da maioria dos animais e, por isso, não os caçam. Comem pouco e com cuidado algumas aves, como mutum, macuco e jacamim, que pegam com armadilhas colocadas no mato.

Para pensar...

- ♦ *Do que os Enawenê Nawê se alimentam?*
 - ♦ *Por que os Enawenê Nawê estão lutando contra a implantação de uma hidrelétrica próxima à Terra Indígena deles?*
-

Madeirenses

Os madeirenses são a população da Ilha Madeira, que fica no noroeste da África e foi colonizada pelos portugueses em 1425. Quando os primeiros portugueses foram morar nessa ilha, levaram o costume de plantar trigo, cana de açúcar e uva, e de produzir pão de farinha de trigo e vinho.

Uma das bebidas tradicionais dos portugueses é o vinho, uma bebida alcoólica feita de uva. As uvas são colhidas, colocadas em cestos e depois jogadas em uma tina de madeira para serem amassadas com os pés e as mãos. As pessoas pisam nas uvas com os pés descalços para a polpa se soltar da casca. Essa massa é passada no coador e o caldo que sai é chamado de *mosto*.

O mosto é colocado em um barril de madeira para fermentar por 4 ou 5 semanas. Depois a bebida é coada de novo para tirar a borra (massa que fica no fundo do barril), e guardada em outro barril para envelhecer.

O vinho desta ilha é muito conhecido e é chamado de Vinho Madeira. Os madeirenses costumam tomar o vinho acompanhado do pão de trigo.



Para pensar...

- ♦ *Por que os madeirenses produzem vinho?*
 - ♦ *Como os madeirenses preparam o vinho?*
-

Judeus

Os judeus são um povo que se espalhou pelo mundo. Hoje em dia existem judeus morando em Israel e também em outros países como Brasil, Estados Unidos, França, Alemanha etc.

O judaísmo é a religião de muitos judeus. Quem segue esta religião precisa ter alguns cuidados com a alimentação, pois existem alimentos *kasher*, que são bons para serem comidos, e alimentos *treif*, que são proibidos.

Os alimentos proibidos são: carne de porco, camarão, lagosta, todos os frutos do mar, peixes que não possuem escamas e carne com sangue. Os judeus também não misturam leite com carne durante a refeição e têm o hábito de comer uma fruta chamada romã. Essa fruta simboliza a fertilidade.

Durante as festas religiosas é preciso ter ainda mais cuidado com os alimentos. Numa festa chamada *Pessach*, os judeus reúnem toda família para jantar. Antes do jantar eles queimam ou jogam fora todos os alimentos fermentados e durante o jantar eles comem um pão chamado pão ázimo junto com ervas amargas.

O pão ázimo é um pão feito sem fermento, somente com farinha e água. A preparação do pão tem que ser rápida para a massa não fermentar. Em hebraico, que é uma língua falada por muitos judeus, esse pão se chama *matzá*.

Receita tradicional de *matzá*

Ingredientes:

- ♦ um quilo de farinha de trigo refinada ou integral
- ♦ meio litro de água fria
- ♦ meio copo de azeite
- ♦ sal a gosto

Modo de preparo:

Amasse bem os ingredientes. Com o auxílio de um rolo, abra a massa bem fina, coloque-a em uma forma levemente untada e com a ponta de uma faca, risque em formato quadrado. Isso facilita o partir. A massa deve ficar bem fina, praticamente transparente.



Durante o *Pessach*, os judeus também comem o *charosset*, um doce feito de frutas e vinho. Esse doce parece barro e simboliza a construção das cidades dos judeus. Enquanto vão comendo, eles vão lembrando as histórias de seus antepassados.



O *Rosh Rishaná* é a festa que marca a mudança de ano para os judeus. O calendário dos judeus é diferente do calendário cristão; para eles, o ano não começa em janeiro, mas em torno de setembro. No dia do ano novo, eles gostam de comer maçãs com mel – alimentos doces – para “adoçar” o ano que vai começar, isto é, para fazer com que o ano novo seja bom e agradável.

O *Yom Kippur* (Dia do Perdão) é um dia em que os judeus não podem comer nenhum tipo de comida durante um dia inteiro. Eles também não bebem nada, nem água. Os judeus acreditam que ficar sem comer (fazer jejum) ajuda as pessoas a perceber melhor o seu espírito, sem pensar no seu corpo. Só não fazem jejum as crianças menores de 9 anos, pessoas doentes, mulheres grávidas e mulheres que tiveram filho recentemente.

Para pensar...

- ♦ *Como os judeus classificam os alimentos?*
 - ♦ *Quais são os alimentos proibidos?*
 - ♦ *Por que os judeus comem alimentos especiais nas festas deles?*
-

Alimentação em diversas regiões do Brasil

Os brasileiros não se alimentam todos do mesmo jeito. Cada região do Brasil tem seus próprios hábitos alimentares. Em São Paulo as pessoas não têm costume de comer tacacá. Quem mora em Fortaleza não tem o hábito de comer pizza. Mas existem alguns alimentos que a maioria dos brasileiros conhece e come, como o arroz, o feijão, a banana e o café.

Cada região do Brasil tem também algumas comidas típicas, ou seja, comidas que foram inventadas a partir de alimentos da região e que a maioria da população daquele lugar gosta de comer. No Pará e no Amapá, a maniçoba, o tacacá e o açaí são comidas típicas. Já no Maranhão é o arroz de cuxá. Na Bahia, o acarajé, o vatapá e a feijoada. Em Goiás, o arroz com pequi e a gariroba. No Mato Grosso do Sul, a chipa. Em São Paulo, o virado paulista, a pizza e a feijoada. Em Porto Alegre, o arroz de carreteiro e o churrasco. Em Minas Gerais, o leitão à pururuca, o tutu de feijão e o pão de queijo.



Feijoada completa com arroz, farofa, mandioca frita, torresmo, couve, laranja e molho de pimenta.

Não é fácil encontrar as comidas típicas de cada região em todos os lugares do Brasil. No Amapá é difícil encontrar tutu de feijão e no Mato Grosso, por exemplo, não tem maniçoba.

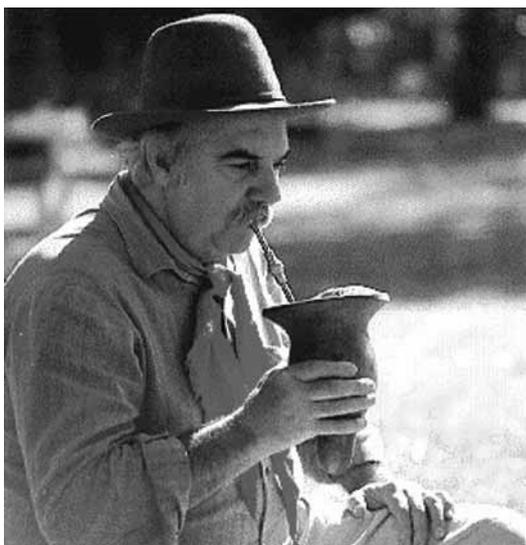
Cada região também usa temperos diferentes para dar gosto para a comida. No Norte e no Nordeste as pessoas gostam muito de coentro e cominho com pimenta-do-reino; no sul e sudeste as pessoas gostam mais de salsinha e cebolinha.

Algumas comidas são encontradas em várias regiões, mas são preparadas de jeitos diferentes. Por exemplo, os gaúchos do Rio Grande do Sul fazem um churrasco diferente do churrasco que os paulistas fazem. Quando os paulistas fazem churrasco, eles ficam o dia inteiro comendo carne. Junto com a carne, comem pão, arroz e vinagrete. Já o churrasco gaúcho é comido só durante a hora da refeição.

No Amapá as pessoas comem açaí com farinha, com carne, com peixe ou com camarão. Já em São Paulo, os paulistas comem açaí com açúcar, xarope de guaraná, granola e frutas como banana.

No Mato Grosso do Sul é comum as pessoas tomarem uma bebida chamada tereré. Tereré é um chá gelado feito com erva mate. O tereré é servido em um chifre cortado, chamado guampa.





No Rio Grande do Sul também se toma chá de erva mate, mas quente. Essa bebida é chamada na região de chimarrão. O chimarrão é servido em uma cuia.

As pessoas podem tomar o chimarrão sozinhas ou junto com outras pessoas. Quando a bebida é tomada em grupo, as pessoas fazem uma roda e vão passando a cuia de uma para outra. Cada pessoa deve beber toda a bebida da cuia, depois o dono do chimarrão vem e coloca água quente de novo, para a próxima pessoa tomar.

Quando uma pessoa vai morar em um lugar novo, ela leva os hábitos alimentares dela e também aprende a comer o que as pessoas que moram naquele lugar comem.

A tapioca é uma comida que o pessoal do Norte, Nordeste e Centro-Oeste sempre comeu muito. Quando os nordestinos foram morar em São Paulo, levaram a tapioca, e hoje em dia é fácil encontrar vendedores de tapioca nas ruas de algumas regiões da cidade.

Algumas comidas têm nomes diferentes em cada região. O mingau de milho branco chama mungunzá na Bahia e canjica em São Paulo. O que o paulista chama de abóbora, o nordestino chama de jerimum. O que o pessoal do norte chama de macaxeira, o paulista chama de mandioca e o carioca de aipim.

O povo brasileiro tem uma diversidade alimentar muito grande porque recebeu influência de outros povos, como os europeus, os africanos e os povos indígenas.

Por exemplo, o azeite de dendê é um tempero muito usado no nordeste brasileiro, principalmente na Bahia. A palmeira do dendê tem origem africana e foi trazida pelos traficantes de escravos para a Bahia.

Dendê é uma palavra africana, da língua *kimbundu*, mas no Brasil também recebeu o nome de "azeite de cheiro". O azeite de dendê é usado para preparar várias comidas, como acarajé, vatapá, caruru, bobó de camarão, abará e outras.



Já na região sul do Brasil tem muitos moradores de origem alemã. Os alemães, quando vieram para o Brasil, continuaram a fazer uma festa chamada *Oktoberfest*. É a festa da cerveja. Nessa festa todo mundo bebe muita cerveja em canecas bem grandes.

Já a mandioca (também chamada de macaxeira ou aipim) é um alimento comido em todas as regiões do Brasil. Os brasileiros comem a macaxeira cozida, assada ou frita; e fazem farinha e bolos com ela. O hábito de comer e cultivar a macaxeira foi aprendido com os povos indígenas.

O pão e a farinha de trigo têm origem européia. Quando os portugueses chegaram no Brasil, eles trouxeram o hábito de comer pão. Esse hábito está espalhado por todo o país.



Até hoje o Brasil continua recebendo influência de vários outros países. O hambúrguer e o cachorro-quente, por exemplo, são comidas dos Estados Unidos, que os brasileiros aprenderam a comer há pouco tempo.

Para pensar...

- ♦ *Por que as pessoas não se alimentam do mesmo jeito em todas as regiões do Brasil?*
 - ♦ *O que é comida típica de uma região?*
 - ♦ *O que acontece com o jeito de se alimentar quando uma pessoa de uma região vai morar em outra região?*
 - ♦ *Por que no Brasil existe uma grande diversidade alimentar?*
-

A alimentação dos Araweté durante o resguardo

Os Araweté são um povo tupi-guarani de caçadores e agricultores que moram no Estado do Pará. Apesar já terem uma terra demarcada desde 1996, essa terra vem sofrendo ameaças de madeireiros, grileiros e da proposta do governo de implantar uma hidrelétrica em um rio próximo à Terra Indígena.

Hoje a população dos Araweté é de aproximadamente 320 pessoas (censo de 2005). Eles se alimentam de caça, de produtos da roça, da pesca e da coleta. Entre os alimentos da roça, o milho é um dos mais importantes. Com ele os Araweté preparam mingau de milho verde, farinha de milho, mingau doce, paçoca de milho e cauim (bebida fermentada).

Os Araweté, assim como outros povos indígenas, precisam fazer resguardo quando têm filhos recém nascidos. Neste resguardo eles não podem comer qualquer alimento. Os pais não podem cozinhar ou assar carne, nem comer coisas muito quentes. A mãe não pode fumar e o pai só pode fumar se misturar o tabaco com um pouco de algodão.

Algumas carnes proibidas são:

<i>Tucanos</i>	<i>Poraquê</i>	<i>Veados</i>
<i>Araras</i>	<i>Jacarés</i>	<i>Antas</i>
<i>Papagaios</i>	<i>Tucunarés</i>	<i>Macaco-prego</i>
<i>Nhambus</i>	<i>Pescada</i>	<i>Paca</i>
<i>Jaós</i>	<i>Matrinchã</i>	<i>Jaboti (fígado)</i>
<i>Jacupema</i>	<i>Peixe-cachorra</i>	
<i>Mutum-cavalo</i>	<i>Curimatã</i>	
	<i>Bicudo</i>	
	<i>Tracajá</i>	

Todas essas carnes podem "queimar" (*hapi*) a criança. Quando os pais comem estas carnes, a criança fica com febre e vai secando por dentro. A criança recém-nascida tem que ficar longe de coisas quentes e também não pode ser pintada com urucum. O urucum faz a pele da criança descascar, como se fosse sapecada no fogo.

Estes são alguns cuidados que os pais precisam ter quando têm filhos, mas há muitos outros que precisam ser seguidos para não fazer mal para a criança.



Criança recém-nascida sendo “consertada” (*mo-kati*) por alguém experiente: achata-se suavemente seu nariz, afastam-se as orelhas para fora, massageia-se o peito para “abri-lo”, afastam-se as sobancelhas, ajusta-se o maxilar inferior, empurram-se os braços e os dedos da mão na direção do ombro, apertam-se as coxas uma contra a outra, separam-se os cabelos úmidos com um pauzinho.

Para pensar...

- ♦ Por que os Araweté precisam ter uma alimentação diferente quando têm filhos recém nascidos?
 - ♦ Quais são as diferenças entre o resguardo dos Wajãpi e o resguardo dos Araweté?
-

Yawalapiti

Os Yawalapiti são um povo que mora na T.I Parque Indígena do Xingu, no estado do Mato Grosso. Eles têm uma população de 222 pessoas (censo de 2006) que vivem da agricultura, da pesca e da coleta. Os Yawalapiti só comem algumas caças como o jacu, o mutum, o macuco, a pomba e, às vezes, os macacos-prego. Nas roças eles cultivam mandioca, milho, banana, algumas espécies de feijão, amendoim e pimenta.

Um alimento muito importante para os Yawalapiti é o pequi, que eles costumam secar e guardar para comer quando falta peixe. Esse fruto também é usado para fazer mingau para algumas festas. Do pequi, os Yawalapiti tiram a polpa, o óleo e a castanha. Primeiro cozinham o pequi para tirar a polpa. Depois lavam a semente com água e a colocam em cima de um jirau, acendendo o fogo em baixo para moqueá-la. Com a fumaça, a semente vai ficando seca. Quando não têm peixe para comer, os Yawalapiti pegam sementes secas de pequi, abrem e



Beto Ricardo

tiram as castanhas. Eles comem essas castanhas cruas ou torradas. Misturam com sal e pimenta e comem com beiju ou mingau. As mulheres também preparam um pirão com a castanha do pequi, parecido com um pirão de peixe. Elas fervem água numa panelinha de barro e depois jogam a castanha pilada na água fervendo. Misturam polvilho nessa água com castanha, para fazer o pirão.

É costume dos Yawalapiti fazer um mingau de pequi para uma festa chamada *Kwaryp*. Outros povos do Xingu, como os Kalapalo, também têm este hábito. Por isso é muito importante guardar o pequi para a época da seca, quando acontece esta festa.

Para pensar...

- ♦ *Qual a importância do pequi para os Yawalapiti?*
 - ♦ *Como eles conservam o pequi e para que eles conservam?*
-

Simone Ribeiro





Rosa Gauditano

2 Mudanças na alimentação dos povos

Muitos povos indígenas estão mudando rapidamente o seu modo de viver e de se alimentar. Com a entrada do dinheiro nas comunidades, as pessoas passaram a comprar muita comida industrializada, que tem conservantes, corantes, aromatizantes e outros produtos químicos. Os conservantes servem para a comida não estragar rápido; os corantes são tintas que dão cor para os alimentos; já os aromatizantes dão cheiros gostosos, como o cheiro das frutas, por exemplo. Muitas vezes esses produtos fazem mal para a saúde das pessoas. Os alimentos industrializados tiram a fome das pessoas, mas muitos deles não alimentam bem. Quando as pessoas ficam mal alimentadas, elas podem pegar vários tipos de doenças.

Vamos conhecer algumas histórias de povos indígenas que estão sofrendo com doenças muito perigosas, porque mudaram muito seu jeito de se alimentar.



Xingu enfrenta avanços de diabetes e obesidade

O Xingu não é mais um lugar isolado. As pessoas entram e saem o tempo todo, os povos indígenas de lá estão sempre em contato com os não-índios. Junto com o contato vêm algumas doenças. Antigamente os não-índios só chegavam no Xingu de avião e era difícil os índios irem para a cidade. Hoje vai todo mundo de carro para todos os lados. Hoje em dia também há muitos índios recebendo salário no Xingu e comprando comida com este dinheiro. As doenças tradicionais diminuíram, mas novas doenças estão aparecendo. Estas novas doenças estão aparecendo porque os índios estão se movimentando menos e comendo muita comida dos não-índios.

Antigamente o principal problema de saúde no Xingu era a malária. Hoje não é mais. Na região da aldeia NGoyvere e dos postos indígenas Pavuru e Diauarum, existem 40 pessoas hipertensas, tendo que tomar remédios. Dois índios já morreram devido a essa doença, e mais dois ou três têm problemas no coração por causa da hipertensão arterial.

A mudança do modo de vida leva também à obesidade e à desnutrição, principalmente entre as mulheres grávidas, as crianças e os idosos. Antigamente não havia crianças desnutridas no Xingu. Hoje, uma parte das crianças menores de cinco anos tem um pouco de desnutrição. Ainda não são casos graves, mas estão piorando. Mas como as crianças estão desnutridas em aldeias onde existem tantos alimentos? Isso acontece porque estão mudando hábitos relativos aos cuidados com as crianças. No Xingu, uma criança pequena come só um ou outro peixe, mas toma muitos caldos. Isso está se perdendo. Os velhos Kaiabi contam que antigamente as crianças andavam para todo lado com uma cuiazinha cheia de farinha de peixe. Isso não tem mais. As roças estão diminuindo, os jovens estão mais interessados nas coisas da cidade do que em abrir roça. Querem arrumar um trabalho para poder comprar arroz e feijão.

A obesidade é um outro problema no Xingu. Antes as pessoas remavam seus barcos para cima e para baixo. Agora os barcos são a motor. As pessoas cortavam madeira com machado, agora cortam com motosserra. Os índios estão comendo comida dos não-índios e gastando pouca energia nas atividades do dia a dia. Por isso está aumentando a obesidade entre os índios no Brasil.

Texto adaptado da entrevista do médico sanitário da UNIFESP Douglas Rodrigues para o ISA em junho de 2006.





Os velhos xavante têm menos problema de cárie que os jovens e as crianças.

Dor de dente na aldeia?

Para saber se os povos indígenas têm doenças na boca, o dentista Rui Arantes fez uma pesquisa nas várias aldeias dos índios Xavante, no estado do Mato Grosso. Nas aldeias onde os Xavante continuam comendo a alimentação tradicional (frutos e raízes, milho, feijão e abóbora, carne de caça, peixes), os índios têm poucas cáries. Nas aldeias onde os Xavante mudaram muito seu jeito de viver, os índios têm mais cáries.

Hoje em dia muitos índios recebem salários e, com o dinheiro, compram alimentos dos não-índios na cidade. Os alimentos que eles mais compram são refrigerantes, biscoitos, macarrão, farinha de trigo, suco em pó, arroz e salgadinhos.

Esta alimentação de fora vem trazendo muitos problemas de saúde para os Xavante e um dos problemas é o das cáries. Outras doenças que estão aparecendo com a mudança da alimentação são a obesidade, a desnutrição, a hipertensão e o diabetes.

Geralmente as pessoas mais velhas de uma aldeia não têm problema de cáries, porque sempre comeram a alimentação tradicional. O pesquisador Rui Arantes explica que muitas frutas e raízes ajudam a limpar os dentes. Muitos grupos indígenas também conhecem ou conheciam plantas que são usadas para fazer os dentes ficarem fortes.

Hoje, com os alimentos industrializados, os índios precisam ter outros cuidados com a limpeza dos dentes. Um cuidado é o de escovar os dentes. O pesquisador explica também que em muitas aldeias Xavante existem escovas de dente e pasta, mas não existe o costume de escovar os dentes. E que muitos dentistas que trabalham nas Terras Indígenas se preocupam só com o tratamento dos dentes e não fazem um trabalho de prevenção das cáries.



Texto adaptado *Dor de dente na aldeia? Um pesquisador estuda desde 1997 a saúde bucal de índios, para saber se eles também têm cárie* de Cathia Abreu.

Guarani Mbya: sem terra e sem roça

“Tudo era livre e hoje está tudo sendo proibido para nós. Para fazer roça, como antigamente, nós já não podemos. Mas pelos menos esse pedaço de terra que estamos querendo demarcar tem que ser reconhecido, porque se tirarem de nós até esse pedacinho, não teremos mais nada. (...) Queremos a garantia da terra para viver nossa cultura com liberdade, cultivar nossa cultura, ensinar nossos filhos e nossos netos. Porque hoje em dia, com a falta de uma terra verdadeira para nós, não podemos viver nossa vida e nossa cultura (nhande reko) completamente.”

Trecho da carta da comunidade Morro dos Cavalos (SC) a autoridades do governo. Relatório de Identificação, 2002

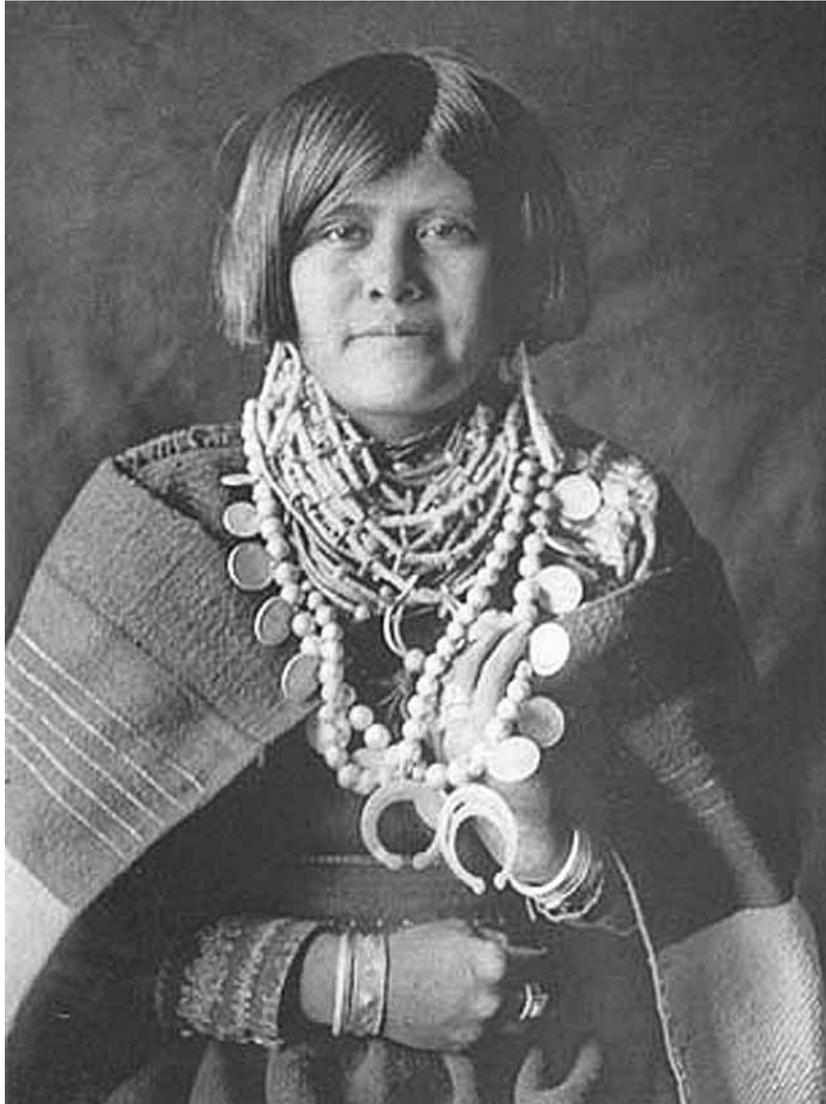
Thierry Rios





Os Guarani Mbya da comunidade Morro dos Cavalos moram em uma pequena terra ao lado da rodovia BR 101, no Estado de Santa Catarina. Esta estrada é uma das mais perigosas do país. A palavra guarani que dá nome para essa terra que eles moram quer dizer “lugar cheio de pedra”. O solo não é bom para plantar. Os Guarani tem alguns pés de milho e mandioca para ajudar na alimentação das famílias. Sem condições de produzir alimentos, eles vivem de cestas básicas dadas pelos não-índios e da venda de artesanato em Florianópolis. Muitas vezes falta o que comer na comunidade. Os Guarani continuam esperando que um dia a Terra Indígena seja homologada.

Texto elaborado a partir do verbete do ISA sobre os Guarani Mbya e do artigo *Homem-Aranha Guarani quer terra* de Ângela Bastos.



Esquimós declaram guerra a sorvetes no Canadá

Os *squamish*, um dos povos indígenas do Canadá, proibiram a entrada em seu território de vendedores de sorvetes, como medida para lutar contra a epidemia de diabetes que afeta suas comunidades.

Os indígenas canadenses, que se autodenominam com o nome genérico de "primeiras nações", são a comunidade que mais sofre com o alarmante crescimento da incidência de diabetes, especialmente do tipo 2, em consequência dos hábitos alimentares e da falta de exercícios.

Doris Paul, uma assistente social que atende as famílias e crianças *squamish*, decidiu propor a proibição aos tradicionais vendedores de sorvetes que trabalhavam na comunidade. A proibição foi aprovada.

As pesquisas feitas pela Assembléia das Primeiras Nações, uma organização que representa os diferentes povos indígenas do Canadá, são muito preocupantes. Existem muito mais índios canadenses com diabetes do que não-índios. Um entre cada três



squamish maiores de 55 anos sofre da doença. Metade das crianças indígenas é obesa ou tem diabetes.

A população do povo *squamish* é de 3.292 pessoas que vivem em aldeias na província da Colúmbia Britânica, ao norte da cidade de Vancouver, no Canadá.

A assistente social Doris considera que os *squamish* têm dificuldade para resistir aos vendedores de sorvetes que sempre visitam as comunidades com suas caminhonetes, especialmente no verão canadense. “Temos crianças que comem sorvetes duas ou três vezes por dia”, declarou ela jornal North Shore Outlook.

Doris, que sofreu a epidemia de diabetes na própria família, acrescentou que não é só uma questão de proibir os sorvetes: “Temos que educar as crianças em idade de tomar sorvete. Precisamos educá-las para que elas mesmas ensinem seus pais”.

O pai de Doris morreu há poucos meses, com 76 anos, em consequência de dificuldades causadas pela diabetes.

Texto adaptado de artigo da Agência de Notícias EFE (5 julho de 2007), Toronto (Canadá).



A morte das nossas crianças: a desnutrição e nossas terras

Nós, lideranças da Comissão de Direitos Indígenas do Povo Kaiowá Guarani, que vivemos no Mato Grosso do Sul, nos reunimos e conversamos sobre este assunto que está sendo discutido por toda a sociedade brasileira: a morte de crianças indígenas por causa da desnutrição.

Estamos muito tristes com a morte de dezenas de nossas crianças nestes últimos meses. Ao mesmo tempo que agradecemos todo apoio e ajuda que estão procurando nos dar, nos sentimos indignados por não estarmos sendo ouvidos e respeitados em muitos aspectos do nosso jeito de ser e nossos direitos.

Na raiz desta situação está a falta de terra, que é consequência da história de roubo e destruição dos nossos territórios tradicionais, da política de confinamento, da perda de nossa liberdade e até da perda da vontade de viver. Aqui no Mato Grosso do Sul, nós indígenas fomos sendo expulsos de nossas terras, assassinados para a entrada de gado e, depois, de grandes plantações monocultoras como a soja.



Foi um processo de violência contra as pessoas e contra as nossas formas de vida. As matas, onde podíamos caçar, foram destruídas pelos madeireiros e os tratores dos fazendeiros. Era lá que podíamos coletar alimentos como as frutas o mel e a matéria prima para fazer nossas casas e utensílios.

As mortes e a desnutrição são resultado de muitos fatores. Entre eles, a perda da terra, que leva à desorganização da nossa economia, do nosso jeito de produzir, de nos alimentarmos e de organizarmos as nossas famílias.

Esse assunto não pode ser discutido como se fosse um problema simplesmente de "dar comida aos índios". Também não se pode dizer que a responsabilidade das mortes é por causa da nossa cultura. As soluções vão muito além da distribuição de alimentos e de cestas básicas. Nós éramos um povo livre que vivia com fartura. Hoje vivemos dependendo de assistencialismo do governo. Sentimos que esta política paternalista, que não nos dá condições de voltar a produzir nosso próprio alimento, é como uma arma engatilhada contra a nossa cabeça.



Precisamos de condições para voltar a produzir nossas roças de mandioca, batata, cana, banana, cará, milho, feijão, arroz... Precisamos de apoio para a recuperação das terras. Precisamos de nossas terras homologadas e livres dos invasores.

Sem respeitar o que estabelecem a Constituição Federal e a Convenção 169 da OIT, ainda hoje as políticas públicas para os povos indígenas não levam em conta nosso jeito de ser, viver, pensar e nos organizar. As cestas básicas são entregues nas casas, sem se questionarem se o tipo de alimentos está adaptado aos nossos costumes.

Nós precisamos, especialmente, de terras homologadas e respeitadas, sem invasores. Entre elas, estão as terras Nhande Ru Marangatu (município de Antônio João), Lima Campo (em Ponta Porá), Taquara (Juti), Ivycatu (Japorã), Guyraroka (Caarapó), Kokueí (Ponta Porã), Sucuriy (Maracajú), assim como a revisão dos limites das pequenas áreas demarcadas pelo SPI no início do século passado. Além disso, precisamos de condições para voltar a fazer nossas roças, produzir alimentos e para recuperar as terras enfraquecidas das aldeias antigas.



Estas terras têm sido utilizadas sem descanso por causa da falta de outros espaços cultiváveis. Também precisamos de água limpa e potável nas aldeias, de estrutura de saneamento e de atendimento médico diferenciado, respeitando nossas culturas.

Mas acima de tudo exigimos respeito e justiça. Não queremos ser mais uma vez objeto de caridade ou de projetos paternalistas. Temos o direito de ser diferentes e livres, de exercer nossa autonomia, sendo ouvidos na estruturação de políticas para nossos povos.

Não somos um povo vencido, apesar de feridos, estamos confiantes em nossa sabedoria e acreditamos que um dia reconstruiremos a terra sem males.

Terra Indígena Caarapó, 5 de março de 2005.

Silvio Paulo, Anastácio Peralto,
Nito Nelson, José Bino Martins,
Ladio Veron, Rosalino Ortiz

3 Problemas causados pela mudança na alimentação dos povos

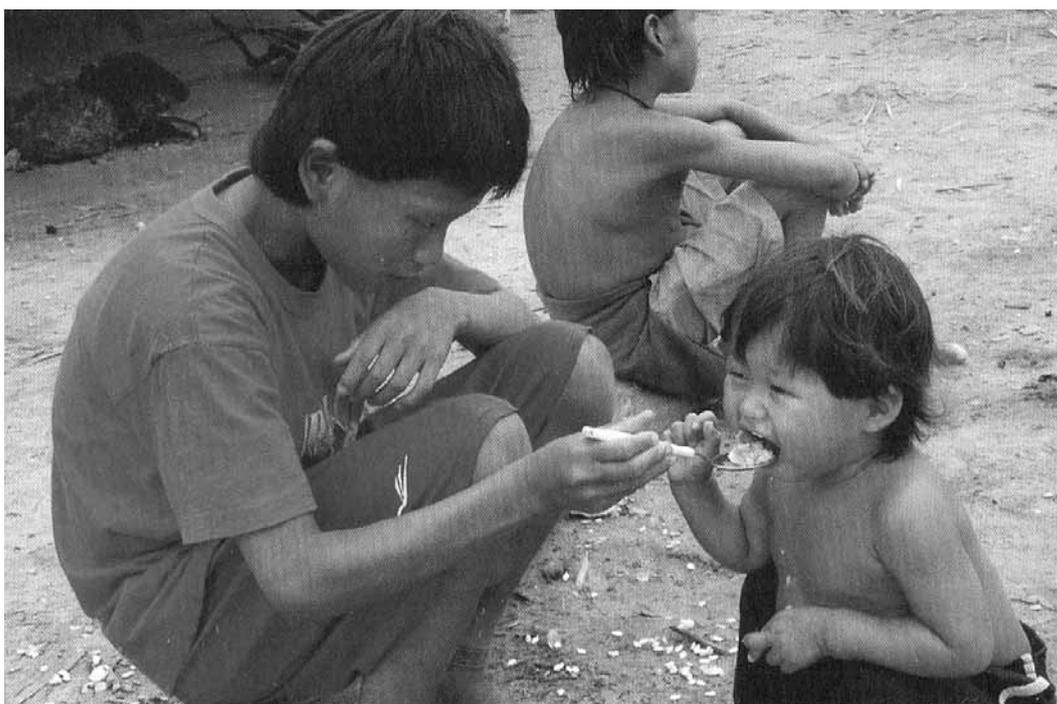
Hoje em dia estão aparecendo muitas doenças nas populações indígenas que antigamente só os não-índios tinham. Estas doenças estão aparecendo porque os povos indígenas estão mudando seu jeito de comer e de viver.

Com a chegada do dinheiro as pessoas passaram a comprar muitos alimentos dos não-índios, mas sem saber que alguns desses alimentos, se comidos em grande quantidade, podem fazer mal para a saúde.

Algumas doenças que vamos conhecer aqui são: pressão alta (hipertensão), diabetes, colesterol alto (hipercolesterolemia), obesidade, cárie, cirrose e desnutrição. Estas doenças são perigosas porque apesar de terem tratamento, a pessoa nunca fica curada. Mas é importante saber que estas doenças não passam de uma pessoa para outra.

Para evitar essas doenças é preciso escolher e comer com cuidado os alimentos dos não-índios. Isso vai fazer com que o grupo tenha mais saúde e viva melhor!

Rosa Gauditano

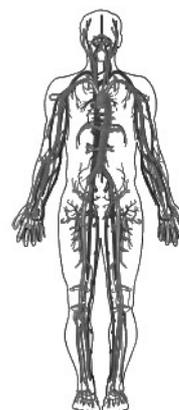


Pressão alta (Hipertensão)

É uma doença que pode aparecer na pessoa quando ela come muito sal, engorda muito, fica muito parada e também preocupada. Mas vamos entender o que os não-índios chamam de pressão arterial e porque o sal faz subir a pressão do corpo da pessoa.

No corpo das pessoas o coração é como se fosse uma bomba de água, ele manda o sangue para todas as partes do corpo. O sangue caminha dentro do corpo pelas veias e artérias. Quando a pessoa come muito sal, esse sal vai para o sangue. O sal chupa água do corpo e com isso aumenta a quantidade de sangue dentro das veias e artérias.

Se aumenta a quantidade de sangue nas veias e artérias, o coração precisa funcionar com mais força para espalhar todo esse sangue pelo corpo. Então pressão arterial é a força que o coração faz para mandar o sangue para todo corpo. Se ele está fazendo muita força, a pessoa fica com pressão alta, ou seja, o coração trabalha mais do que deve trabalhar.



Quando as artérias, que são o caminho do sangue, estão fracas, às vezes elas arrebentam, provocando uma hemorragia. Outras vezes o coração não consegue funcionar tão rápido e pode começar a falhar. A pressão alta também pode causar problemas nos rins. Quando a pessoa está muito gorda e a pressão dela sobe, é muito perigoso, porque fica mais difícil para o sangue caminhar pelas artérias dela.

Quando a pressão da pessoa está alta, geralmente ela não sente nada. Mas quando a pressão sobe muito a pessoa pode sentir dores no peito, dor na nuca, tonturas e ficar com a visão embaçada e o nariz sangrando.

A pressão alta não tem cura, mas tem tratamento. Uma pessoa que tenha pressão alta precisa controlar a pressão com remédios e também cuidando da alimentação. Às vezes, é possível controlar a pressão só cuidando da alimentação e fazendo exercícios, sem precisar de remédios.

Corrida de tora dos Xavante: um exemplo de atividade física

Luis Roberto de Paula



Alguns alimentos perigosos para quem tem pressão alta:

Sal, conservas em lata, salgadinhos, mortadela, salsicha, lingüiça, charque, chocolate, maionese, óleo de soja, frituras e bebidas alcoólicas (pinga, cerveja).





Hoje o povo xavante já tem problemas de colesterol na população

Colesterol alto (Hipercolesterolemia)

O colesterol é um tipo de gordura importante para o nosso corpo funcionar bem. Uma parte do colesterol que temos no nosso corpo é fabricado pelo próprio corpo e outra parte vem da nossa alimentação.

Nos alimentos, o colesterol é encontrado nas carnes, charque, leite, manteiga, óleo de soja, salgadinhos, bolachas recheadas, sorvete, bolo, mortadela e outros produtos industrializados. Um pouco do colesterol que vem da alimentação faz bem para nosso corpo. Mas quando uma pessoa come muitos alimentos que têm gordura, o corpo dela não usa toda essa gordura. Então, o colesterol vai ficar no sangue e vai grudar nas paredes das veias e das artérias. Quando junta muita gordura dentro das veias e das artérias, o sangue não consegue passar, ou passa com dificuldade, e por isso não chega às outras partes do corpo.



Artéria com o colesterol grudado nas paredes, dificultando a passagem do sangue.

Quando as veias e artérias do coração ficam entupidadas, a pessoa sofre um enfarto. Quando o entupimento acontece nas veias e artérias do cérebro, a pessoa sofre um derrame cerebral (AVC – Acidente Vascular Cerebral). Tanto o enfarto quanto o derrame cerebral podem levar a pessoa à morte.

A pessoa que tem colesterol alto não sente nada e só descobre o problema se fizer exame de sangue. Geralmente as pessoas mais gordas que comem muitos alimentos gordurosos tem um risco maior de ter essa doença.

O tratamento para quem está com colesterol alto é mudar o jeito de se alimentar, tomar remédios e fazer exercícios físicos (andar, trabalhar, etc).



Os sorvetes têm muito açúcar e gordura e por isso não devem ser comidos em grandes quantidades



Criança xavante (MT)

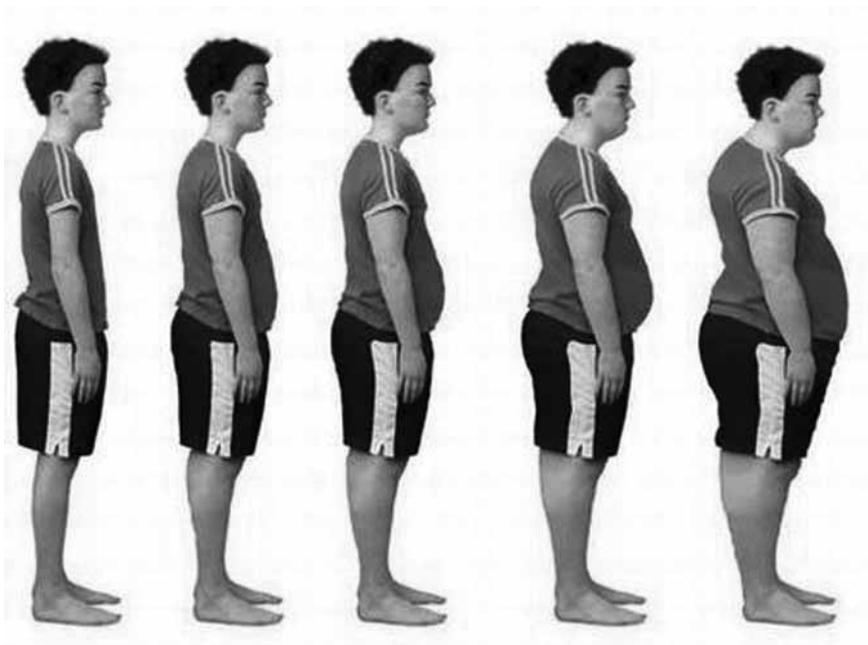
Obesidade

Obesidade é uma doença que acontece quando as pessoas ficam com muita gordura dentro do corpo. Esta gordura pode trazer problemas para o coração, artérias, fígado e outras partes do corpo. Ser muito gordo não é bom para saúde e aumenta o risco da pessoa ter doenças como pressão alta, colesterol alto, diabetes e outras.

Uma pessoa que fica muito parada e come alimentos com muita gordura e açúcar vai engordando e acaba ficando obesa.

Antes do contato com os não-índios, os grupos indígenas faziam muitas atividades físicas, como abrir roça, caçar, coletar frutas na mata ou no cerrado, remar, andar etc. Hoje em dia muitos índios usam moto-serra para abrir suas roças ou contratam outras pessoas para fazer esse trabalho,





As fotos mostram como uma pessoa vai ficando obesa

viajam de motor de popa e carro, andam e remam pouco, etc. Alguns índios também vão muito para a cidade para participar de reuniões, fazer estágios ou trabalhar nas organizações indígenas e acabam se movimentando muito pouco. Na cidade eles comem muitas vezes por dia, só que alimentos industrializados ou alimentos pouco saudáveis como salgados fritos, suco com muito açúcar, sorvete, biscoito, doces, etc. Quando passam muito tempo na cidade, os índios acabam engordando muito.



Mas não é só na cidade que os índios estão comendo comida industrializada, eles estão levando para aldeia alimentos como: óleo de soja, açúcar, arroz, goiabada, chocolate, suco em pó, bombons, leite condensado, achocolatados, bolachas recheadas, mortadela e enlatados. Essas mudanças no jeito de viver e de se alimentar podem levar as pessoas a ficarem obesas.

Hoje em dia a obesidade é um problema muito sério para os não-índios. Os governos de vários países como Brasil, França, Estados Unidos estão fazendo leis para obrigar as fábricas de alimentos a escreverem nos rótulos quanto de gordura tem dentro dos produtos. Também proibiram o uso de alguns corantes e conservantes nos alimentos e estão controlando as propagandas.

Os governos estão também fazendo campanhas com materiais e cartazes para as pessoas prestarem atenção nos alimentos que estão comprando e comendo. Os governos acham que se as pessoas lerem e entenderem o que está escrito nos rótulos, elas vão escolher melhor os alimentos.



Rótulo de embalagem de biscoito

▶ FAZ BEM SABER ▶

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 40g (6 biscoitos)		
Quantidade por Porção		%VD (*)
Valor Calórico	170 kcal	7%
Carboidratos	26 g	7%
Proteínas	4 g	8%
Gorduras Totais	6 g	7%
Gorduras Saturadas	3 g	12%
Colesterol	0 mg	0%
Fibra Alimentar	1 g	3%
Cálcio	**	1%
Ferro	2,04 mg	15%
Sódio	330 mg	14%

Serviço Nestlé ao Consumidor
 0800-7702457
 Caixa Postal 21144
 CEP 04602-970 - São Paulo - SP
 e-mail: falecom@nestle.com.br
 www.nestle.com.br
 Paraguai: 0800-112121
 Bolívia: 800-102402
 Portugal/España/Itália:
 351219554500
 Uruguai: 0800-2221

*Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2500 calorias. ** Quantidade não significativa

© Marca Registrada de Société des Produits Nestlé S.A.

 Santé Canada Health Canada

Le tableau de la valeur nutritive

vous aide à faire des choix éclairés

Le tableau de la valeur nutritive correspond à une quantité déterminée d'aliment. Comparez cette quantité à celle que vous consommez.

Valeur nutritive par 100 ml (37 fl. oz)	
Nutriments	
Nutriments	
Calories (kJ)	
Lipides 5.0 g	1%
- saturés 2.0 g	4%
Cholestérol 2.0 mg	
Sodium 0.0 mg	0%
Glucides 18.0 g	4%
- fibres 2.0 g	4%
Sucre 2.0 g	
Protéines 2.0 g	
Vitamine C 2.0 %	Vitamine D 10 %
Calcium 0.0 %	Fer 2 %

Utilisez le % de la valeur quotidienne pour vérifier si un aliment contient beaucoup ou peu d'un nutriment particulier.

L'information nutritionnelle présentée sur les étiquettes des aliments vous aidera à :

- Comparer plus facilement les produits
- Vérifier la valeur nutritive d'un aliment
- Mieux respecter certains régimes spécifiques
- Augmenter ou diminuer l'ingestion d'un nutriment particulier

www.santecanada.ca/etiquetagenutritionnel


 Santé Canada Health Canada

Le tableau de la valeur nutritive

vous aide à faire des choix éclairés



www.santecanada.ca/etiquetagenutritionnel


Cartazes feitos pelo governo do Canadá para ajudar os inuit e outros povos indígenas canadenses a escolherem melhor os alimentos a serem consumidos.

Alimentação Saudável para todos: Siga os Dez Passos

- 1 Faça pelo menos 3 refeições (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.
- 2 Inclua diariamente 6 porções do grupo dos cereais/arroz, milho, trigo pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca/macaxeira/alpim nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos naturais.
- 3 Coma diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.
- 4 Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos 5 vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.
- 5 Consuma diariamente 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!
- 6 Consuma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras trans.
- 7 Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação.
- 8 Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, charque, salchicha, lingüiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.
- 9 Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.
- 10 Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo. Mantenha o peso dentro de limites saudáveis.

VEJA AQUI SE VOCE ESTÁ COM UM PESO SAUDÁVEL

Se você está entre 18 e 69 anos, veja no quadro abaixo seu IMC. Índice de Massa Corporal. Para crianças, consulte o seu peso em comparação com a idade, em percentual.

IMC (kg/m ²)	ESTADO NUTRICIONAL
Menor que 18,5	Você está com baixo peso
18,5 a 24,99	O seu peso está adequado
25 a 29,99	Alerta: sobrepeso
Maior que 30	Alerta: obesidade



Alimentação Saudável para Crianças: Siga os Dez Passos

- 1 Procure oferecer alimentos de diferentes grupos, distribuindo-os em pelo menos três refeições e dois lanches por dia.
- 2 Inclua diariamente alimentos como cereais (arroz, milho), tubérculos (batatas), raízes (mandioca/macaxeira/alpim), pães e massas, distribuindo esses alimentos nas refeições e lanches do seu filho ao longo do dia.
- 3 Procure oferecer diariamente legumes e verduras como parte das refeições da criança. As frutas podem ser distribuídas nas refeições, sobremesas e lanches.
- 4 Ofereça feijão com arroz todos os dias, ou no mínimo cinco vezes por semana
- 5 Ofereça diariamente leite e derivados, como queijo e iogurte, nos lanches, e carnes, aves, peixes ou ovos na refeição principal de seu filho.
- 6 Alimentos gordurosos e frituras devem ser evitados; prefira alimentos assados, grelhados ou cozidos.
- 7 Evite oferecer refrigerantes e sucos industrializados, balas, bombons, biscoitos doces e recheados, salgadinhos e outras guloseimas no dia a dia.
- 8 Diminua a quantidade de sal na comida.
- 9 Estimule a criança a beber bastante água e sucos naturais de frutas durante o dia, de preferência nos intervalos das refeições, para manter a hidratação e a saúde do corpo.
- 10 Incentive a criança a ser ativa e evite que ela passe muitas horas assistindo TV, jogando videogame ou brincando no computador.



Cartazes feitos pelo governo brasileiro para ensinar os não-indios a comerem alimentos saudáveis.

Diabetes

Existem vários tipos de diabetes, mas a mais comum é a *diabetes mellitus* tipo 2. Essa doença aparece principalmente quando a pessoa está muito gorda ou obesa. Quem está com essa doença fica com uma quantidade grande de açúcar no sangue e na urina. Isso acontece porque o corpo não consegue transformar esse açúcar em energia. A energia é que faz o corpo da pessoa se movimentar.

Quando uma pessoa está com diabetes do tipo 2, ela pode sentir muito cansaço e enjôo, urina muito, tem muita sede, fica magra e não enxerga direito. Quando o diabético se corta ou se machuca, a ferida demora muito para fechar.

Uma pessoa que tem diabetes tipo 2 não pode comer açúcar, alimentos doces, macarrão, bolachas e outros produtos feitos com farinha. Comendo esses alimentos, ela pode ter problemas muito sérios como: ficar cega, ter enfarte no coração, gangrena nos pés ou pernas, problema nos rins, pressão alta e outros.

O diabetes é uma doença que não tem cura, mas tem tratamento. O diabético tem que controlar a quantidade de açúcar que fica no seu sangue e na sua urina, durante toda a sua vida.

Rosa Gauditano





Os Pima e o problema do diabetes

Os índios Pima do Arizona (Estados Unidos) são um dos grupos de pessoas que apresentam maior peso no mundo. Alguns adultos pesam mais de 250 kg e metade da população está com diabetes.

Isso aconteceu porque os Pima mudaram muito sua alimentação e seu jeito de viver depois do contato com os não-índios.

Antes do contato os Pima viviam no deserto, um lugar muito quente de dia e muito frio à noite. No deserto eles comiam caças, aproveitando a carne e a gordura, e também usavam a pele dos animais para fazer cobertas. Por não morarem sempre no mesmo lugar e por andarem muito, o corpo dos Pima aproveitava de um jeito diferente a gordura que eles comiam para produzir energia. Mesmo com o corpo guardando gordura, os Pima eram mais magros e saudáveis.

Depois do contato os Pima passaram a morar sempre no mesmo lugar e a comer as comidas dos não-índios. Foram ficando muito gordos e passaram a ter diabetes, pois a alimentação dos não-índios americanos tem muita gordura e açúcar. Os pesquisadores não-índios acham que os Pima ficaram mais obesos que os não-índios americanos porque o corpo deles aproveita de um jeito diferente a gordura dos alimentos. Hoje em dia o diabetes é um problema muito sério para os Pima e serve de alerta para os povos indígenas do mundo.



O consumo de açúcar, balas e bombons tem provocado o aparecimento de cáries nas crianças indígenas. Na foto, crianças xerente (TO)

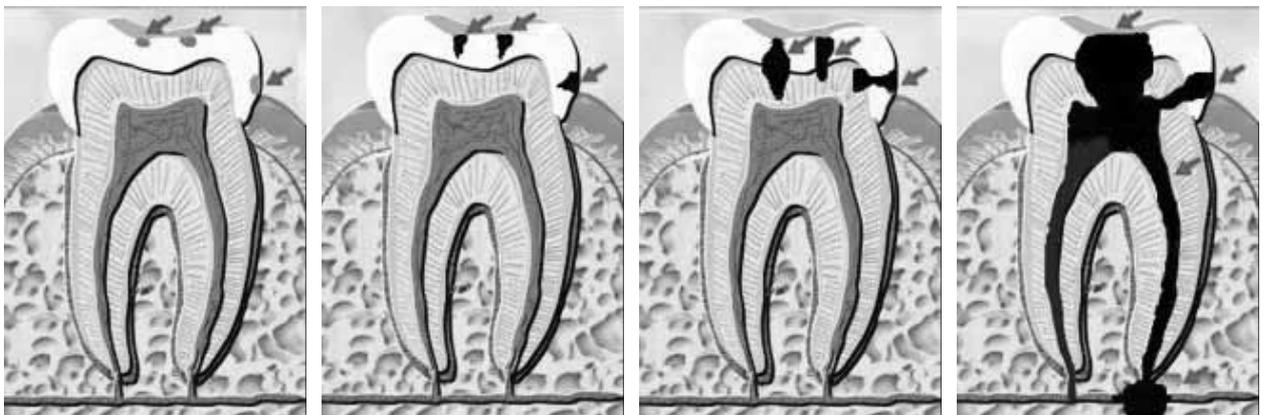
Cárie

Muitas vezes as pessoas não sabem que existem doenças que dão na boca, mas existem e são várias: cárie, gengivite, aftas e outras. Aqui vamos falar sobre a cárie. A cárie é uma doença que dá quando as pessoas não cuidam direito dos dentes.

Quando uma pessoa come, ficam restos de comida grudados nos dentes. Estes restos de comida servem de alimento para bactérias – bichinhos muito pequenos, que não enxergamos, mas que moram na nossa boca. Essas bactérias produzem um ácido que pode furar os nossos dentes. Quando aumenta a quantidade de bactérias em nossa boca, aumenta a quantidade de ácido e começam a aparecer buracos nos nossos dentes. São esses buracos que chamamos de cáries.

Logo que o dente é furado não sentimos dor, mas quando o furo aumenta e pega a raiz do dente sentimos uma forte dor de dente. Essa dor aumenta quando comemos alguma coisa doce ou gelada. Quanto mais tempo demoramos para tratar a cárie, mais o dente vai estragar. Quando a cárie está no começo, o dentista consegue fazer uma "obturação", isto é, o dentista limpa a cárie e coloca uma massinha para tampar o buraco. Mas quando o dente já estragou muito e a cárie chegou até a raiz do dente, é preciso fazer um tratamento de canal ou então arrancá-lo.

Hoje em dia os jovens e as crianças indígenas estão ficando cedo com os dentes estragados porque estão comendo muitos alimentos dos não-índios, como açúcar, bombons, chocolates, suco em pó, goiabada, leite condensado e outros, que fazem aumentar as bactérias da cárie. Quando comemos esses alimentos, precisamos escovar muito bem os dentes, e muitas crianças indígenas não aprendem a fazer isso. Para prevenir a cárie é preciso comer menos alimentos doces e usar sempre a escova e a pasta para cuidar dos dentes.



Os desenhos mostram as várias fases da cárie. Primeiro aparece uma mancha no dente, depois um pequeno buraco que vai ficando mais fundo até atingir a raiz do dente.



Cirrose

A cirrose é uma doença que aparece principalmente quando as pessoas abusam de bebidas alcoólicas, isto é, tomam muita bebida sem qualquer cuidado.

A grande quantidade de bebida dentro do corpo vai provocando problemas no fígado e ele passa a não funcionar direito.

Uma pessoa que está com cirrose pode sentir enjoos, vomitar, ficar magra, ter dores abdominais, sentir cansaço, ter o fígado aumentado, ficar com os olhos e a pele amarelados, ficar com a urina escura, perder cabelo, ficar inchada (principalmente nas pernas), entre outros sintomas. Mas é importante saber que às vezes a pessoa tem a doença, mas fica muito tempo sem os sintomas.

A cirrose é uma doença que não tem cura e que pode levar a pessoa à morte. Por isso é importante descobrir logo se a pessoa tem essa doença, para fazer tratamento e evitar que a pessoa continue tomando bebidas alcoólicas, que fazem a doença piorar cada vez mais.



Austrália:**Álcool mata um aborígene a cada 38 horas**

O álcool mata uma pessoa a cada 38 horas da população indígena da Austrália. A idade média de mortos por problemas causados pelo álcool, principalmente suicídios entre os homens e cirrose hepática ou derrames entre as mulheres, é de 35 anos. Os dados são de um estudo do Instituto Nacional de Pesquisa sobre Drogas, o primeiro do tipo dedicado aos efeitos letais, também indiretos, do consumo excessivo do álcool. Segundo estimativas, o álcool matou 1.145 australianos indígenas entre 2000 e 2004 de um total de 385 mil pessoas, menos de 2% dos habitantes do país. O estudo indica também que as mortes ligadas ao álcool são o dobro entre os homens em relação às mulheres.

Fonte:

http://indios.blogspot.com/2007_02_01_archive.html



Homem xerente (TO)

Desnutrição

A desnutrição é uma doença causada por uma alimentação ruim, pobre em alimentos que dão energia para o corpo funcionar e pobre também em proteínas, que são responsáveis por formar os músculos, os órgãos, a pele etc. Os alimentos que dão energia para o corpo são: mandioca, cará, beiju, amendoim, batata doce, cana de açúcar, frutas, mel, farinha e outros. Os alimentos que ajudam a formar o corpo são as carnes de caça ou de gado, peixes, ovos, leite, aves, etc. Não adianta comer só um tipo de alimento: para ter saúde a pessoa precisa tanto de alimentos energéticos quanto de proteínas.



Mulheres xavante coletando em fazendas vizinhas à Terra Indígena

Uma pessoa que come pouca comida vai ficando fraca, magra, desnutrida, porque falta alimento para o corpo dela se desenvolver. Mas isso também pode acontecer com quem come muita comida, se essa comida for fraca, pobre em alimentos, ou se for comida de um tipo só.

Nas cidades, há muita desnutrição entre as pessoas que têm pouco dinheiro. Estas pessoas não conseguem comprar todos os alimentos de que precisam. Elas compram as comidas mais baratas, como arroz, macarrão, bolachas e pão, mas não conseguem comprar muita carne, leite etc. Comer muitos produtos feitos com farinha e gorduras, como bolachas e salgadinhos, pode fazer as pessoas engordarem, mas não garante que o corpo está recebendo todos os tipos de alimentos de que precisa. Por isso, às vezes uma criança pode estar gorda mas não estar saudável, e sim desnutrida.



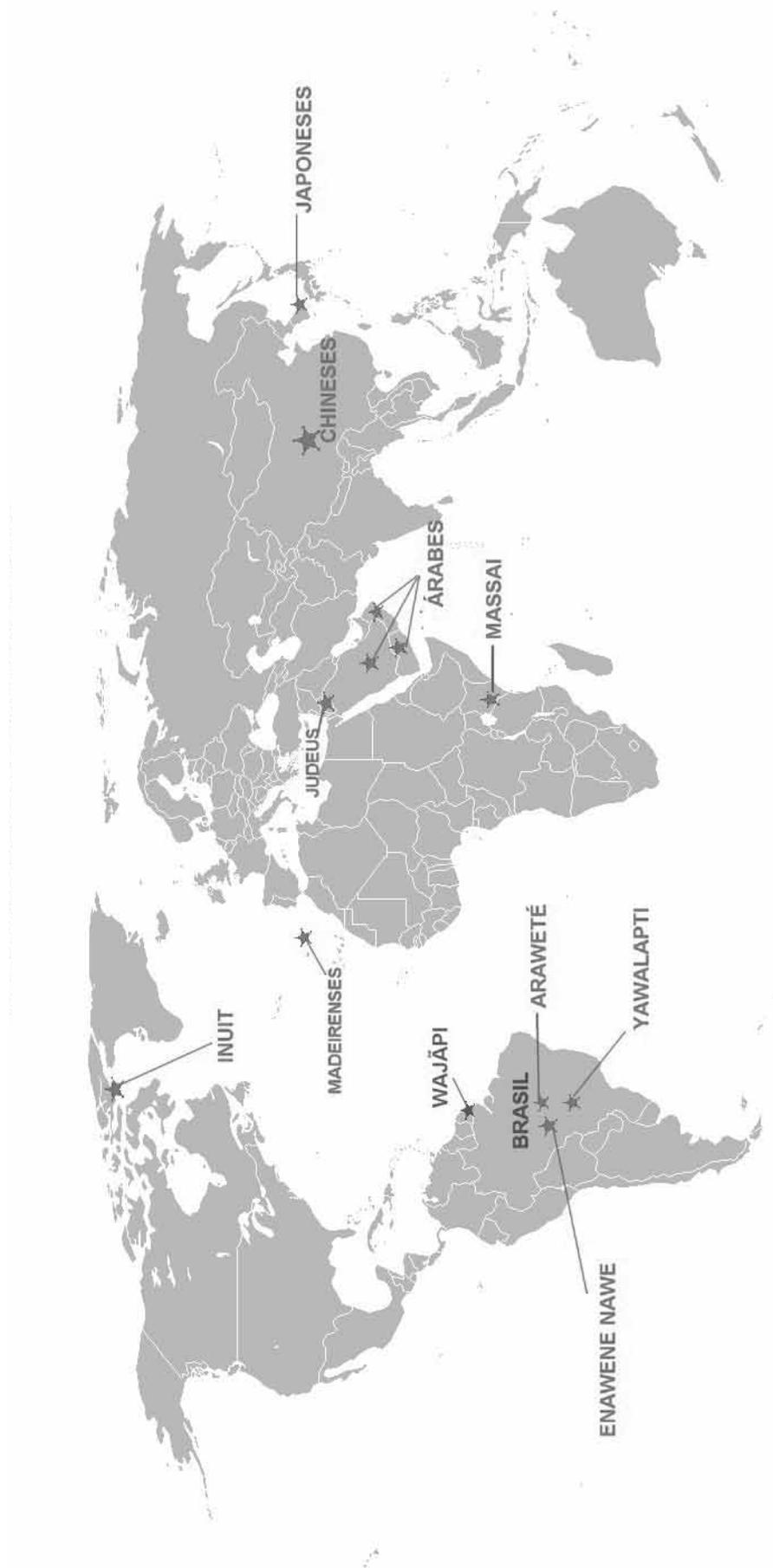
Uma roça dos Guarani Kaiowá no Estado do Mato Grosso

Não é só a falta de dinheiro que leva as pessoas a se alimentarem mal, mas também a falta de informação. Muitas vezes as pessoas não sabem se os produtos vendidos nos supermercados são ricos ou pobres nos alimentos de que o nosso corpo precisa.

Hoje em dia alguns povos indígenas estão sofrendo de desnutrição. Muitas vezes isso acontece porque esses povos estão morando em terras muito pequenas e ruins para plantar, como é o caso dos Guarani Mbya. Em outros casos, como no dos Xavante, as terras não são muito pequenas, mas a população cresceu muito e a terra perdeu recursos importantes, como caça e matas onde se faz coleta. Cada vez mais os Xavante estão comprando comida dos não-índios e, apesar de engordarem, estão ficando desnutridos.

A comida industrializada e barata dos não-índios alimenta menos do que a comida tradicional dos povos indígenas. Por isso muitos grupos estão preocupados com as mudanças em seu modo de vida, pensando em jeitos de preservar ou recuperar os alimentos tradicionais, como é o caso dos Xavante, dos Krahô, dos Guarani Mbya etc.

Localização dos diferentes povos no mundo



Fontes dos textos

Os textos deste material foram adaptados em uma linguagem acessível à população wajãpi alfabetizada. Para muitos textos foram utilizadas mais de uma fonte de pesquisa.

1.

revista *Os Caminhos da Terra*

<http://pt.wikipedia.org>

<http://en.wikipedia.org>

<http://br.geocities.com>

<http://www.miyoshi.com.br>

<http://madeinjapan.uol.com.br>

<http://www.historiadomundo.com.br>

<http://www.tendarabe.com>

<http://www.socioambiental.org/pib>

<http://www.opan.org.br>

Araweté os deuses canibais. Viveiros de Castro, E. Rio de Janeiro, Jorge Zahar Editor, 1986

"A castanha do Pequi". Atayawanã Yawalapiti, in *Saúde, nutrição e cultura no Xingu*. São Paulo, ISA/ Imprensa Oficial , 2004.

2.

Entrevista do médico sanitarista da UNIFESP Douglas Rodrigues para o ISA em junho de 2006 (<http://www.brasiloste.com.br/noticia/1854/entrevista-douglas-rodrigues>).

"Sorriso comprometido" Sarita Coelho

(http://www.fiocruz.br/ccs/cgi/cgilua.exe/sys/start.htm?from_info_index=181&infoid=184&sid=9)

"Dor de dente na aldeia? Um pesquisador estuda desde 1997 a saúde bucal de índios, para saber se eles também têm cárie" de Cathia Abreu

(<http://cienciahoje.uol.com.br/4018>)

(<http://www.socioambiental.org.br/pib/epi/guaranimbya/sit.shtm>) "Homem-Aranha Guarani quer terra" do site http://www.prsc.mpf.gov.br/noticias/noticiasguarani_cobertura.htm

Fonte: <http://br.noticias.yahoo.com/s/05072007/40/entretenimento-esquimos-declaram-guerra-sorvetes-no-canada.html>

<http://www.midiaindependente.org/pt/green/2005/03/309638.shtml>

3.

Saúde, nutrição e cultura no Xingu. São Paulo, ATIX/ ISA/ Imprensa Oficial do Estado de São Paulo, 2004.

http://portal.saude.gov.br/portal/saude/visualizar_texto.cfm?idtxt=23616&janela=1

<http://www1.folha.uol.com.br/folha/equilibrio/noticias/ult263u3913.shtml>

<http://pt.wikipedia.org/wiki/Colesterol>

<http://pt.wikipedia.org/wiki/Obesidade>
<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?303>
<http://www.cartacapital.com.br/app/materia.jsp?a=2&a2=6&i=63>

http://pt.wikipedia.org/wiki/Diabetes_mellitus
<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?127>

<http://pt.wikipedia.org/wiki/C%C3%A1rie>
<http://saude.terra.com.br/interna/0,,O1125699-E11712,00.html>

<http://www.hepcentro.com.br/cirrose.htm>
<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?75>
http://pt.wikipedia.org/wiki/Cirrose_hep%C3%A1tica
<http://indios.blogspot.com/2007/02/austria-lcoo-mata-um-aborgene-cada-38.html>

<http://pt.wikipedia.org/wiki/Desnutri%C3%A7%C3%A3o>
<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?111>

Fontes das imagens

Algumas imagens foram retiradas de sites e revistas e outras cedidas gentilmente pelos autores para esse material. Os nomes dos autores que nos cederam fotos encontram-se referidos nos créditos relativos à produção do livro.

1.

Inuit

Foto 1: Site: <http://en.wikipedia.org/wiki/Inuit>

Foto 2: Site: http://en.wikipedia.org/wiki/Image:Femmes_Nain.jpg

Foto 3: http://www.enlacemujeresindigenas.org/index.php?option=com_content&task=view&id=25

Foto 4: Site: http://en.wikipedia.org/wiki/Resolute_Bay

Masai

Foto 1: <http://gaia.org.pt/files/images/Masai.preview.jpg>

Fotos 2 e 3: Revista *Os Caminhos da Terra* – Dez 86 Ano 5 n°12 pág. 82

Chineses

Fotos 1 e 2: <http://falandofotos.blogspot.com/2007/10/china-incriveis-paisagens-belas.html>

Foto 3: <http://www.flickr.com/photos/68884496@N00/1800082318>

Dayan, Yunnan (2007)

Foto 4: http://viajeaquia.abril.com.br/indices/conteudo/blog/80878_comentarios.shtml?utm_source=rssviajeaquia&utm_medium=rss

Japoneses

Foto 2: <http://www.webdelacasa.com/2007/12>

Foto 3: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Pauzinhos>

Desenho: <http://peixecru.blogspot.com/2007/03/hash.html>

Árabes

Foto 1: http://www.sisguia.com.br/sisguia_novo/noticias/img/comida_arabe_sisguia1.jpg

Foto 2: <http://artenamesa.blogspot.com/search/label/Dicas%20e%20Receitas>

Enawenê Nawê

Foto 1: <http://www.socioambiental.org/pib/epi/enawene/work.shtm>

Foto 2: http://abaete.wikia.com/wiki/Espaço_granulado,_espaço_inundado

Foto 3: <http://www.socioambiental.org/pib/epi/enawene/rituals.shtm>

Madeirenses

Foto 1: <http://etabosa.blogspot.com/2007/11/quem-planta-colhe.html>

Foto 2: <http://cozinhapequena.com/?p=179>

Foto 3: <http://cavelabrasileira.sabrisweb.com/2006/10/09/vindima/>

Judeus

Foto 1: http://www.centroisraelita.com.br/koleinu/guia_pessach2007.htm

Foto 2: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Charosset>

Araweté

Foto: <http://www.socioambiental.org/pib/epi/arawete/idades.shtm>

Yawalapiti

Foto: <http://socioambiental.org/pib/epi/xingu/ativi.shtm>

2.

Dor de dente na aldeia?

Foto 1: Arquivo FUNAI - MT

Foto 2: <http://cienciahoje.uol.com.br/4018>

Guarani Mbya: sem terra e sem roça

Foto: <http://foto.art.br/site/modules/news/article.php?storyid=79>

Esquimós declaram guerra a sorvetes no Canadá

Foto2: <http://www.eaglesongdancers.org/gallery.htm>

3.

Obesidade

Cartazes: <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/fni-pni/cons-res/index-fra.php> e

<http://dtr2004.saude.gov.br/nutricao/promocaoalimentacao.php>

Cárie

<http://www.bucal.com.br/subDoencaCarie.asp>

Cirrose

Foto1: <http://img136.imageshack.us/img136/1173/img49970wb.jpg>

Foto2: http://www.luxurylink.com/images/style/destination/australia_68/australian-aboriginal-and-didge-large.jpg

Produção do livro

Coordenação das oficinas, organização e edição dos textos

Juliana Rosalen

Fotos

Lúcia Szmerecsányi (p. 6); Kristian Bengtson (pp. 20, 22); Ana Paula Lima Rodgers (p. 21); Eduardo Viveiros de Castro (p.30); Beto Ricardo (p. 31); Simone Ribeiro (pp. 32, 34, 35); Rosa Gauditano (pp. 33, 46, 50, 56); Thierry Rios (pp.38, 39); Gianni Puzzo (pp. 42, 43, 44, 45, 64); Luis Roberto de Paula (pp. 48, 52, 58, 62, 63)

Colaboração na edição dos textos

Lilian Abram dos Santos

Lúcia Szmrecsányi

Projeto gráfico e diagramação

Ana Marconato

Capa

Ana Marconato, sobre desenhos das mulheres wajãpi participantes das oficinas

Realização

Programa Wajãpi (Parceria Iepé – Apina)

Projeto *“Fortalecimento cultural e sustentabilidade na produção e consumo de alimentos dos Wajãpi do Amapari (AP)”* (Iepé – Ministério do Desenvolvimento Agrário)

Coordenação: Lúcia Szmrecsányi

Primeira edição, 200 exemplares



Programa de Promoção da
Igualdade de Gênero, Raça e Etnia

Ministério do
Desenvolvimento Agrário

