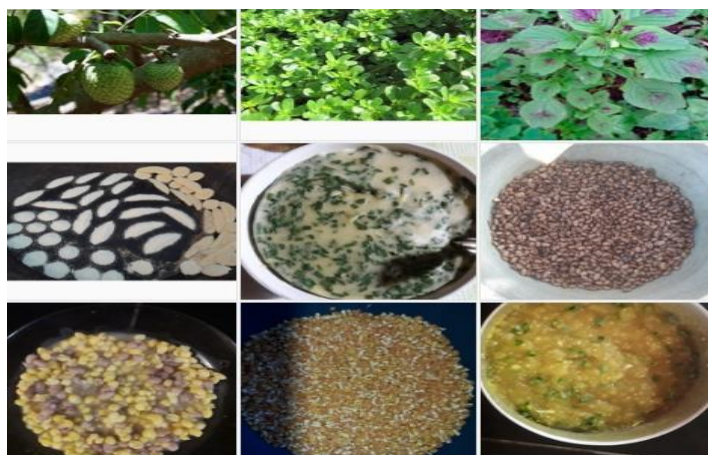


UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS (UFMG)
FACULDADE DE EDUCAÇÃO (FAE)
FORMAÇÃO INTERCULTURAL PARA EDUCADORES INDIGENAS
HABILITAÇÃO EM MATEMÁTICA

ROSEMERY GONÇALVES SANTOS DE ALKIMIM

Etnia: Xakriabá – Aldeia Sumaré I

HÁBITOS ALIMENTARES DA ALDEIA SUMARÉ I



Aldeia Sumaré I – Território Xakriabá (MG)
Belo Horizonte (MG)
Outubro de 2022

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS (UFMG) - FACULDADE DE
EDUCAÇÃO (FAE) - FORMAÇÃO INTERCULTURAL PARA EDUCADORES
INDIGENAS HABILITAÇÃO EM MATEMÁTICA

ROSEMERY GONÇALVES SANTOS DE ALKIMIM

Etnia: Xakriabá – Aldeia Sumaré I

HÁBITOS ALIMENTARES DA ALDEIA SUMARÉ I

Percurso acadêmico apresentado ao Curso de
Formação Intercultural para Educadores
Indígenas, habilitação em Matemática, da
Universidade Federal de Minas Gerais
(FIEI/UFMG), para fins de conclusão de curso.

Orientadora: Professora. Dra. Penha Souza Silva

Aldeia Sumaré I – Território Xakriabá (MG) Belo Horizonte (MG)

Outubro de 2022

Percurso acadêmico, Trabalho de conclusão de Curso, intitulado Hábitos alimentares da Aldeia Sumaré I, de autoria de Rosemery Gonçalves Santos de Alkimim, apresentado em 14 de outubro de 2022 e avaliado pela banca constituída pelos seguintes integrantes:

Penha Souza Silva - Orientadora
Profa. da FaE – UFMG

Fernanda Gonçalves de Oliveira da Cruz
Supervisora da escola Estadual Indígena Bukinuk

Mateus de Castro e Silva
Professor de educação Básica

Resumo

Este trabalho busca pesquisar, relatar e informar como os moradores da Aldeia indígena Sumaré I alimentavam antigamente e como elas estão alimentando atualmente. Os objetivos são descrever quais as comidas mais antigas e as atuais, identificar e analisar se houve mudanças nos hábitos alimentares das pessoas e conscientizar estas pessoas sobre hábitos alimentares saudáveis.

Para o desenvolvimento desse trabalho recorri as nossas bibliotecas vivas (anciões (as)) e outros setores como: idosa, senhora, adolescente, nutricionista do posto de saúde, cantineira, e crianças da Aldeia. As entrevistas foram gravadas e transcritas com o propósito de identificar se essas mudanças de hábito alimentares tinham alguma ligação com as doenças que começaram a aparecer na Aldeia, como pressão alta, diabete Mellitus entre outras.

Após a realização e análise das entrevistas, confirmamos a nossa hipótese inicial de que realmente houve uma mudança nos hábitos alimentares ao longo do tempo na Aldeia Sumaré I. Verificamos que atualmente os indígenas desta aldeia se alimentam mais de produtos industrializados vindo da cidade, do que dos alimentos retirados da roça. Acreditamos que alguns fatores corroboram para este fato, podendo citar: a falta de chuva, ocasionando dificuldade nas plantações das roças; a saída dos indígenas para a cidade à procura de trabalho e, ainda, o fato de as ajudas governamentais relativas às cestas básicas não considerarem as diferenças deste grupo.

Neste sentido, podemos afirmar que que essas mudanças não estão sendo boas para o nosso povo e, por isso, resolvi fazer também um caderno de receitas de comidas mais antigas coletadas com algumas pessoas da aldeia, especialmente, a mãe da autora deste Percurso para ser trabalhado com os alunos nas escolas e para ser distribuído para as pessoas das aldeias, para que aquelas pessoas que não sabem preparar as comidas de antigamente e têm vontade de aprender, agora possa estar fazendo utilizando este caderno de receitas.

Espero que este trabalho possa conscientizar as pessoas como ter uma alimentação mais saudável, além de incentivar as mesmas a consumir esses alimentos saudáveis (tradicional), pois os mesmos são essenciais para a saúde das pessoas.

Palavras chaves: Alimentos, antigamente, receitas, comidas

Sumário

| | |
|---|-----|
| Introdução..... | 6 |
| Falando de segurança alimentar | 8 |
| O Território Xakriabá | 10 |
| A Aldeia Sumaré I | 12 |
| Apresentação da autora | 13 |
| Metodologia | 17 |
| Sobre as entrevistas | 17 |
| Consolidando os dados..... | 19 |
| Considerações finais..... | 33 |
| Referências bibliográficas | 34 |
| Cadernos de Receitas: Receitas antigas de comidas da Aldeia Sumaré I..... | 35 |
| Anexo I - Roteiro das entrevistas | 67 |
| Anexos II - Termos de compromisso..... | 73 |
| Anexo III - Transcrição das entrevistas..... | 85 |
| Agradecimentos..... | 116 |

Introdução

O objetivo deste percurso formativo é investigar como as mudanças alimentares que ocorreram ao longo dos anos na Aldeia Su têm contribuído para o desenvolvimento de certas doenças nos indígenas, moradores desta aldeia. Para isso, realizamos entrevistas com 4 (quatro) anciãos, 1 (uma) idosa, 1 (um) adolescente, 2 (duas) crianças, a cantineira da escola e a nutricionista que costuma atender os moradores da aldeia. O objetivo das entrevistas foi verificar como estas pessoas percebem as mudanças de hábitos alimentares dos indígenas ao longo dos últimos 30 anos. Observamos que os mais idosos da Aldeia e, também, a nutricionista parecem perceber estas mudanças e conseguem associar as doenças como diabete e pressão alta com estas mudanças nos hábitos alimentares. Também, fizemos uma pequena revisão bibliográfica para saber se a nossa hipótese inicial de que estas doenças estavam relacionadas às mudanças de hábitos alimentares.

Segundo Rocha *et al* (2011), estudos recentes realizados com as populações indígenas relatam o surgimento de enfermidades associadas à obesidade, ao Diabetes Mellitus –DM e a problemas cardiovasculares. Segundo estes autores, a Síndrome Metabólica – SM parece prevalecer entre os indígenas, mas, até 2011, ainda não existiam estudos que indicassem este fenômeno da SM nas populações indígenas latino-americanas e brasileiras. É importante ressaltar que a síndrome metabólica diz respeito a uma condição na qual os fatores de risco para doenças cardiovasculares e diabetes mellitus (DM) ocorrem em um mesmo indivíduo.

Na pesquisa supracitada, os hábitos alimentares foram analisados e classificados conforme as recomendações da estratégia global da Organização Mundial da Saúde (OMS) para alimentação saudável, atividade física e saúde. Para isso foram analisados oito dos 10 passos para alimentação saudável preconizados pelo Ministério da Saúde brasileiro que apresentamos a seguir: 1: consumo de frutas, legumes e verduras cinco vezes por dia; 2: pelo menos uma porção de feijão no dia; 3: consumo de, no máximo, uma porção de alimentos gordurosos no dia; 4. Redução do consumo de sal; 5: fazer pelo menos três refeições e um lanche (ou colação) por dia; 6: não ter consumido doce no dia da avaliação; 7: não ter consumido refrigerante ou álcool no dia da avaliação; 8. Comer devagar. 9: índice de massa corporal (IMC) entre 18,5 e 24,9 kg/m²; 10: realizar 30 minutos de atividade física diariamente. Na referida pesquisa, não foram avaliados dos passos 4 e 8.

A literatura indica que o envelhecimento é um fator que favorece o aumento da SM, mas a pesquisa citada não observou isto nos indígenas mais idosos. Alguns estudos informam que entre os indígenas há perda dos antigos padrões de alimentação, perda das tradições e não aproveitamento de fontes tradicionais de alimento (caça, peixes e frutas, sem utilização de sal e acesso a alimentos industrializados) como fatores associados à adoção de hábitos de vida mais urbanizado. O fato é que os hábitos alimentares são fatores significativamente associados à SM. Neste sentido, é importante desenvolver políticas de prevenção e de saúde voltadas especificamente para as necessidades dos indígenas.

Estamos de acordo com os pesquisadores Rocha et al. (2011) quando afirmam que a educação e a motivação para a saúde dos indígenas são possivelmente os melhores caminhos para o controle da SM e para a promoção da saúde nessa população, ainda ignorada pelas políticas de saúde pública.

Neste sentido, este Percurso acadêmico busca entender as mudanças nos hábitos alimentares do povo Xacriabás, do Município de São João da Missões localizado no norte de Minas. Esta preocupação advém do fato da autora deste trabalho observar adoecimento dos indígenas de doenças que não existiam até alguns anos atrás.

Falando de segurança alimentar

A definição de segurança alimentar adotada pelo governo brasileiro, Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA), e que serve como base para a definição de políticas públicas de promoção da segurança alimentar, é descrita como o acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como princípio práticas alimentares promotoras de saúde, que respeitem à diversidade cultural e que sejam sociais, econômicas e ambientalmente sustentáveis. (FÁVARO T. *et al*, 2007).

É importante ressaltar que uma característica do Brasil é que, geralmente, os povos indígenas estão expostos a transformações ambientais e socioeconômicas, que os colocam em situação de alta vulnerabilidade frente a problemas de ordem alimentar e nutricional. Segundo Fávaro T. *et al* (2007), alguns estudos pontuais realizados em comunidades indígenas revelam a fragilidade de muitos povos em relação às consequências das carências alimentares, como a elevada prevalência de nanismo nutricional em crianças menores de cinco anos, também favorecida por precárias condições de saneamento, entre outros determinantes.

Para Salgado (2007), são poucas e dispersas as informações sobre a segurança alimentar e nutricional em sociedades indígenas. Segundo este mesmo autor, “nessas sociedades não só as crises de abastecimento alimentar e o uso inadequado dos alimentos disponíveis devem ser considerados, mas também outros fatores, mais profundos, que merecem uma análise criteriosa sobre suas nefastas consequências para a saúde”.

Com os processos de demarcação de terra que nem sempre atendem à manutenção tradicional dos povos indígenas, os mesmos acabaram, por incorporar hábitos da sociedade que os cercam, entre esses hábitos nutricionais. Concordamos com Salgado (2007), de que “os sistemas de segurança alimentar e nutricional estabelecidos ao longo de milênios, em pouco tempo, foram modificados, gerando constantes crises alimentares”.

Para Salgado (2007),

As preocupações com a segurança alimentar e nutricional em sociedades indígenas são recentes. A III Conferência Nacional de Saúde Indígena, realizada em maio de 2001, deliberou, como um dos principais desafios para o governo brasileiro, em parceria com as organizações indígenas e indigenistas, pela garantia da segurança alimentar com a implementação de uma política específica de Desenvolvimento Sustentável dos Povos Indígenas. (SALGADO, 2007. p.138.)

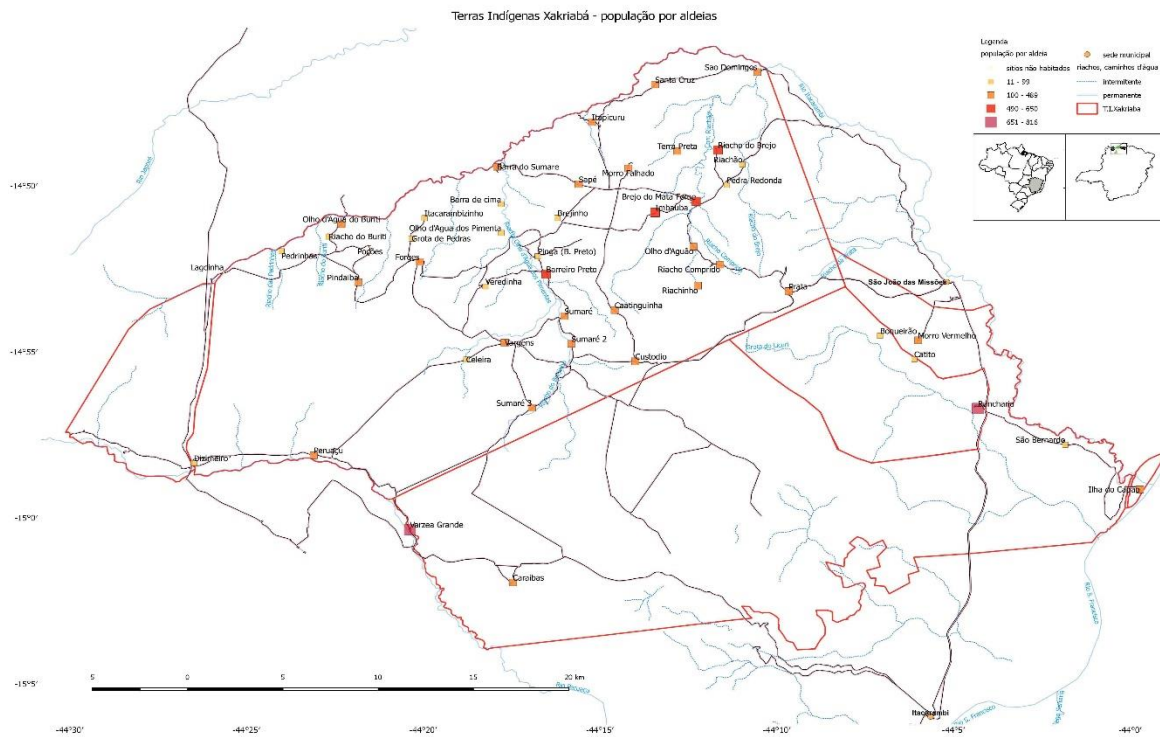
No decorrer dos anos, é percebido que algumas sociedades indígenas abandonaram hábitos antigos de sobrevivência, perdendo importantes sementes que antes lhes garantiam uma agricultura segura e diversificada. Tiveram que se adaptar também a uma diminuição das áreas de concentração de recursos de coleta sazonal, de onde sempre conseguiram suprir suas necessidades alimentares. Isto pode ser devido à forma como o país lidava com alimentos produzidos pelos índios que passaram a ser mercadorias a serem exportadas (RIBEIRO, 1970).

É importante, chamar a atenção para o fato de que, assim como existem as doenças carencias, também é possível ocorrer doenças provocadas pelo uso de substâncias incorporadas ao cotidiano alimentar. É o caso do uso excessivo do açúcar e do sal de cozinha, que acidificam o sangue, prejudicam os dentes e alteram a pressão arterial.

Acreditamos que o acesso a alimentos de qualidade, em quantidades suficientes e adequadas à cultura alimentar ainda é um obstáculo a ser ultrapassado por muitas populações indígenas.

As considerações acima e a nossa observação sobre as doenças apresentadas pelos indígenas da Aldeia Sumaré 1, foi o motivo de buscar, neste Percorso, entender as mudanças alimentares que ocorreram ao longo dos anos nesta aldeia.

O Território Xakriabá



Fonte: Mapa Terra Indígena Xakriabá – população por Aldeia, produzido Plano de Gestão Territorial e Ambiental das Terras Indígenas, Xacriabá e Xakriabá/Rancharia. Acordo de subvenção no 33153/2015 Pnud/ Funai/ Anai. Diagnóstico e Etnomapeamento das Terras Indígenas do Povo Xakriabá - 2016

O território Xakriabá localiza-se no município de São João das Missões, norte de Minas Gerais, ocupando uma área de aproximadamente 56 mil hectares que já está demarcada. Nossa terra é dividida atualmente em aproximadamente 42 aldeias e sub Aldeias, sendo elas: Brejo Mata Fome, Tenda/Rancharia, Morro Vermelho, Boqueirão, Prata, Custódio, Caatinguinha, Riachinho, Riacho Comprido, Olho D’aguão, Imbaúba I, Imbaúba II, Pedra Redonda, Riachão, Riacho do Brejo, Terra Preta, Morro Falhado, São Domingos, Santa Cruz, Itapicuru I, Itapicuru II, Sapé, Brejinho, Barreiro Preto, Sumaré I, Sumaré II, Sumaré III, Vargens, Poções, Barra do Sumaré I, Barra do Sumaré II, Itacarambizinho, Forges, Riacho dos Buritis, Pedrinhas, Peruaçu, Pindaíbas, Vargem Grande, Carafbas, Dizimeiro, Veredinha, Olhos D’água dos Pimentas. Podendo esse número variar, conforme os processos de retomada. Estima-se uma população atual de aproximadamente 12 mil indígenas, os quais se organizam nesta localidade.

As aldeias estão organizadas em um contexto em que cada uma tem sua liderança, que toma suas decisões juntamente com os caciques e a comunidade. O papel das lideranças e caciques, dentro das aldeias, é trabalhar pelo bem comum da nossa gente, visando à coletividade

e buscando promover a participação da comunidade nas ações desenvolvidas nas aldeias.

A terra Xakriabá está inserida em uma região do cerrado brasileiro, que é marcada por um longo período de seca. Devido a isso, o calendário do povo Xakriabá é dividido em dois tempos: o tempo da seca, que vai de abril a outubro, e o tempo das águas, que vai de outubro a março. Também são dados diferentes nomes aos tipos de solos que compõem a região, tais como: tabuleiros ou gerais, carrasco, mata e escalavrados.

Na época do contato com os colonizadores, os Xakriabá foram aldeados para começarem o processo de colonização sendo obrigados a falar português e seguir a religião, os costumes e as crenças dos europeus. Os Xakriabá foram proibidos de praticar seus próprios costumes e falar sua língua materna. Devido a esses acontecimentos, hoje nós estamos em processo de recuperação da nossa língua materna.

A vegetação predominante no território Xakriabá é o cerrado, onde podemos encontrar algumas árvores como pequi, aroeira, juá, jurema, braúna, pau-d'arco, entre outras. A maior parte da vegetação é nativa, constituída por mata seca e a vereda. Algumas áreas são usadas para caçadas e coleta de frutos, tais como cagaita, cabeça de negro, jabuticaba, maracujá, melão de São Caetano e xixá. Entre os animais, os mais comuns são codorna, tiú, preá, veados, cutia, tatu, onça, coelho, raposa, tamanduá, gambá, nambu e seriema.

Muitos desses animais encontram-se em extinção dentro do território xakriaba, devido à caça sem controle e fora de época. E, devido à agricultura e ao aumento da criação de gado, o desmatamento no território xakriabá também vem aumentando de modo preocupante.

Muitas pessoas sobrevivem da agricultura familiar.

A Aldeia Sumaré I



A Aldeia Sumaré 1 está localizada no norte de Minas Gerais no município de São João das missões, com uma população de aproximadamente 166 famílias, 470 pessoas, incluindo crianças Jovens, adultos, idosos e ancião.

Em relação ao aspecto econômico da aldeia, existem assalariados, como aposentados, servidores públicos, municipal ou estadual, algumas famílias sobrevivem da bolsa família e outras tentam sobreviver com a produção das suas roças. Observamos que o trabalho com a agricultura está cada vez mais difícil devido á pouca chuva e em períodos diferentes de antigamente. Há também o caso de pais de famílias que saem à procura de trabalho fora da aldeia para sustentar suas famílias.

Esta comunidade tem suas especificidades em seu contexto socioeconômico e cultural. Entre as atividades desenvolvidas nas aldeias, estão a produção de artesanato da palha de buriti, sementes, ossos ou madeira e a produção de cerâmica com barro. Muitas famílias produzem farinha, rapadura, etc., que também são formas de gerar renda.

Temos alguns projetos dentro da aldeia que estão ligados à cultura, dos quais destacamos a Casa de Cultura. Esse espaço tem o objetivo de incentivar a produção de artesanato e servir como mecanismo de fortalecimento e valorização da cultura Xakriabá.

Quanto à divisão das atividades da Aldeia, a mesma é realizada de acordo com o sexo ou a idade de seus integrantes, pois algumas atividades são exclusivas do sexo masculino como a caça, a derrubada do terreno para a roça e a saída para outros estados para trabalhar em outros serviços.

Há momentos que são coletivos, como na plantação de sementes na roça, na colheita, nas pinturas corporais, cerâmicas com barros, na produção de artesanatos e em momentos de

ritual na aldeia.

Antigamente, a minha família alimentava com os alimentos plantados aqui mesmo no território, as comidas tudo era tradicional e mais saudáveis. Antes o nosso povo tinha uma vida mais tranquila, sossegada e boa. Viviam da caça e da agricultura, tudo que plantava dava com fartura, pois nessa época chovia bastante. E as pessoas tinha uma alimentação saudável, visto que todo o alimento era produzido no próprio território.

Apresentação da autora



Sou Rosemery Gonçalves Santos de Alkimim, tenho 27 anos de idade, nasci no dia 04 de setembro de 1993, na Aldeia Sumaré 01, Terra Indígena Xakriabá, município de São João Das Missões. Sou filha de Natalina Gonçalves Santos e Eudito Ferreira Dos Santos, pessoas trabalhadores, batalhadoras e dedicadas à família.

Sou casada com Edson Gonçalves Alkimim, tenho dois filhos, um se chama Isaac e o outro Hiram.

Atuo como professora aqui na minha aldeia desde 2011.

Minha mãe sempre gostou de cozinhar e eu aprendi com ela desde criança a fazer comida. Nossa família foi sempre de plantar roça, de onde tirávamos os nossos alimentos. Plantávamos: feijão, fava, arroz, abobora, feijão catador, caxixe, melancia, etc.

Nas noites culturais sempre fazíamos as comidas típicas, que são o que chamamos de as “comidas de antigamente”. Quando eu ainda estudava na escola, cada aluno ficava responsável

para levar um prato de comida, para a noite cultural, onde reuniam as pessoas das aldeias para fazer fortalecer a prática dos costumes e tradições. Faziam as apresentações culturais, rituais, batuques, cantigas de roda, toré (O Toré é uma Dança realizada em roda; é um ritual que envolve os seres vivos e as manifestações espirituais, vai mais além que uma dança cerimonial envolvida por cantos. Gira em torno de uma série de segredos, é uma forma de entrar em contato com os espíritos dos nossos antepassados e também com a nossa protetora Iaiá cabocla.), e comia as comidas de antigamente que cada um levavam e juntavam todos os alimentos para todas as pessoas saborearem.

Minha infância, Família e o Brincar

Quando nasci já tinha 05 irmãos: Rosânia, Geovane, Rosilene, Rosinete e Genivaldo. Hoje somos oitos irmãos, comigo, Rosemary, Poliana e Mariely.

Quando criança, gostava muito de brincar com minhas irmãs e meus colegas; brincávamos de “cozinhadinho”, onde tinha os casamentos de mentirinha; de elástico, onde nós cortávamos as roupas velhas, para fazer o elástico, de escolinha onde tinha a professora e os alunos, casinha, papai e mamãe, rodas, bonecas etc. Como minha mãe é costureira, ela mesma fazia a maioria de nossos brinquedos, como as bonecas de pano, de sabugo de milho, lata de óleo etc.

Outra coisa que eu gostava de fazer, era andar a cavalo com meus irmãos (as). Todos os dias, íamos dar água para o gado e os cavalos. Quando chegávamos, nós brincávamos de jogar bola de buriti, junto com os meninos. Porém, minha mãe não gostava que eu brincasse com os meninos, tinha de ser escondido, porque se ela visse ela me batia. Havia uma crença de que mulher brinca com mulher e homem com homem.

Minha infância foi cheia de travessuras e muito legal. Eu gostava muito de ir para a roça com meus pais, mas tinha um problema: quando os mosquitos começavam a me picar eu ficava chorando e querendo ir embora, então meu pai começava a me dar bronca.

Trajetória escolar

Comecei a estudar com sete anos, em 2000, na escola estadual indígena Xukurank vinculada à aldeia Barreiro Preto, com a professora Luzineide Freires; ela era muita boa e ensinava os alunos com muito carinho e paciência.

O meu primeiro dia de aula foi muito bom, eu fiquei tão ansiosa que acordei as 5 horas da manhã e fui uma hora antes do horário de entrar para a sala; fui a primeira a chegar e ficar na fila, para entrar na sala de aula. Esse primeiro dia foi ótimo; conhecemos a professora Luzineide, os colegas e brincamos bastante.

Como minha família não tinha renda financeira, a minha mãe fazia as bolsas para levarmos os materiais para a escola, quando os tinha; eram feitas de saco de arroz, sacola e, às vezes, de pano.

Graças a Deus, a escola ficava pertinho da minha casa, como é até hoje. Estudei com várias (os) professoras (es), no ensino fundamental sendo eles: Nelza, Rosânia, Luzineide, Maria Neuza, Maria Aparecida, Aparecida, Sidney, Mauro, Rodrigo e Joel. Já no ano de 2008, conclui o ensino fundamental, na aldeia Brejo Mata Fome.

Outra parte importante dos meus estudos foi quando eu comecei a estudar o ensino médio, pois era noturno, e eu fiquei muito curiosa para ir à escola. Nessa época foi tudo de bom, pois eu e meus colegas aprontávamos bastante na hora do recreio, sem contar os namorados. Porém, o primeiro ano eu achei muito estranho, pois tinha vários professores e matérias diferentes. Durante o ensino fundamental só tínhamos dois professores para todas as disciplinas. Mais aos poucos fui me acostumando e deu tudo certo.

No ano de 2011, consegui terminar o 3º ano do ensino médio na aldeia Itapicuru.

No ano de 2012, foi feita uma prova com os alunos que eram formados o ensino médio, para concorrer a duas vagas de trabalho na comunidade, onde eu participei e fui uma das aprovadas; fiquei muito alegre com o resultado. Então comecei a trabalhar como ATB (Assistente Técnico da Educação Básica), depois como professora da biblioteca, em seguida, como professora do ensino fundamental e, atualmente, sou professora do ensino médio lecionando Matemática, Artes e Prática Cultural. Já em 2015, fui selecionada para fazer o curso do magistério indígena Xakriabá, na aldeia Brejo Mata Fome, no período de um ano e meio nos meses de janeiro, fevereiro e julho. Os professores que davam o curso era os professores indígenas Xakriabá. Foi a primeira turma do magistério a estudar com os professores indígenas. Em 23 de dezembro de 2016, conclui o curso normal em nível médio/magistério indígena Xakriabá professor de educação básica-educação infantil e séries iniciais normatizado pela resolução nº 01, de 07 de janeiro de 2015.

No tempo que estudei foi muito bom, porque nessa época já tinha professores aqui da aldeia, tinha escola, não muito boa, só que serviu muito tempo e era perto da minha casa, o que facilitou bastante meus estudos; eu não faltava às aulas. Eu me lembro o sofrimento das minhas irmãs para estudar; elas tinham de sair de casa para ir estudar na aldeia Barreiro Preto, porque aqui não tinha o ensino médio.

A escola que eu estudei o ensino fundamental era outra, antiga, diferente da de hoje, ela ficava ao lado da igreja, a situação dela não era muito boa, o piso, o telhado e as paredes não se encontravam em boas condições. Muitas vezes, estudávamos debaixo de pé de árvores. Depois de muitas lutas, conseguiram o programa de implantações de escola nas aldeias. E foi nessa nova escola que eu me formei no ensino médio.

Lembro-me até hoje, como era a escola quando eu comecei a estudar. Era uma escola velhinha, que tinha um barrado azul na parte de baixo e quase toda descascada, as telhas todas velhas e quebradas o piso todo esburacado e desregulado. Estudei muitas vezes embaixo de pé de árvores, em casas. Depois de alguns anos estudei em lugar que era para ser uma creche, mas acabou sendo usado para dar aula, pois não havia outros lugares. Depois de muitas lutas das lideranças da comunidade, conseguiu-se a implantação de escola nas aldeias, a escola foi construída a poucos metros de minha casa; isso foi um avanço para todos da aldeia. Apesar de algumas dificuldades, graças a Deus, nunca deixei de estudar até hoje.

Quando comecei a estudar, fiz muitas amizades com os colegas de turmas, tinha amigos para tudo desde para ir e voltar da escola, como para fazer os trabalhos, atividades, brincar e, até mesmo, para aprontar, entre os mais marcantes foram: Darlene, Adriana, Franciney.

Sempre os professores faziam festinhas na escola como dia das crianças, das mães, pais etc. Tinha também as noites culturais onde se reuniam as comunidades na escola para fazer as apresentações culturais, rituais, cantigas de rodas entre outras, sem esquecer as formaturas dos alunos que eram muito boas.

Metodologia

Para responder a nossa questão inicial que é sobre as doenças dos indígenas da Aldeia Sumaré I, optamos pela realização de entrevistas semiestruturadas que combinam perguntas abertas e fechadas e possibilita ao informante discorrer sobre o tema proposto. O pesquisador deve seguir um conjunto de questões previamente definidas, mas ele o faz em um contexto muito semelhante ao de uma conversa informal. É importante que o entrevistador fique atento para dirigir, no momento que achar oportuno, a discussão para o assunto que o interessa fazendo perguntas adicionais para elucidar questões que não ficaram claras ou ajudar a recompor o contexto da entrevista, caso o informante saia do tema ou tenha dificuldades com ele. Consideramos importante entrevistar vários segmentos da aldeia de forma que pudéssemos comporta uma amostra representativa.

Neste sentido, realizamos dez entrevistas: 1 (um) casal de anciãos, 1 (um) ancião, 2 (duas) anciãs da Aldeia. Os anciãos são os moradores mais idosos da aldeia, portanto consideramos que os mesmos possuem muitas informações sobre a aldeia que, certamente, os jovens não possuem. Entrevistamos, também, uma idosa de 65 anos, uma senhora de 44 anos, uma adolescente de 18 anos, duas crianças de 8 e 7 anos, a cozinheira da escola e a nutricionista do posto de saúde que atende a Aldeia.

Foi feito um termo de aceitação de participação na pesquisa, um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), para cada uma das pessoas que participou da entrevista onde autorizava, publicar as entrevistas, fotos, dados, nomes entre outros; onde cada participante que concordava assinava o mesmo.

Sobre as entrevistas

Tudo que pesquisei
Agora quero falar
Não guardo só para mim
Para todos vou contar.

Temos de pesquisar
Para os novos deixar
Não sabemos o amanhã
Se aqui iremos estar.

As entrevistas foram realizadas presencialmente, exceto a nutricionista que respondeu via e-mail, tomando todos os cuidados devido à pandemia do COVID – 19. As respostas foram gravadas em áudio e, posteriormente, transcritas. As questões orientadoras das entrevistas variaram, visto que, as informações que precisávamos coletar variavam entre os entrevistados. Por exemplo, com os anciãos buscávamos saber como os mesmos percebiam as mudanças de hábitos alimentares na aldeia ao longo dos anos. Já com as crianças, o interesse era outro. Enfim, organizamos as respostas em tabelas considerando a categoria dos entrevistados. Os roteiros das entrevistas para cada segmento encontram-se no final deste trabalho.

Consolidando os dados

Conforme informado no item anterior, as respostas foram organizadas e analisadas de acordo com cada segmento. Para facilitar a nossa compreensão, organizamos os dados em tabelas que apresentamos a seguir.

Tabela 1 – Anciãos e idosa

| Questões | Entrevistados | | | | |
|---------------------------------|--|--|---|---|--|
| | Levinio/ Andrelina | Ana. | Santília | José | Idosa/Natalina |
| Alimentos quando jovem? | Farofa de mandioca, milho toucinho, carne de caça. | Canjica, beiju, fava e feijão com toucinho, café adoçado com rapadura. | Beiju, garapa de cana, fava, angu, canjiquinha, toucinho. | arroz, feijão, feijoada com toucinho. | Fava, canjiquinha de milho, e outras coisas que o povo hoje come |
| Houve mudança na alimentação? | Falta de chuva e muito veneno. | Mudou muito. | Mudou muito. | Mudou e foi muito, o tempero e a mistura. | Mudou. |
| Melhorou ou piorou? | Piorou. | Melhorou | Melhor porque tudo que a gente precisa acha para comprar. | Piorou | Algumas coisas melhoraram e outras pioraram |
| O que favoreceu estas mudanças? | Falta de chuva e aumento de insetos. | Falta de chuva, e também porque os jovens não | Falta de chuva. | Uso de veneno. | Falta de chuva, ganho econômico em outras atividades, falta |

| | | | | | |
|---------------------------------------|--|--|---|--|--|
| | | querem plantar | | | de pessoas para trabalhar roça. |
| Desde quando ocorrem estas mudanças? | Cerca de 80 anos. | Faz tempo, eu nem lembro. | Não lembro. | Cerca de 50 anos. | Cerca de 30 anos. |
| Doenças mais frequentes nesta aldeia? | Pressão, artrose, osteoporose, coluna, câncer de mama e de próstata. | Muitas | Antes era: caxumba, catapora e sarampo. Atualmente tem parecido tanta doença no corpo que a gente nem sabe. | Antes: sarampo, caxumba, virola, tosse brava, febre, gripe. Atual: Hoje mudou os nomes tem muitas que não vejo falar mais. | Pressão alta, depressão, diabete. |
| De que decorrem as doenças? | Alimentação | Alimentação. Antes tudo era da roça, hoje não é. | Tem hora que é por causa da alimentação. | Acho que por que já tem de acontecer, as pessoas estão rebeldes e estripulentas. | Umás por causa da alimentação e outras vem de família. |
| Alimentos o mais saudáveis? | Feijão, arroz, comida de milho, canjiquinha, polenta, angu, feijoa, toucinho e osso. | Fava, arroz, farinha de milho. | Tudo que a gente come e enche a barriga faz bem para a saúde. | Arroz, polenta, carne, toucinho de porco. | São os que faz bem para a saúde. E também comer na hora certa e não comer coisa gorda. |

| | | | | | |
|--------------------------------------|---|---|--|--|---|
| Alimentos não saudáveis? | Arroz, macarrão. | Não sei dizer. | Tudo tá envenenado. | Acho que é porque come fora de hora, ou come demais. | Carne de porco, carne vermelha com excesso. |
| Comidas que as pessoas comiam antes | Feijoa,(um tipo de feijão que tem os caroços maior.) angu, canjiquinha, andu, feijão catador, arroz (quando tinha visita), toucinho, | As comidas de milho, canjica, beiju e farinha, fava com toucinho, queijo, leite com café. | Beiju, canjiquinha, angu de fubá, farinha, garapa. | Canjiquinha, polenta, feijoa, beiju de milho, pão de queijo, fofão, fava. | Fava, canjiquinha, picado de mamão, banana, articum, salada de cariru, língua de vaca; angu de milho com feijão, mingau, polenta. |
| Comidas de hoje | Bolo, beiju, café, leite, cuscuz, pão, biscoito, feijão, arroz, macarrão, carne, de frango, boi ou porco. | Quase as mesmas, tem umas que não. | De tudo. | Como de tudo. | Umás come outras não. A maioria tá comendo é besteiras. |
| Alimenta com alguma comida de antes? | Fava, polenta, angu e toucinho. | Beiju, mingau, bolo de milho. | Como de tudo menos piché e canjicão. | Quase todas comidas de antes, o beiju de milho, cuscuz, farofa de feijão com | Polenta, fava com toucinho, picado de palma. |

| | | | | | |
|---|--|---|----------------------|---|--------------------------|
| | | | | farinha de milho, fava. | |
| Os alimentos consumidos vêm da cidade ou é produzido por vocês? | Tudo da cidade. Pois estamos de idade e não aguentamos mais plantar. | Uns são da cidade outros não. | Da roça e da cidade. | Mistura da roça e da cidade. | A maioria vem da cidade. |
| Alimentos que eram plantados / ainda planta na roça | Milho, feijão catado, mandioca, feijoa, andu, mamona, algodão, cana, | Feijão, milho, feijão de arranca, feijão catador, fava. | | Feijão, milho, abobora, fava, feijoa, andu. | |
| Alimentos que tinham que ser comprados na cidade? | Café, sal e querosene. | Café. | | Sal e café. | |

A Tabela 1 apresenta as respostas dadas pelo ancião/anciãs e, também, pela idosa. Optamos por agrupá-los desta forma pelo fato de termos usados o mesmo roteiro de entrevista para este grupo.

Fazendo uma análise podemos observar que as respostas dadas pelos entrevistados sobre os alimentos que faziam parte da sua alimentação são praticamente os mesmos, sendo citados: farofa de mandioca, milho, toucinho, carne de caça. Importante ressaltar que não se usava açúcar que era substituída pela garapa e rapadura. Todos os entrevistados responderam que houve mudança na alimentação, que para um vem ocorrendo há cerca de 80 anos, para outro 50, para outro 30 e dois não informaram o tempo, pois não se recordam. Dos entrevistados, 2 anciãos consideram que a alimentação piorou, 2 consideram que melhorou e a idosa acha que

algumas coisas melhoraram e outras pioraram. Um dos que consideram que houve melhora, associa a mesma ao fato de poder comprar as coisas que necessitam. Os entrevistados associam estas mudanças a basicamente 4 fatores: falta de chuva, veneno, os jovens encontrarem outra forma de ganhos econômicos e, portanto, não querem trabalhar na roça.

Quando perguntados sobre as doenças mais frequentes na aldeia citaram: pressão alta, artrose, osteoporose, coluna, câncer de mama e de próstata, diabetes e depressão. Alguns parecem não ter entendido a pergunta e responderam as doenças mais antigas e acreditam que as doenças atuais são as mesmas do passado, apenas com nomes diferentes. Todos consideram que estas doenças estão associadas aos hábitos alimentares, seja pelo que comem ou pela disciplina alimentar. Apenas a idosa considerou que, além da alimentação, os fatores genéticos também podem ser responsáveis por certos tipos de doenças.

Quanto aos alimentos saudáveis, dois anciãos citaram praticamente os alimentos que usavam desde há muito tempo e consideram que macarrão e arroz não são saudáveis. Um ancião afirmou que saudável é tudo que enche a barriga e outro considerou que é alimentar nas horas “certas” e não comer muita gordura. Chamamos a atenção para o fato de que no passado, o toucinho era parte integrante da alimentação deste povo, entretanto com o passar do tempo percebemos que este alimento tem sido considerado pouco saudável e isto pode ser atribuído, não à quantidade de toucinho que as pessoas comem, mas à falta de atividade física como a caça, o trabalho na roça etc. Hoje, os moradores desta aldeia levam uma vida mais sedentária que certamente influencia na saúde.

Quando perguntados sobre as comidas de antigamente, eles citaram feijão, angu, canjiquinha, andu, arroz (só quando tinha visita), toucinho, beiju, garapa, picado de mamão. Sobre o que alimentam hoje, acrescentaram café, arroz, macarrão, frango, boi. A idosa respondeu que as pessoas atualmente comem muita “besteira”, mas não especificou a que isso remete. Sobre a origem dos alimentos alguns consideram que hoje tudo é comprado na cidade e explica que isto ocorre porque eles, os anciãos, não conseguem mais trabalhar na roça. Outros consideram que parte vem da cidade e outra parte vem das próprias plantações. Sobre os alimentos que ainda eram/são cultivados na aldeia, eles citaram milho, feijão, mandioca, andu, mamona, algodão e cana. Quanto aos que só poderiam comprar na cidade citaram café, querosene (ainda usado por alguns) e sal.

Tabela 2 – Comidas “antigas”

| Nome | Nelza | Alaine |
|--|---|---|
| 1) Alimentação quando criança? | R: Leite materno, chá de plantas medicinais, polentas com caldo de feijão. | R: Arroz, batatinha, feijão, abobora, miojo. |
| 2) O que come atualmente? | R: Coisas da própria aldeia: Feijão, fava, andú, feijão, arroz pisado no pilão, canjiquinha de milho que substituía o arroz, polenta, abobora, maxixe, moranga, salada de planta. As carnes eram de animais do mato selvagem, chá de plantas e café feito do caroço de fedegoso com bijus, cuscuz. | R: Arroz, feijão, macarrão, abobora, carne, salada e batatinha. |
| 3) Alimentação atualmente? | R: Arroz, feijão, macarrão, café, chá de plantas, suco, natural, biscoito, carnes, maxixe, abobora, quiabo alguns só comprados na cidade e outros retirado da nossa própria aldeia. | R: No café: cuscuz, beiju, bolo, pão entre outros. No almoço e na janta: arroz, feijão, macarrão, abóbora, carne e salada. |
| 4) Mudança na alimentação: Benéficos e malefícios? | R: Percebi que teve muitas mudanças ao longo desses anos. porque as pessoas passaram a consumir mais os alimentos industrializados os alimentos de fora e eles não são saudáveis, vem com agrotóxicos. | R: Porque os alimentos estão sendo modificado, não são saudáveis mais. |
| 5) Fatores que influenciaram nas mudanças? | R: Por causa da mudança da chuva e também porque os povos de hoje procuram mais facilidade. | R: Falta de chuva, condições socioeconômicas, |
| 6) Tempo que as mudanças ocorrem | 1990 já tinha algumas, mas era pouca, daí pra cá fui percebendo que as mudanças só foi aumentando. | R: Mais ou menos uns 20 anos. |
| 7) Doenças mais frequente no território? | R: Diabete, colesterol, anemia, gripe, gastrite e a hipertensão. | R: Colesterol alto, hipertensão e diabete? |
| 8) Fatores que associa essas doenças | R: O consumo em excesso de indeterminado alimentos tais como: sal, açúcar, pimenta, gorduras. | R: A má alimentação de hoje em dia. |
| 9) Alimentos saudáveis? | R: verduras, frutas, legumes e todos alimentos que são plantados em terra a natural sem o uso de qualquer tipo de agrotóxico ou fertilizante que possa alterar os alimentos. | R: Trigo, arroz, milho, cevada, aveia, pães, massa e mandioca. |
| 10) Na alimentação tem comidas de antigamente, ou de quando era criança? | R: Ainda uso alguns alimentos que usava antes quando era criança, os alimentos saudáveis que são produzidos nas lavouras os que conseguem salvar. | R: Arroz, feijão, batatinha, verduras e frutas. |
| 11) Consome alimentos da aldeia/cidade? | R: Hoje em dia consumo mais os alimentos que vêm da cidade, do que os que são plantados aqui na aldeia; pois | R: Normalmente os alimentos vindos da cidade; pois a com a falta |

| | | |
|--|--|--|
| | nos ainda plantamos muitas coisas, porem as vezes não chove na época certa e nem o bastante para os alimentos produzir, e muitas vezes as roças perde ou não salva os alimentos. | de chuva os alimentos não estão dando, |
|--|--|--|

Na tabela 2, apresentamos as entrevistas realizadas com uma senhora de 48 anos e uma adolescente de 18 anos. Usamos o mesmo roteiro, pois queríamos identificar as diferenças das respostas dadas por estes dois segmentos. Analisando as respostas de cada uma delas, podemos dizer que os alimentos ingeridos por ambas, quando crianças, são bastante diferenciados. Enquanto a senhora afirmou que comia polenta, chá, leite, a adolescente comia batatinha, abóbora, feijão, miojo... Atualmente as duas ainda mantêm uma alimentação diferenciada, visto que a Senhora afirma alimentar-se de fava, “andu”, polenta, canjiquinha, maxixe, moranga, carnes de animais do mato, (tatu, cotia, seriema, veado, codorna, nambu), enquanto a adolescente alimenta de carne, batatinha, salada, macarrão e arroz. As duas concordam que houve mudanças na alimentação das pessoas e consideram que estas mudanças nem sempre são benéficas, pois, segundo as mesmas, os alimentos estão sendo envenenados com agrotóxicos. Elas associam essas mudanças a dois fatores: falta de chuva e condições financeira das pessoas. Para a senhora, estas mudanças vêm ocorrendo há mais ou menos 30 anos, enquanto a adolescente acredita que há cerca de 20 anos. As doenças citadas em comum pelas duas foram: Diabete, hipertensão, colesterol; a senhora cita ainda: mais frequente que as pessoas estão tendo como: bexiga baixa, anemia, gripe e gastrite. Consideram que as doenças estão ligadas à má alimentação das pessoas ou ao excesso de alguns alimentos como: o sal, açúcar, gorduras e pimentas.

Quando perguntadas sobre os alimentos saudáveis, a senhora afirma que são aqueles plantados em terra, natural, sem o uso de qualquer tipo de agrotóxico ou fertilizante que possa alterar os alimentos; já a adolescente cita: Trigo, arroz, milho, cevada, aveia, pães, massa e mandioca. Podemos perceber nas respostas das duas que a adolescente já adquiriu bastante os hábitos urbanos. Sobre a questão de ainda utilizarem alimentos que usavam antigamente a senhora responde: “ainda uso alguns alimentos que usava antes quando era criança, os alimentos saudáveis que são produzidos nas lavouras”; já a adolescente cita os que já tinha citado: arroz, feijão, batatinha, verduras e frutas. O que observamos é que as duas concordam que a maioria dos alimentos que elas consomem são provenientes da cidade.

Tabela 3

| Entrevistas feita com criança(o) | Yanaue 7 anos | Manuela 8 anos |
|--|--|--|
| 1) Alimentos que você mais gosta | Morango, manga, bombom, barra de chocolate, arroz, feijão, macarrão, miojo, salada, alface, tomate, batata, frango e mandioca. | Maçã, banana e uva |
| 2) O que gosta de comer no café da manhã | Toddy com leite. | Pão com ovo. |
| 3) O que você come no almoço/jantar | Arroz feijão, frango, batata, tomate, alface, e tomatinho pequeno. | Arroz, feijão, salada, carne e abobora. |
| 4) De quais verduras gosta | Sim, alface, batatinha, tomate e mandioca | Cenoura e abobora. |
| 5) Come os mesmos alimentos que a família come | Tem uns. | Como tudo que minha família come. |
| 6) Gosta mais dos alimentos da aldeia, ex: fava, doce caseiro, pão de queijo? ou da cidade, ex; bolacha, salsicha? | Gosto dos dois. Porque os daqui tem uns que é bom e os da cidade também. | Da cidade porque é mais gostoso |
| 7) Alimentos saudáveis | Comida, salada, frutas e legumes. | Cenoura, abacaxi e banana |
| 8) Alimentos não saudáveis | Chocolate Nutella, chocolate branco, bombom e outros chocolates. | Salgadinho, pipoca e bombom. |
| 9) Comidas de antigamente que já comeu | Mingau. | Angu de milho, canjicão com feijão, salada de cariru (comi |

| | | |
|--|--|-------------------------------------|
| | | na casa da minha avó essas comidas) |
|--|--|-------------------------------------|

A tabela 3 apresenta as respostas dadas pelas crianças entrevistadas, sendo uma menina de 8 anos e menino de 7 anos.

Analisando as respostas, observamos que o menino cita alimentos bastante diferenciados: morango, manga, bombom, barra de chocolate, arroz, feijão, macarrão, miojo, salada, alface, tomate, batata, frango e mandioca; a menina fala apenas de maçã, banana e uva. No café da manhã, o menino afirma que gosta de tomar toddy com leite e a menina pão com ovo. Já no almoço e no jantar, eles costumam comer quase as mesmas coisas: arroz, feijão, salada, carne e abóbora. As verduras que gostam de comer são diferentes. O menino citou alface, batatinha, tomate e mandioca e a menina citou apenas cenoura e abóbora. Quando perguntamos se eles comem os mesmos alimentos que as famílias deles comem, a menina falou que sim e o menino que alguns, porém não falou quais. Os alimentos que a menina mais gosta de comer são os da cidade, porque são mais gostosos; o outro fala que gosta dos dois porque em cada lugar tem coisas gostosas. Para eles, os alimentos mais saudáveis são: frutas, salada e comida, mais não fala quais comidas. As duas crianças falam que bombom não é saudável. Agora as comidas de antigamente que eles já comeram foram: Angu de milho, canjicão com feijão, salada de cariru e o menino fala que já comeu apenas mingau.

Tabela 4 – Entrevista Nutricionista

| | |
|---|---|
| Entrevista com Patrícia (Nutricionista não indígena) 38 anos. | Nutricionista Patrícia. |
| 1) Alimentação das pessoas antigamente? | R: As comunidades da zona rural indígenas tinham uma alimentação mais natural; tirava da natureza e da floresta o sustento das famílias plantavam e colhiam, as chuvas eram abundantes, assim não havia escassez de água para o plantio, não faziam uso de agrotóxicos nos alimentos, tinham uma diversidade de alimentos da natureza. |
| 2) Como está a alimentação das pessoas hoje? | R: Alimentos industrializados (açúcares, achocolatados, doces, café, óleo vegetal, farinha de trigo, sal, pão feito de farinha de trigo, biscoitos recheados, sucos em pó, miojo, temperos prontos, embutidos, enlatados, refrigerantes e |

| | |
|--|--|
| | balas), processados e ultra processados e alimentos consumidos com agrotóxicos. |
| 3) O que mudou? | R: A redução no consumo de alimentos cultivados em terras indígenas. |
| 4) Causas dessas mudanças? | R: O contato com os homens brancos; a modernidade chegou para todos, acesso facilitado a alimentos industrializados, a transição alimentar mudanças alimentares do saudável para o não- saudável, redução de atividade física tornando-os mais sedentários, escassez de chuvas, e contribuindo para a agricultura e a pesca precária. As mudanças sociais, comportamentais, econômicas e ambientais da perda da floresta, levaram para mudanças do estado nutricional com consequências na saúde |
| 5) Consequência desse novo hábito alimentar? | R: Aumento da doenças crônicas não-transmissíveis e das doenças carencias. |
| 6) Quais são as consequências (doenças)? | R: Hipertensão Arterial, Diabetes Mellitos, Dislipidemias, Obesidade, sobrepeso, Desnutrição infantil, Anemia ferropéia, hipovitaminose. A, Cárie dental, essa transição alimentar tem levado os povos indígenas as alterações do estado nutricional. |
| 7) Como ter uma alimentação saudável? | R: Para ter uma alimentação saudável, deve-se valorizar os alimentos frescos, ingerir alimentos em uma proporção maior sendo mais natural do que industrializados/processados, valorizar os alimentos tradicionais e regionais, aumento no consumo de grãos integrais, verduras, legumes, frutas e fibras, aumentar a ingestão de água, reduzir a ingestão de açúcares, sal, óleos e gorduras, promoção ao aleitamento materno exclusivo até os seis meses de vida, ingerir leite natural, reduzindo a ingestão de leite em caixinha, evitar sucos de pacote, refrigerantes, reduzir o consumo de embutidos principalmente a salame/mortadela/salsicha/linguiça que tem um consumo alto dos indígenas entre outros. |
| 8) Doenças causadas pela alimentação no território Xakriabá? | R: O envolvimento com a vida urbana, e outros fatores, contribuíram sim para a problemas de saúde não transmissíveis e carencias, relacionados com a má nutrição na etnia Xakriába, o que essas pessoas deve fazer é preservar os hábitos e costumes tradicionais alimentares antigos dentro do possível. Sugere-se a intervenção por meio de programas ou projetos voltados à assistência à saúde, educação, saneamento básico e acesso à terra. |

A tabela 4 traz as respostas dadas pela nutricionista que durante tempo trabalhou no Posto de saúde que atende os moradores da Aldeia Sumaré I orientando quanto a uma alimentação saudável. Ela fala que a alimentação das pessoas antigamente era mais natural, pois tiravam o sustento das famílias através dos alimentos que se plantavam, sem o uso de agrotóxicos. Atualmente as pessoas estão comendo mais alimentos industrializados, processados e ultra processados e alimentos consumidos com agrotóxicos. Segundo ela, uma mudança drástica para os indígenas foi a redução do consumo de alimentos cultivados em terras indígenas; e o que causou essa mudança foi o contato com o homem branco, a modernidade, a escassez de chuva, o acesso aos alimentos industrializados, a falta de atividade físicas; as mudanças sociais, comportamentais, econômicas e ambientais da perda da floresta, levaram a mudanças do estado nutricional com consequências na saúde.

Com esses novos hábitos alimentares, as consequências são: aumento da doenças crônicas não-transmissíveis e das doenças carências, a Hipertensão Arterial, Diabetes Mellitos, Dislipidemias, Obesidade, sobrepeso, Desnutrição infantil, Anemia ferropriva, hipovitaminose a Cárie dental, está transição alimentar tem levado os povos indígenas a alterações do estado nutricional. Segundo a nutricionista para se ter uma alimentação saudável, deve-se valorizar os alimentos frescos, ingerir alimentos em uma proporção maior sendo mais natural do que industrializados/processados, valorizar os alimentos tradicionais e regionais, aumentar o consumo de grãos integrais, verduras, legumes, frutas e fibras, aumentar a ingestão de água, reduzir a ingestão de açúcares, sal, óleos e gorduras, promoção ao aleitamento materno exclusivo até os seis meses de vida, ingerir leite *in natura* reduzindo a ingestão de leite em caixinha, evitar sucos de pacote, refrigerantes, reduzir o consumo de embutidos, principalmente, a salame/mortadela/salsicha/linguiça que tem um consumo alto dos indígenas, entre outros. Quando perguntamos se os alimentos têm contribuídos para essas doenças ela afirma que sim, para a nutrição da etnia xakriabá. Ressalta que essas pessoas devem fazer é preservar os hábitos e costumes tradicionais alimentares antigos dentro do possível. Tudo isso contribui para a nutrição do povo.

TABELA 5 ENTREVISTA CANTINEIRA

| Entrevista com a cantineira | Deodete 58 anos |
|--|---|
| 1) A escola tem algum cardápio específico, se sim, em que se baseia? | R: Tem. Na segunda é macarrão com salsicha; na terça-feira é arroz com frango; na quarta-feira era leite com |

| | |
|--|---|
| | bolacha; na quinta-feira farofa de feijão com linguiça; na sexta era frango com arroz de novo. |
| 2) A escola sempre seguiu esse cardápio? | R: De quando eu entrei sim. Porém antes tinham outras merendas, arroz de leite e canjicão. |
| 3) como é feito a escolha da merenda do dia? A escola tem algum cardápio específico, se sim, em que se baseia? | R: Através do cardápio que já tem feito pela escola. |
| 4) quantas vez por semana tem essa mesma merenda? | R: Uma vez por semana; só o frango que repete 2 vez. |
| 5) De onde vem a merenda escola? (cidade ou aldeia)? | R: Da cidade |
| 6) Na merenda escola tem alguma merenda que os povos comiam antigamente? | R: Só a farofa. Porque a canjica tirou. |
| 7) Qual a quantidade de merenda para cada aluno? | R: Faz já a conta que dá para todos, mais quando sobra alguns repete |
| 8) os alunos gostam de todas as merendas? Tem alguma que eles gostam mais, ou que não gosta? | R: As que não gosta quase é de bolacha com leite; já as que ele gosta mais é o arroz com frango. |
| 9) Quanto tempo a senhora é cantineira? | R: Fez 19 anos |

A tabela 5 apresenta as respostas da entrevista realizada com a cantineira da Escola Estadual Indígena Bukinuk, a senhora Deotete. Seguimos um roteiro onde perguntamos se a escola tem algum cardápio específico e ela diz que tem e que a cada dia da semana tem uma merenda, porém só na terça e na sexta que se repete a mesma merenda; o cardápio da semana

segue: segunda feira, macarrão com salsicha; na terça feira, arroz com frango; na quarta feira, leite com bolacha; na quinta feira, feijão tropeiro; na sexta feira, arroz com frango ou com carne de gado. Podemos verificar por estas respostas que a alimentação não possui nada que indique uma alimentação indígena. Segundo a mesma, desde que ela entrou segue este cardápio, que antes tinha canjica e arroz de leite, mais foi substituído por outros, porque essa merenda exigia mais tempo para “assentar”. Em resumo, toda a merenda é proveniente da cidade. Ela fala que das comidas de antigamente só restou a farofa de feijão, pois a canjica foi substituída. A quantidade de merenda é igual para todos os alunos e, apenas quando sobra, algum repete. Quando perguntamos se os alunos gostam mais de qual merenda ela falou que é arroz com frango e a que ele menos gosta é leite com bolacha. Ela trabalha na escola há 19 anos.

Rocha *et al* (2011) também realizaram uma pesquisa sobre hábitos alimentares na qual entrevistaram indígenas das etnias Kaingang e Guarani com idades de 40 a 70 anos chegando até 104 anos. Os resultados encontrados na nossa pesquisa foram semelhantes ao que estes autores encontraram. Ou seja, as doenças apontadas pelas duas pesquisas estão relacionadas à Síndrome metabólica, sendo elas hipertensão, diabete mellitus, diabete, entre outras. Neste sentido, podemos dizer que a nossa hipótese inicial se confirmou. Em outras palavras. A ingestão de mais açúcar, gordura, alimentos industrializados, diminuição de atividades física (quase não caçam mais) certamente têm favorecido o adoecimento dos indígenas da Aldeia Sumaré I.

Segundo Salgado (2007), as mudanças nos hábitos de vida têm como efeitos tanto uma mudança alimentar que lhes diminui a resistência física e os predispõem a doenças quanto o próprio contato com novos patógenos que aceleram o declínio populacional. Para este autor, as aposentadorias e os salários dos funcionários públicos têm sido uma alternativa às dificuldades de se adaptarem às novas condições de sobrevivência, mas também incentivam a ida excessiva da população à cidade e, portanto, o abandono de suas atividades de rotina nas aldeias. Por outro lado, possibilitam o ingresso considerável de produtos prejudiciais à saúde, principalmente itens relativos à alimentação, que são consumidos em detrimento de produtos tradicionais mais saudáveis e autossustentados.

O que podemos verificar na nossa pesquisa, especialmente com os mais idosos, é os alimentos que eram mais consumidos eram aqueles que eram cultivados na própria aldeia, tais como: feijão, milho, cana, mandioca, andu, batata, doce, pequi, abóbora, quiabo, maxixe, caxixe, melão, moranga. Muitos alimentos eram derivados do milho: canjiquinha, farinha de milho, pamonha, pipoca, fubá, beiju, cuscuz, angu. Em segundo lugar, os da mandioca: farinha,

beiju. Outros alimentos bastante consumidos eram: picado de mamão, picado de casca de melancia, farinha de raiz de umbu, picado de banana. Os animais que mais encontravam antigamente eram o michila, tatu peba, tatu preto, gambá, cutia, veado, capivara, paca, caititu, mocó, preá, porco do mato, quati, teiú, juriti e bandeira (tamanduá). Além de plantarem menos atualmente, os agricultores indígenas ainda enfrentam o uso dos agrotóxicos, que eles denominam veneno, nas plantações e que eles consideram um problema para a saúde. Também, observamos que a diminuição das plantações, em parte devido à falta de chuvas, leva os moradores da Aldeia a buscarem trabalho fora da Aldeia e acabam comprando a alimentação na cidade. Então, podemos verificar que a gordura de porco foi substituída pelo óleo de soja, o melado e o mel, pelo açúcar e assim por diante.

Segundo as entrevistadas mais antigas, as doenças mais encontradas antigamente eram: catapora, sarampo, tosse brava (coqueluche), varíola, tuberculose, dor de cabeça, cólica, dor de barriga, barriga fofa e corrimento (flor branca), sendo tratados com chás caseiros e benzeção. Segundo eles, a entrada de alimentos industrializados na aldeia favoreceu o desenvolvimento de outros tipos de doenças.

Também não podemos esquecer que devido às dificuldades de produção dos alimentos na própria aldeia, o governo federal, por meio da Funai, faz distribuição de cestas básicas cerca de 4 (quatro) vezes por ano e as mesmas são constituídas por arroz, feijão, óleo, macarrão, açúcar, fubá, farinha e leite. Essa cesta ajuda muito as comunidades, mas segundo o cacique Domingos (o cacique é uma pessoa que é escolhida pelas pessoas para nos representar, o que comanda a as aldeias, sendo a maior referência da aldeia, ele é o responsável por várias coisas nas aldeias.), ele acha que a ideia é de um dia a população Xacriabá não precisar receber essa cesta. Mas que o governo dê condições para que as famílias possam produzir seu próprio alimento, implantando projetos na comunidade como o de irrigação porque sem esse investimento fica praticamente impossível das pessoas produzirem o suficiente para se manterem. Em relação à merenda escolar, podemos dizer que basicamente vinda de fora com alimentos industrializados, mas trinta por cento do recurso que vem é destinado para comprar da agricultura familiar, mas nem sempre é possível porque as pessoas não conseguem vender seus produtos.

Infelizmente, as entrevistas com o adolescente e as crianças nos dão indícios de que os mais jovens e, às vezes, até alguns nem tão jovens, estão se acostumando com os alimentos industrializados e não percebem o quanto esses alimentos são prejudiciais à nossa saúde, por mais que eles tenham um sabor agradável.

Diante do exposto, consideramos que a escola pode desempenhar um importante papel na conscientização das pessoas sobre a alimentação, inclusive buscando formas de mudar até a merenda escolar.

Para isso, seria importante uma negociação com a secretaria da educação sobre a necessidade de enviar itens para a merenda escolar que fazem parte da alimentação dos Xacriabás.

Considerações finais

Este percurso teve como objetivo investigar como as mudanças de hábitos alimentares têm contribuído para o adoecimento dos xacriabás dos moradores da Aldeia Sumaré I. Para isso realizamos entrevistas com 10 moradores da aldeia de segmentos variados de forma a compreender como os mesmos percebem estas mudanças. As análises das entrevistas confirmaram a nossa hipótese inicial de que, realmente, tem havido um maior adoecimento dos índios xacriabá desta Aldeia. Doenças como diabetes e pressão alta têm sido mais presentes. As entrevistas atribuem estas mudanças de hábitos devidos a fatores econômicos. Por exemplo, muitos moradores da aldeia não caçam mais, ou caçam pouco; o que diminui a possibilidade de exercícios físicos. Também a questão da falta de chuvas tem dificultado o plantio de alimentos e, por isso, muitos moradores precisam buscar trabalho fora da aldeia e realizar as compras dos seus alimentos nos supermercados da cidade. Aliado, a tudo isso, temos a questão da cesta básica que é doada pelo governo que não inclui alimentos voltados aos hábitos desta população.

Diante do exposto, vimos que as crianças e jovens estão abandonando os hábitos alimentares antigos e estão se integrando aos hábitos mais urbanos aumentando o consumo de massas, açúcar e gorduras pouco saudáveis. Aliado a tudo isso, temos a redução de atividades físicas devido ao fato de caçarem pouco e não trabalharem no cultivo dos alimentos.

Como professora, acreditamos que a escola pode desenvolver um papel importante neste processo, no sentido de servir refeições mais saudáveis e mais ligadas à alimentação dos xacriabás. Por outro lado, se não houver políticas públicas urgentes voltadas a formas de garantir a produção na própria aldeia e, também, uma conscientização da Secretaria Estadual de Educação, no sentido de reivindicar a distribuição de alimentos que atendam a esta população.

Buscando contribuir de alguma forma com os moradores a Aldeia Sumaré I, consultamos as anciãs e algumas idosas da aldeia e elaboramos uma lista de receitas de comidas.

Consideramos que atingimos o nosso objetivo inicial, mas acreditamos que ainda há outras questões que podem ser investigadas em trabalhos futuros. Por exemplo, desde quando

estas doenças têm aparecido? Realmente as pessoas que saem para trabalhar fora da aldeia adoecem mais? A partir de qual idade estas doenças têm afetado as pessoas?

Referências bibliográficas

COIMBRA JR.; C. E. A. SANTOS, R. V.; CARDOSO, A. M. Processo Saúde-doença. In: BARROS, D. C., SILVA, D. O., GUGELMIN, S. Â., orgs. Vigilância alimentar e nutricional para a saúde Indígena [online]. Vol. 1. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2007, 260 p. 85-7541-587-0. Available from: doi: [10.7476/9788575415870](https://doi.org/10.7476/9788575415870). Also available in ePUB from: <http://books.scielo.org/id/fyyqb/epub/barros-9788575415870.epub>.

ROCHA, AKS; BÓS AJG, HUTTNER E, MACHADO DC. Prevalência da síndrome metabólica em indígenas com mais de 40 anos no Rio Grande do Sul, Brasil. *Rev Panam Salud Publica*. 2011;29(1):41–5.

SALGADO, C. A.B.. Segurança alimentar e nutricional em terras indígenas. *Revista de Estudos e Pesquisas, FUNAI, Brasília*, v.4, n.1, p.131-186, jul. 2007.

SOUZA, Cléia Batista de; OLIVEIRA, Dolores Santana de; ALMEIDA, Ramone Rodrigues de. Alimentação tradicional” Xakriabá. Trabalho de Conclusão de Curso. Faculdade de Educação da Universidade federal de Minas Gerias. (2013).

T. FAVARO et al. Segurança alimentar em famílias indígenas. Teréna, Mato Grosso do Sul, Brasil. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 23(4): 785-793, abr (2007).

Cadernos de Receitas: Receitas antigas de comidas da Aldeia Sumaré I



Lista de receita

| | | |
|-----|---|----|
| 1. | Preparo da canjiquinha..... | 37 |
| 2. | Preparo da canjiquinha com feijão..... | 38 |
| 3. | Preparo da farinha de milho..... | 39 |
| 4. | Preparo do pirão..... | 40 |
| 5. | Preparo da polenta..... | 41 |
| 6. | Preparo do angu..... | 42 |
| 7. | Preparo do mingau de milho..... | 43 |
| 8. | Preparo do feijão com toucinho..... | 44 |
| 9. | Preparo da feijoada..... | 45 |
| 10. | Preparo Fava..... | 46 |
| 11. | Preparo da farofa de feijão catador..... | 47 |
| 12. | Preparo da salada de cariru e bedoégua..... | 48 |
| 13. | Preparo do picado de mamão..... | 49 |
| 14. | Preparo do picado de banana verde..... | 50 |
| 15. | Preparo do beiju de massa..... | 51 |
| 16. | Preparo do beiju de fubá..... | 52 |
| 17. | Preparo do pão de queijo tradicional..... | 53 |
| 18. | Preparo do fofão..... | 54 |
| 19. | Preparo do cuscuz..... | 55 |
| 20. | Preparo do Biscoito de sal..... | 56 |
| 21. | Preparo da Paçoca de piché..... | 57 |
| 22. | Preparo do Café de fedegoso | 58 |
| 23. | Preparo do canjicão..... | 59 |
| 24. | Preparo da galinha caipira..... | 60 |
| 25. | Preparo da paçoca de carne seca..... | 61 |
| 26. | preparo da paçoca de carne seca..... | 62 |
| 27. | Preparo da peta..... | 63 |
| 28. | Preparo da pamonha de milho verde..... | 64 |

Versos

Antigamente as pessoas
Viviam mais saudáveis
Plantavam os alimentos
Para poder alimentar.

As comidas de antigamente
Não podemos esquecer,
Precisamos prepará-la
Para os jovens conhecer.

Hoje em dia tudo mudou,
Esta prática está acabando,
Por causa da chuva e as pessoas
Que não está mais plantando

As pessoas estão comendo
Qualquer tipo de alimento
Desde os industrializados
E outros cheios de veneno.

Não podemos deixar acabar,
Os hábitos do povo Xakriabá
Precisamos sempre praticar
E algumas receitas vou passar.

Pensando nisso tudo
Quero agora te ensinar
A fazer algumas comidas
Que se comia neste lugar.



Canjiquinha

**Do milho tiramos a canjiquinha
Basta apenas o milho você pisar
Serviu muito tempo de arroz
Para junto do feijão acrescentar.**



Ingredientes: 1 litro de água e 1 kilo de milho.

Modo de preparar

- Pisar o milho no pilão e assoprar para tirar as cascas. Este procedimento deve ser realizado pelo menos na véspera de fazer a canjiquinha.
- Colocar o milho pisado na água morna, deixando de molho até o dia seguinte.
- No outro dia, de madrugada. Pisar de novo a canjiquinha para que ela fique menor e arredondada.
- Em seguida, peneirar para tirar o fubá, que é a parte mais fina; a parte maior é a canjiquinha.
- Lavar a canjiquinha em 4 águas para tirar o pó branco do milho.
- E, por fim, colocar a canjiquinha em uma panela com água para cozinhar. Depois de cozida pode servir junto com o feijão.



Canjiquinha de milho. Fonte: Autora.



Canjiquinha com feijão

**Quem gosta de cozinhar
Mais um prato vou ensinar
A Canjiquinha com feijão
Vem de nossa tradição.**

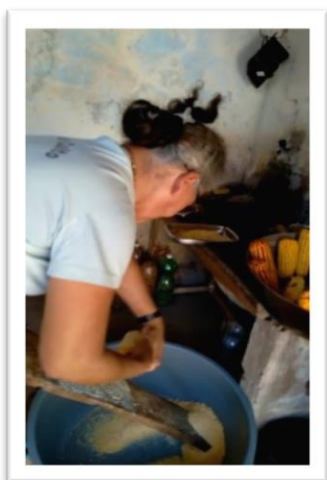
Ingredientes: ½ feijão, ½ canjiquinha, 2 colheres de gordura e uma colher de sal com alho.

Modo de preparar:

- Primeiro cozinhe um pouco a canjiquinha, porque ela mais dura.
- Depois acrescente o feijão para cozinhar junto.
- Quando os dois estiverem cozidos, é só temperar com gordura e sal com alho; e está pronta.



Canjica com feijão. Fonte: Autora.



Farinha de milho

**Do milho vem a farinha
Basta apenas você ralar
Algumas espigas de milho
Para as farofas preparar.**

Ingredientes: 10 espigas de milho e 3 litro de água.

Modo de preparar:

- Primeiro escolhe algumas espigas de milho para fazer a farinha de milho.
- Coloque as espigas de milho para que fique somente úmido,
- Rale as espigas em um ralo, deixe descansar uma hora.
- Depois é só colocar em uma panela e levar no fogo para torrar e vai mexendo para não queimar, até ficar sequinha, quando chegar nesse ponto é porque já está pronta.
- Pode fazer farofa de feijão, de carne, entre outras, com a farinha de milho.

Farinha de milho. Fonte: Autora.



Pirão

O pirão é muito fácil

Fácil de se fazer

Coloco os temperos

E água para ferver

Adicione a farinha

E comece a mexer.



Ingredientes: 1 colher de óleo, $\frac{1}{2}$ sal com alho, 1 pitada de açafrão, 500ml de água, ou o (caldo que cozinhou a galinha), 300gm de farinha e cheiro verde a gosto.

Modo de preparar:

- Primeiro coloque a panela no fogo, coloque um pouco de óleo ou gordura, acrescente o sal com alho, açafrão e depois acrescente a 1 litro de água, (se tiver o caldo que cozinhou a galinha, pode colocar, porque o gosto fica mais saboroso).
- Quando estiver um pouco quente, vai acrescentando a farinha aos poucos e mexendo para não embolar, vai mexendo até a farinha cozinhar totalmente.
- Por fim, deligue o fogo. Se quiser pode acrescentar cheiro verde.
- Pode servir também o pirão com galinha ou carne seca; é só acrescentar a galinha ou a carne seca, já cozida na hora que o Pirão ainda estiver no fogo, para dar o gosto.

Pirão. Fonte: Autora.



Polenta

**A polenta é mais fácil
Você pode perceber
Só que se não tiver cuidado
Ela pode endurecer.**

Ingredientes: 1 colher de óleo, ½ colher de sal com alho e 300gm fubá.

Modo de preparar:

- Em uma panela, coloque o óleo e os tempero e deixe dourar.
- Em seguida dissolve o fubá na água fria e jogue na panela com os temperos.
- Vá mexendo para não embolar, até chegar em uma consistência.
- Depois é só saborear.

Pirão ainda estiver no fogo, para dar o gosto.

Polenta de fubá. Fonte: Autora.



Angu

**Fazemos o angu
Do próprio fubá
Alimento muito forte
Do povo Xakriabá.**

Ingredientes: 300gm de fubá, $\frac{1}{2}$ colher de sal com alho e 500ml de água.

Modo de preparar

- Pegue o fubá, água e sal com alho.
- Em uma panela acrescente água e sal com o alho.
- Depois vai colocando o fubá aos poucos na água fria para não embolar e mexendo sempre.
- Continue mexendo, se engrossar pode ir colocando água, todas as vezes que for necessário.
- O ponto certo para saber se o angu está bom é quando ele estiver fazendo umas bolas, e não estiver muito mole.

Angu de fubá. Fonte: Autora.



Mingau de milho verde

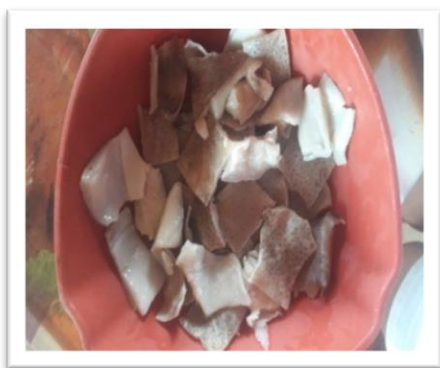
**O mingau de milho verde
É muito forte e saboroso
As crianças comem muito
Ainda chama de gostoso.**

Ingredientes: 10 espigas de milho verde,
1 litro de leite, 200gm de açúcar ou uma
pitada de sal.

Modo de preparar:

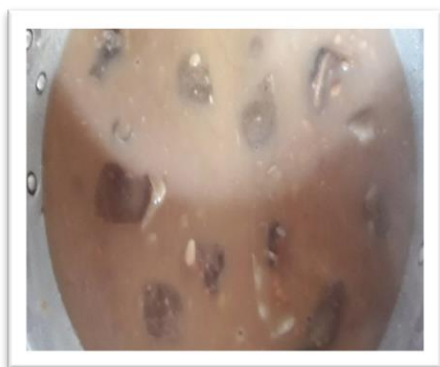
- Pegue algumas espigas de milho verde, descasque, tire os cabelos das espigas.
- Rala uma por uma.
- Pegue a massa que relou misture um pouco de leite, mexa e depois coa.
- Pegue o caldo que coou, acrescenta um pouco de leite e coloque em uma panela e leve ao fogo.
- Vai mexendo para não grudar, acrescente o açúcar.
- Quando estiver o caldo estiver grosso e borbulhando é sinal que está bom.
- Deligue o fogo, coloque em vasilha ou prato, para esfriar e endurecer mais.
- Depois é só servir, da forma que desejar.

Mingau de milho verde. Fonte: Autora



Feijão com pela

**Agora vou te ensinar
Fazer a pela com feijão
Alimento muito gostoso
De nossa tradição.**

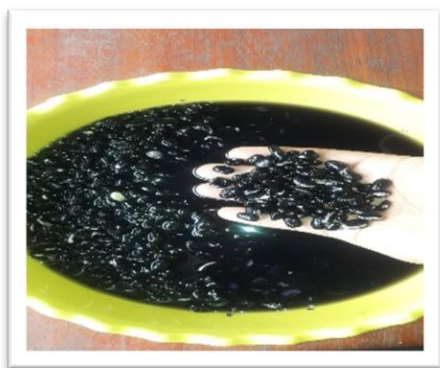


Ingrediente: 1 de feijão, 300gm
pela, 1 litro de agua, 1 colher de sal
com alho ½ colher de gordura.

Modo de preparar:

- Cate o feijão, coloque a panela com agua no fogo.
- Corte as pelas em pedaços pequenos.
- Despeje as pelas e o feijão na agua quente e deixe cozinha.
- Depois de esta mole, é só temperar, com gordura e sal com alho.

Feijão com pela. Fonte: Autora.



Feijoada

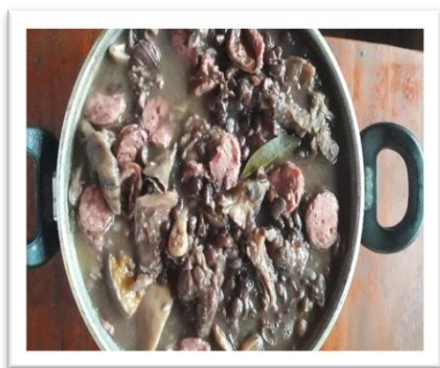
A feijoada é gostosa
Você pode imaginar
já da água na boca
Na hora de preparar.



Ingredientes: 1 kilo de feijão preto, 4 pés de porco, 100gm de pele do toucinho, 100gm orelhas de porco, 100gm de linguiça, ½ sal com alho.

Modo de preparar:

- Catar o feijão e lavar; se quiser pode deixar uma hora de molho.
- Cortes os pés e as orelhas de porco, as peles e a linguiças.
- Em uma panela coloque todos ingredientes para cozinhar, menos a linguiça. (Se você ver que os pés e a peles são mais duros do que o feijão, você pode cozinhá-los um pouco, antes de acrescentar o feijão preto.)
- Depois que estiver mole tudo, acrescente a linguiça, queime um pouquinho de gordura com sal e alho a gosto e despeje junto, deixe ferver para o tempero dar o gosto. Desligue e pronto.



Feijoada. Fonte: Autora.



Farofa de fava

A fava é um tipo de feijão
Que não dá para misturar
Seu caroço é mais grande
Que é fácil de identificar.

Ingredientes: 1 kilo de fava, 1 litro de água, 1 colher de sal com alho, 1 colher de óleo.

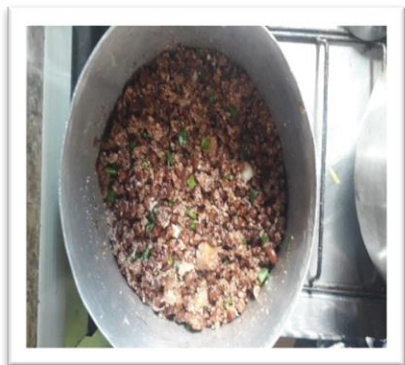


Modo de preparar:

- Primeiramente a gente cata (ver se não tem pedra ou cisco).
- Depois coloque em uma panela com água e leve ao fogo para ferver.
- Depois de cozida escorra a água com o auxílio de um escurador.
- Em seguida é só temperar, com gordura e sal com alho, pode ser feita com caldo ou como a farofa dos caroços.
- A farofa pode ser feita com torresmo de porco e com a farinha de milho ou de mandioca. (O tempero da farofa fica a critério da pessoa).

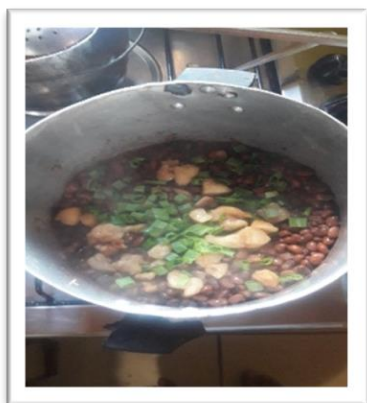


Farofa de fava. Fonte: Autora.



Farofa de feijão catador

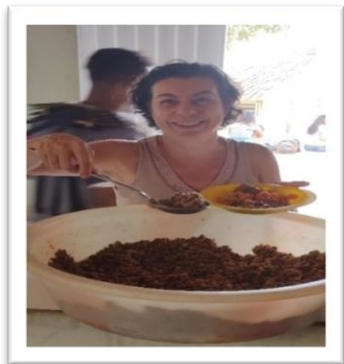
**Tudo que preparamos
É com carinho e amor
Você não sabe a delícia
Do feijão catador.**



Ingredientes: 1 kilo de feijão catador, 1 litro de água, 1 colher de sal com alho, 1 colher de óleo, 300gm de farinha, cheiro verde e 300gm de toureiros.

Modo de preparar:

- Primeiro cozinhe o feijão e escorra.
- Em seguida, coloque uma panela no fogo, acrescente gordura de porco para dar um melhor sabor, sal com alho, cebola picada (açafraão, coentro, cominho fica a critério da pessoa).
- Acrescente o feijão junto com o tempero, depois coloque a farinha aos poucos, para não fica seca demais.
- Pode acrescentar torresmo de porco e cheiro verde.



Farofa de feijão catador. Fonte: Autora.



Salada de Cariru e beldroega.

A salada de cariru

Você tem de aprender

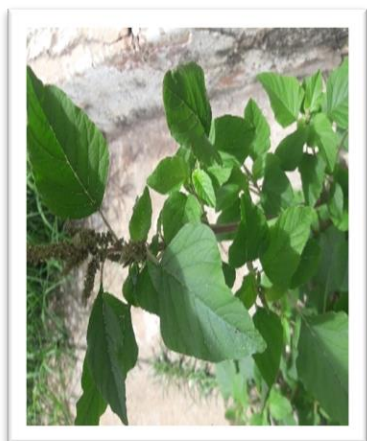
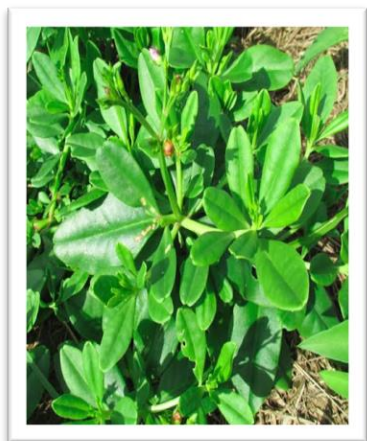
Fazendo uma só vez

Nunca mais vai esquecer.

Ingredientes: 100gm de folha do cariru, 1 colher
óleo, 1 pitada de sal com alho e 500ml de água.

Modo de preparar:

- Corte as folhas de Cariru como se fosse cortar alface, depois coloque em uma panela com água para ferventar.
- Escorra essas folhas, depois de ferventada.
- Pode fazer uma salada crua ou passada no óleo.
- Coloque o tempero que desejar, como: gordura, sal com alho, etc.
- Pronto
- Mesmo modo de preparo da beldroega (conhecida como berdoegua), língua de vaca, articum e do cariru.



Cariru fonte: autora.



Picado de Mamão

**O picado de mamão
É muito fácil de fazer
Para saber o restante
A receita vai-te de ler.**

Ingredientes: 1 mamão inteiro, 500ml de água, ½ colher de sal com alho e 1 colher de óleo.



Modo de preparar:

- Pegue o mamão, não pode ser maduro, lave e descasque retirando a casca de fora e o miolo.
- Corte o mamão, em picadinho pequeno, como se fosse abóbora.
- Depois lava e leve ao fogo em água fervente para que saia o leite existente no mamão.
- Retire do fogo, escorra e lave.
- Coloque os temperos em uma panela, com gordura, ou óleo, sal com alho, açafrão, coentro, cebola picado, depois acrescente o picado de mamão e refogue e depois acrescente um pouco de água.
- Deixe ferver e depois que estiver mole, deligue e pode servir.



Picado de mamão. Fonte: Autora



Picado de banana verde

**O picado de banana
Traz muita diversão
Na hora de preparar
É aquela animação.**

Ingredientes: 6 bananas verde, meia colher de sal com alho, 300ml de água, ½ colher de óleo,

Modo de preparar:

- Corta as pontas de cima e de baixo da banana e joga fora.
- Pegue a parte do meio coloca para cozinhar.
- Depois de cozida retirar as cascas e faz o picado.
- Pegue uma panela e coloque o óleo e acrescenta os temperos como: sal com alho etc. (o tempero fica a critério)
- Depois que ferver e tiver um pouco seco e mole estar pronto.

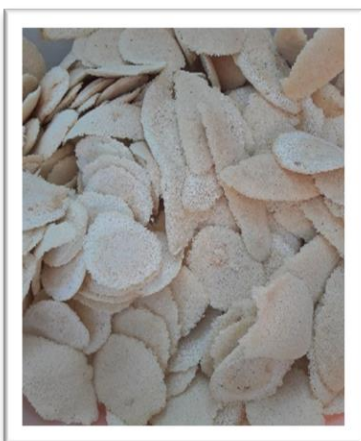
Picado de banana: Fonte: Autora.



Beiju de massa

**O beijú de massa
É rápido para assar
Colocar no forno
E é já pode virar.**

Ingredientes: 1 kilo de massa de mandioca,
200gm de queijo, meio kilo de araruta ou tapioca



Modo de preparar

- Depois que mandioca passar por todo o processo até chegar ao ponto que a massa é retirada da prensa.
- Pegue a massa e esfarinhe, acrescenta araruta ou tapioca, depois peneire.
- Misture um pouco de tapioca, junto com a massa, até ficar macia, e torna a peneirar (Pode acrescentar queijo ralado à massa)
- Em um forno ou tacho, vai fazendo o beiju da forma que você desejar, comprido ou redondo.
- Quando estiver começando a rebitar as bordas de um lado é sinal que já está no ponto de virar; para virar use um cabo de colher para ajudar.
- Quando os dois lados estiverem assados, está pronto.

Beiju de massa. Fonte: Autora.



Beiju de fubá

Para fazer o beijú

Temos de molhar o fubá

Colocar o tempero

E levar para assar

Ingredientes: 500gm de fubá, 300ml de água, uma pitada de sal ou 100gm de açúcar, 300gm de araruta, 1 colher de manteiga ou óleo.



Modo de preparar

- Pegue um pouco de fubá, (um pouco de araruta se quiser, para a massa não ficar esfarelado), adicione uma pitada de sal ou açúcar, (se quiser de doce ou de sal, acrescente um dos dois).
- Coloque em uma vasilha e molhe com um pouco de água e deixe descansar por alguns minutos.
- Coloque uma panela no fogo para esquentar e coloque uma camada de fubá, pressionando a massa com a mão ou auxílio de uma colher.
- Depois que um lado já estiver assado vire a massa para que asse o outro lado. Se quiser pode passar manteiga ou óleo no beiju ainda quente.



Beiju de fubá. Fonte: Autora.

Pão de queijo tradicional.



**Esse é um alimento
Que não pode esquecer
Nas festas de casamento
Em todas devem ter.**

Ingredientes: 1 kilo de tapioca, 1 copo de óleo, ½ colher de sal, 200ml leite, 10 ovo e 1 queijo ralado.



Modo de preparar

- Pegue a tapioca coloque em uma vasilha, acrescente o sal e o queijo.
- Bata os ovos e acrescentar junto com a tapioca e vai mexendo, se os ovos não dão para molhar a tapioca acrescente um pouco de leite e vai mexendo até chegar em uma consistência que dá para enrolar.
- Faça os bolinhos meio arredondados com a massa e coloca no pedaço da folha de banana ou não de gameleira.
- Acende o fogo no forno, quando estiver criado brasa e estiver quente, retire o fogo e deixe as brasas do lado do forno.





- Leve ao fogo com um gancho e deixe no chão quente dentro do forno e feixe, para poder assar, só com a queimadura do forno.
- Quando estiver dourado e leve é porque está bom.



Pão de queijo. Fonte: Autora.



Fofão

**Agora vamos falar
Do famoso fofão
É muito procurado
Em qualquer ocasião.**



Ingredientes: 1 copo de óleo, 1 colher de sal, 18 ovo e 1 kilo de tapioca.



Modo de preparar

- Pegue a tapioca coloque em uma vasilha, coloque sal e molhe.
- Cessa e vai colocando aos poucos em uma panela no fogo, para torrar.
- Bata os ovos e acrescente na massa e vai mexendo até obter uma consistência (quando não estiver grudando na vasilha e porque estar no ponto) que dá para enrolar.
- Enrole os pedaços, fazendo as rodas com a massa.
- Leve ao forno para assar.
- Quando estiver dourado é sinal que estar assado.



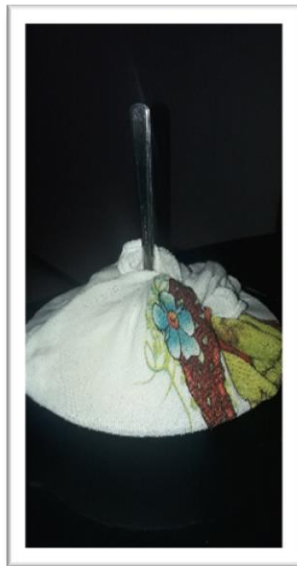
Fofão. Fonte: Autora



Cuscuz

Para fazer o cuscuz
Basta o fubá temperar
Colocando sal ou açúcar
E a água para molhar.

Ingrediente: 500gm de fubá, 200ml água, uma pitada de sal ou 100gm de açúcar.



Modo de preparar:

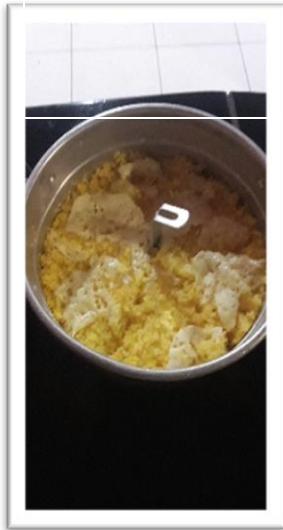
- Para fazer o cuscuz pegue um pouco de fubá que achar necessário, adicione uma pitada de sal ou de açúcar (fica a critério da pessoa o sal ou o açúcar) para temperar o cuscuz.
- Molhe o fubá com água até ficar úmido, deixe descansar por uma hora.
- Coloque o fubá em um cuscuzeiro, ou em um prato de louça (se usar o prato coloque um pano em baixo do prato depois colocar o fubá, depois amarre).
- Para se ter uma base enche um prato de louça de fubá, a quantidade que couber no prato e, a seguir, cubra com um pano de prato.

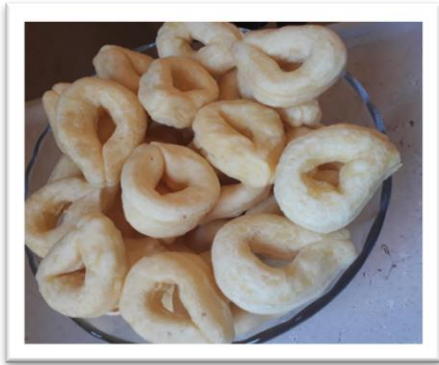




- Coloque um pouco de água no fogo até o ponto de fervura. Coloque o pano de prato com o fubá em cima e cobre com o próprio pano e deixa cozinhar.
- Para saber se o cuscuz está no ponto e só bater com o dedo sobre ele se estiver com o barulho de fofo é sinal que o cuscuz já está no ponto. Servir logo em seguida, ainda quente.

Cuscuz. Fonte: Autora.





Biscoito de sal

Para fazer esse biscoito

Tem de ser corajoso

Acontece de estourar

E é muito perigoso.

Ingredientes: 1kilo de araruta, $\frac{1}{2}$ colher de sal, 110 ovos e $\frac{1}{2}$ lata de óleo.



Modo de preparar:

- Pegue uma vasilha coloque a araruta ou a tapioca.
- Adicione uma pitada de sal e vai acrescentando os ovos e vai mexendo até chegar em um ponto que dá para enrolar.
- Faça os biscoitos em forma de círculos ou rodinha.
- Coloque a gordura para esquentar até ficar bem quente.
- Vai colocando um por um e virando com muito cuidado até asar.
- Retire da gordura e pronto

Biscoito de sal. Fonte: Autora.



Paçoca de piché **(paçoca feita de caroço de milho)**

O piche é feito de milho
Ele é muito saboroso
Quem gosta come tudo
Pois é muito gostoso.



Ingredientes: 500gm de milho seco, 200gm de açúcar
ou ½ colher de sal.

Modo de preparar:

- Retirar os caroços das espigas de milho seco.
- Pegue uma panela e coloque os caroços do milho para torrar.
- Depois de torrar os caroços do milho, coloque em um pilão e pise.
- Peneire o que pisou para a paçoca fica mais fina.
- Por fim, acrescente o açúcar ou sal. E sirva.



Paçoca de piché. Fonte: Autora





Fonte da imagem:
https://www.agrolink.com.br/problemas/fedegoso_2762.html

Café de fedegoso e grão de café

Para fazer o café

Você vai precisar

Torra as sementes

E depois pisa.

Ingredientes: 100gm de caroço de fedegoso, 100gm de caroço de café, 4 colheres de açúcar e 1 litro de água.

Modo de preparar

- Quando o café é pouco, mistura o fedegoso junto com os grãos de café.
- Leva ao fogo em uma panela para torrar.
- Depois pisa os grãos.
- Quando os grãos virarem pó é porque está pronto para usar. pode cessar se ver que tem necessidade.
- Em seguida pode fazer o café.
- Coloque a leiteira com água no fogo para ferver.
- Quando estiver fervendo coloque o açúcar ou a rapadura para adoçar.
- Coloque o pó do café no coador ou na leiteira e coa.



Canjição de milho.

**Para fazer a canjica
O milho vai no pilão
Tira a capela
Para fazer o canjição.**

Ingredientes: 1 kilo de canjica, 1 litro de leite e 200 gm de açúcar.

Modo de preparar:

- coloca o milho no pilão e pisa para tirar a capela.
- Pegue o canjica, lave e se quiser pode colocar de molho de um dia para o outro; fica mais mole para cozinhar.
- Pegue uma panela, coloque água e adicione a canjica, tampe e deixe cozinhar até ficar mole.
- Depois de mole adicione o leite e o açúcar e deixe ferver para engrossar um pouco.
- Retire do fogo e pode servir.

Canjição. Fonte: Autora.



Galinha caipira

**A gente não desanima
Muita coisa nos inspira
Vocês precisam comer
A famosa galinha caipira.**

Ingredientes: 1 galinha, 1 colher de sal com alho, uma pitada de quento, açafraão, cominho 1 cabeça de cebola, e folha verde a gosto.

Modo de preparo:

- Mate a galinha;
- Coloque a água em uma panela para ferver, depois depena a galinha.
- Sapeca a galinha no fogo para queimar os penujos.
- Limpe a galinha e corte os pedaços.
- Coloque uma panela no fogo com um pouco de óleo, adicione o sal com alho e os outros temperos.
- Depois de passar um pouco a galinha no tempero, adicione água.
- Tampe e deixe cozinhar, quando estiver mole adicione o cheiro verde e está pronto para saborear.

Galinha caipira. Fonte: Autora



Paçoca de carne seca

**A paçoca de carne
Agora quero falar
É a mais desejada
De qualquer lugar.**

Ingredientes: 1kilo de carne seca, 400ml de óleo
500gm de farinha.

Modo de preparo:

- Corte a carne seca em pedaços e lave.
- Coloque uma panela no fogo com um pouco de óleo, depois que estiver quente, coloque a carne para fritar e vá mexendo para não queimar.
- Depois que a carne estiver bem frita, tire da panela.
- Pegue o pilão e coloque um pouco de farinha e vai “pisando” até virar a paçoca.
- Quando a carne estiver pizadinha é porque está bom já.
- Retire e coloque em uma sopeira; se você achar que está muito seca, esquente um pouco do óleo, que você fritou a carne, e despeje na farofa, mexa e pode servir.



Paçoca de carne seca. Fonte: Autora



Peta

**A peta é um biscoito
Muito Gostoso de comer
Você vai comer muito
Que nem vai perceber.**

Ingrediente: 1 kilo de araruta ou tapioca, 500ml de óleo, 15 ovos, 500ml de água e 2 colher de sal.

Modo de preparar:



- Coloque meia lata de agua, meia lata de óleo, 2 colher de sal numa panela, e leve ao fogo para ferve.
- Em uma vasilha despeje 1 kilo de araruta ou tapioca. Quando o óleo e a água estiver fervendo despeje em cima da araruta, e vai mexendo com uma colher.
- Bata no liquidifica dor 15 ovos.
- Despeje os ovos na massa quando estiver frio e vai mexendo com a mão ou com uma colher, ate ficar uma massa consistente.
- Depois faça um furo em um saquinho e coloque um pouco da massa e vai fazendo um pauzinho na bandeja, em seguida leve ao forno para asar.

Peta. Fonte: Autora.



Pamonha de milho

**Para fazer a pamonha
O início vou ensinar
Descasca logo o milho
E comece a ralar.**

Ingredientes: 10 espigas de milho, 200gm de açúcar ou uma pitada de sal e 500ml de leite.

Modo de preparar:

- Pegue algumas espigas de milho e rala.
- Depois adicione um pouco de leite, o açúcar ou o sal (fica a critério da pessoa.)
- Coloque uma panela no fogo com água para ferver.
- Faça uns copes com folha de banana ou palha de milho, adicione um copo cheio da massa e amare e coloca na panela de água quente.
- Deixe cozinhar, quando estiver duro é sinal que já estar cozido, é só retirar da panela de água quente e colocar para esfriar e pode comer.



Pamonha de milho. Foto: Autora



Anexo I - Roteiro das entrevistas

Perguntas para fazer com os anciãos (as)

- 1) Como era a alimentação do senhor (a) quando era mais jovem?
- 2) O senhor (a) acha que a alimentação das pessoas mudou de alguns tempos atrás para o dia de hoje?
- 3) O senhor (a) acha que mudou para melhor ou para pior?
- 4) por que o senhor (a) acha que teve essas mudanças na alimentação das pessoas foi por causada chuva, situação financeira?
- 5) Há quanto tempo começou a acontecer essas mudanças na alimentação das pessoas?
- 6) Quais são as doenças mais frequentes aqui no território?
- 7) O senhor (a) acha que elas acontecem devido a alimentação ou decorrente do que?
- 8) quais os alimentos que o senhor (a) acha que são saudáveis?
- 9) Quais os alimentos o senhor (a) acha que não são saudáveis?
- 10) Quais eram as comidas que as pessoas comiam antes?
- 11) Quais comidas o senhor (a) estão comendo no dia a dia?
- 12) O senhor (a) alimenta com algumas comidas de antes?
- 13) Os alimentos que o senhor (a) consome vem da cidade ou é produzido por vocês?
- 14) Quando o senhor (a) plantava roça, quais alimentos que plantavam ou ainda planta?
- 15) O senhor (o) lembrar de alguma receita de antigamente?

Entrevista com a idosa

- 1) Como era a alimentação da senhora quando era mais jovem?
- 2) A senhora acha que a alimentação das pessoas mudou de alguns tempos atrás para atrás para o dia de hoje?
- 3) A senhora acha que mudou para melhor ou para pior?
- 4) Por que a senhora acha que teve essas mudanças na alimentação das pessoas foi por causada chuva, situação financeira?
- 5) Há quanto tempo começou a acontecer essas mudanças na alimentação das pessoas?
- 6) Quais são as doenças mais frequentes aqui no território?
- 7) A senhora acha que elas acontecem devido a alimentação ou decorrente do que?
- 8) Quais alimentos a senhora acha que são mais saudáveis?
- 9) Quais alimentos a senhora acha que não são mais saudáveis?
- 10) Quais eram as comidas que as pessoas comiam antes?
- 11) Quais as comidas que as pessoas estão comendo hoje?
- 12) A senhora ainda alimenta com algumas comidas de antes?
- 13) Os alimentos que a senhora consome vem da cidade ou é produzido por vocês?

Perguntas para fazer com a senhora e a adolescente.

- 6) A senhora se lembra da sua alimentação de antigamente quando você era criança? Se a senhora se lembrar, pode falar?
- 7) 2) Nos dias de hoje o que a senhora come na sua alimentação?
- 8) 3) A senhora pode descrever sua alimentação atualmente? Tipo o que você come ao longo do dia normalmente?
- 9)
- 10) 4) A senhora percebeu se teve mudanças na alimentação das pessoas ao longo dos anos? O que a senhora acha que mudou? Você considera que essas mudanças foram benéficas ou maléficas?
- 11) 5) A quais fatores (chuvas, situação financeira etc.) A senhora associa a estas mudanças nos hábitos alimentares das pessoas?
- 12) 6) A senhora consegue indicar a quanto tempo tem começando a ocorrer?
- 13) 7) Quais doenças são mais frequentes aqui no território?
- 14)
- 15) 8) A que fatores você associa essas doenças? Você acha que a alimentação contribuiu com essas doenças?
- 16) 9) Quais alimentos a senhora acha que são saudáveis?
- 17) 10) Na sua alimentação e da sua família ainda há comidas que fazia parte da alimentação de antigamente ou quando era criança?
- 18) 11) De forma geral, você consome mais alimentos produzidos na aldeia vindos da cidade?

Perguntas para fazer com a cantineira da escola.

- 1) A escola tem algum cardápio específico, se sim, em que se baseia?
- 2) A escola sempre seguiu esse cardápio?
- 3) Como é feita a escolha da merenda do dia? A escola tem algum cardápio específico, se sim, em que se baseia?
- 4) Quantas vezes por semana tem essa mesma merenda?
- 5) De onde vem a merenda escola? (Cidade ou aldeia)
.
- 6) Na merenda escola tem alguma merenda que o povo comia antigamente?
- 7) Qual a quantidade de merenda para cada aluno?
- 8) Os alunos gostam de todas merendas? Tem alguma que eles gostam mais, ou que não gosta?
- 9) Quanto tempo a senhora é cantineira?

Perguntas para fazer com a nutricionista.

1) Como era a alimentação das pessoas antigamente?

2) Como está a alimentação das pessoas hoje?

19)

20) 3) O que mudou?

21)

22) 4) Quais foram as causas dessas mudanças?

23)

24) 5) Com esse novo hábito alimentar teve alguma consequência?

25)

26) 6) Quais consequências são essas? (ex: doenças)?

27)

28) 7) Como ter uma alimentação saudável?

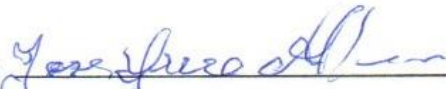
8) Aqui no território xacriabá as pessoas têm alguma doença que você acha que pode ser causada pela alimentação? O que essas pessoas devem fazer?

Perguntas para fazer com as crianças.

- 1) Quais os alimentos que você mais gosta de comer?
- 2) O que você gosta de tomar ou comer no café da manhã?
- 3) O que você comer no almoço ou na janta?
- 4) Você gosta de alguma verdura, quais?
- 5) Você come os mesmos alimentos que seus pais?
- 6) Você gosta de comer os alimentos que são plantados aqui ou os que são comprados na cidade? Porque?
- 7) Quais os alimentos que você acha que faz bem para saúde?
- 8) Quais os alimentos que não faz bem para a saúde?
- 9) Quais comida de antigamente que você já comeu?

Anexos II - Termos de compromisso

Termo de consentimento livre e esclarecido Termo de aceitação de participação em pesquisa – Adultos

Eu, abaixo-assinado , aceito participar da pesquisa "HÁBITOS ALIMENTARES DA ALDEIA SUMARÉ I", orientado pela Profa. Penha Souza Silva, da Faculdade de Educação da UFMG e desenvolvido pela aluna Rosemery Gonçalves Santos de Alkimim, do curso de Formação Intercultural Indígena – FIEI da Faculdade de Educação de Educação da UFMG.

A minha aceitação dá-se nas seguintes condições:

1. Pela presente autorizo fotos e publicação das entrevistas.
2. Autorizo o uso desses dados e fotos.
3. Autorizo a divulgação, em periódicos especializados e em congressos científicos, dessas análises e das transcrições.
4. Autorizo a publicação das fotos e entrevistas com meu nome.
5. Declaro haver lido o presente termo e entendido as informações fornecidas pelo pesquisador e sinto-me esclarecido para participar da pesquisa.
6. Declaro, outrossim, que tenho conhecimento de que, no caso de surgirem problemas, poderei contatar o Comitê de Ética da UFMG.

Por ser verdade, firmo o presente.

São João das Missões; 

Assinatura e nome legível

Comitê de Ética na Pesquisa / UFMG

Av. Antônio Carlos, 6627 - Unidade Administrativa II - 2º andar - Campus Pampulha - Belo Horizonte, MG Fone: 31 3499-4592 Fax: 31 3499-4027
CEP 31270-901 e-mail: coep@prpq.ufmg.br

Termo de consentimento livre e esclarecido
Termo de aceitação de participação em pesquisa – Adultos

Eu, abaixo-assinado Alaine Family dos Santos Moreira, aceito participar da pesquisa “**HÁBITOS ALIMENTARES DA ALDEIA SUMARÉ I**”, orientado pela Profa. Penha Souza Silva, da Faculdade de Educação da UFMG e desenvolvido pela aluna Rosemery Gonçalves Santos de Alkimim, do curso de Formação Intercultural Indígena – FIEI da Faculdade de Educação de Educação da UFMG.

A minha aceitação dá-se nas seguintes condições:

1. Pela presente autorizo fotos e publicação das entrevistas.
2. Autorizo o uso desses dados e fotos.
3. Autorizo a divulgação, em periódicos especializados e em congressos científicos, dessas análises e das transcrições.
4. Autorizo a publicação das fotos e entrevistas com meu nome.
5. Declaro haver lido o presente termo e entendido as informações fornecidas pelo pesquisador e sinto-me esclarecido para participar da pesquisa.
6. Declaro, outrossim, que tenho conhecimento de que, no caso de surgirem problemas, poderei contatar o Comitê de Ética da UFMG.

Por ser verdade, firmo o presente.

São João das Missões; Alaine Family dos Santos Moreira

Assinatura e nome legível

Comitê de Ética na Pesquisa / UFMG

Av. Antônio Carlos, 6627 - Unidade Administrativa II - 2º andar - Campus Pampulha - Belo Horizonte, MG Fone: 31 3499-4592 Fax: 31 3499-4027
CEP 31270-901 e-mail: coep@prpq.ufmg.br

Termo de consentimento livre e esclarecido
Termo de aceitação de participação em pesquisa – Criança e adolescente

Eu, abaixo-assinado Manuela Gonçalves Pinheiro, aceito participar da pesquisa **"HÁBITOS ALIMENTARES DA ALDEIA SUMARÉ I"**, orientado pela Profa. Penha Souza Silva, da Faculdade de Educação da UFMG e desenvolvido pela aluna Rosemery Gonçalves Santos de Alkimim, do curso de Formação Intercultural Indígena – FIEI da Faculdade de Educação de Educação da UFMG.

A minha aceitação dá-se nas seguintes condições:

1. Pela presente autorizo fotos e publicação das entrevistas.
2. Autorizo o uso desses dados e fotos.
3. Autorizo a divulgação, em periódicos especializados e em congressos científicos, dessas análises e das transcrições.
4. Autorizo a publicação das fotos e entrevistas com meu nome.
5. Declaro haver lido o presente termo e entendido as informações fornecidas pelo pesquisador e sinto-me esclarecido para participar da pesquisa.
6. Declaro, outrossim, que tenho conhecimento de que, no caso de surgirem problemas, poderei contatar o Comitê de Ética da UFMG.

Por ser verdade, firmo o presente.

São João das Missões, Rosemery Gonçalves Santos de Alkimim

Assinatura e nome legível

Assinatura e nome legível do pai ou responsável, no caso de menor de idade.
Documento de identidade do pai ou responsável:

Comitê de Ética na Pesquisa / UFMG

Av. Antônio Carlos, 6627 - Unidade Administrativa II - 2º andar - Campus Pampulha - Belo Horizonte, MG Fone: 31 3499-4592 Fax: 31 3499-4027
CEP 31270-901 e-mail: coep@prpq.ufmg.br

Termo de consentimento livre e esclarecido
Termo de aceitação de participação em pesquisa – Adultos

Eu, abaixo-assinado Natalina Gonçalves Santos, aceito participar da pesquisa **"HÁBITOS ALIMENTARES DA ALDEIA SUMARÉ I"**, orientado pela Profa. Penha Souza Silva, da Faculdade de Educação da UFMG e desenvolvido pela aluna Rosemary Gonçalves Santos de Alkimim, do curso de Formação Intercultural Indígena – FIEI da Faculdade de Educação de Educação da UFMG.

A minha aceitação dá-se nas seguintes condições:

1. Pela presente autorizo fotos e publicação das entrevistas.
2. Autorizo o uso desses dados e fotos.
3. Autorizo a divulgação, em periódicos especializados e em congressos científicos, dessas análises e das transcrições.
4. Autorizo a publicação das fotos e entrevistas com meu nome.
5. Declaro haver lido o presente termo e entendido as informações fornecidas pelo pesquisador e sinto-me esclarecido para participar da pesquisa.
6. Declaro, outrossim, que tenho conhecimento de que, no caso de surgirem problemas, poderei contatar o Comitê de Ética da UFMG.

Por ser verdade, firmo o presente.

São João das Missões; Natalina Gonçalves Santos

Assinatura e nome legível

Comitê de Ética na Pesquisa / UFMG

Av. Antônio Carlos, 6627 - Unidade Administrativa II - 2º andar - Campus Pampulha - Belo Horizonte, MG Fone: 31 3499-4592 Fax: 31 3499-4027
CEP 31270-901 e-mail: coep@prpq.ufmg.br

Termo de consentimento livre e esclarecido
Termo de aceitação de participação em pesquisa – Adultos

Eu, abaixo-assinado Patricia Lisboa Dante, aceito participar da pesquisa “**HÁBITOS ALIMENTARES DA ALDEIA SUMARÉ I**”, orientado pela Profa. Penha Souza Silva, da Faculdade de Educação da UFMG e desenvolvido pela aluna Rosemery Gonçalves Santos de Alkimim, do curso de Formação Intercultural Indígena – FIEI da Faculdade de Educação de Educação da UFMG.

A minha aceitação dá-se nas seguintes condições:

1. Pela presente autorizo fotos e publicação das entrevistas.
2. Autorizo o uso desses dados e fotos.
3. Autorizo a divulgação, em periódicos especializados e em congressos científicos, dessas análises e das transcrições.
4. Autorizo a publicação das fotos e entrevistas com meu nome.
5. Declaro haver lido o presente termo e entendido as informações fornecidas pelo pesquisador e sinto-me esclarecido para participar da pesquisa.
6. Declaro, outrossim, que tenho conhecimento de que, no caso de surgirem problemas, poderei contatar o Comitê de Ética da UFMG.

Por ser verdade, firmo o presente.

Belo Horizonte, Patricia Lisboa Dante

Assinatura e nome legível

Comitê de Ética na Pesquisa / UFMG

Av. Antônio Carlos, 6627 - Unidade Administrativa II - 2º andar - Campus Pampulha - Belo Horizonte, MG Fone: 31 3499-4592 Fax: 31 3499-4027
CEP 31270-901 e-mail: coep@prpq.ufmg.br

Termo de consentimento livre e esclarecido
Termo de aceitação de participação em pesquisa – Adultos

Eu, abaixo-assinado Ana Gonçalves dos Santos, aceito participar da pesquisa "HÁBITOS ALIMENTARES DA ALDEIA SUMARÉ I", orientado pela Profa. Penha Souza Silva, da Faculdade de Educação da UFMG e desenvolvido pela aluna Rosemary Gonçalves Santos de Alkimim, do curso de Formação Intercultural Indígena – FIEI da Faculdade de Educação de Educação da UFMG.

A minha aceitação dá-se nas seguintes condições:

1. Pela presente autorizo fotos e publicação das entrevistas.
2. Autorizo o uso desses dados e fotos.
3. Autorizo a divulgação, em periódicos especializados e em congressos científicos, dessas análises e das transcrições.
4. Autorizo a publicação das fotos e entrevistas com meu nome.
5. Declaro haver lido o presente termo e entendido as informações fornecidas pelo pesquisador e sinto-me esclarecido para participar da pesquisa.
6. Declaro, outrossim, que tenho conhecimento de que, no caso de surgirem problemas, poderei contatar o Comitê de Ética da UFMG.

Por ser verdade, firmo o presente.

São João das Missões; 06 de janeiro de 2022

Assinatura e nome legível Ana Gonçalves dos Santos

Comitê de Ética na Pesquisa / UFMG

Av. Antônio Carlos, 6627 - Unidade Administrativa II - 2º andar - Campus Pampulha - Belo Horizonte, MG Fone: 31 3499-4592 Fax: 31 3499-4027
CEP 31270-901 e-mail: coep@prpq.ufmg.br

Termo de consentimento livre e esclarecido
Termo de aceitação de participação em pesquisa – Adultos

Eu, abaixo-assinado Nelza Gonçalves Alkimim, aceito participar da pesquisa "HÁBITOS ALIMENTARES DA ALDEIA SUMARÉ I", orientado pela Profa. Penha Souza Silva, da Faculdade de Educação da UFMG e desenvolvido pela aluna Rosemery Gonçalves Santos de Alkimim, do curso de Formação Intercultural Indígena – FIEI da Faculdade de Educação de Educação da UFMG.

A minha aceitação dá-se nas seguintes condições:

1. Pela presente autorizo fotos e publicação das entrevistas.
2. Autorizo o uso desses dados e fotos.
3. Autorizo a divulgação, em periódicos especializados e em congressos científicos, dessas análises e das transcrições.
4. Autorizo a publicação das fotos e entrevistas com meu nome.
5. Declaro haver lido o presente termo e entendido as informações fornecidas pelo pesquisador e sinto-me esclarecido para participar da pesquisa.
6. Declaro, outrossim, que tenho conhecimento de que, no caso de surgirem problemas, poderei contatar o Comitê de Ética da UFMG.

Por ser verdade, firmo o presente.

São João das Missões: Nelza Gonçalves Alkimim

Assinatura e nome legível

Comitê de Ética na Pesquisa / UFMG

Av. Antônio Carlos, 6627 - Unidade Administrativa II - 2º andar - Campus Pampulha - Belo Horizonte, MG Fone: 31 3499-4592 Fax: 31 3499-4027
CEP 31270-901 e-mail: coep@prpq.ufmg.br

Termo de consentimento livre e esclarecido
Termo de aceitação de participação em pesquisa – Criança e adolescente

Eu, abaixo-assinado Jannawá Soares Pinheiro, aceito participar da pesquisa **"HÁBITOS ALIMENTARES DA ALDEIA SUMARÉ I"**, orientado pela Profa. Penha Souza Silva, da Faculdade de Educação da UFMG e desenvolvido pela aluna Rosemery Gonçalves Santos de Alkimim, do curso de Formação Intercultural Indígena – FIEI da Faculdade de Educação de Educação da UFMG.

A minha aceitação dá-se nas seguintes condições:

1. Pela presente autorizo fotos e publicação das entrevistas.
2. Autorizo o uso desses dados e fotos.
3. Autorizo a divulgação, em periódicos especializados e em congressos científicos, dessas análises e das transcrições.
4. Autorizo a publicação das fotos e entrevistas com meu nome.
5. Declaro haver lido o presente termo e entendido as informações fornecidas pelo pesquisador e sinto-me esclarecido para participar da pesquisa.
6. Declaro, outrossim, que tenho conhecimento de que, no caso de surgirem problemas, poderei contatar o Comitê de Ética da UFMG.

Por ser verdade, firmo o presente.

São João das Missões, 06 de Junho de 2022

Assinatura e nome legível Sionery Pinheiro de Moraes
MG-11979-926

Assinatura e nome legível do pai ou responsável, no caso de menor de idade.
Documento de identidade do pai ou responsável:

Comitê de Ética na Pesquisa / UFMG

Av. Antônio Carlos, 6627 - Unidade Administrativa II - 2º andar - Campus Pampulha - Belo Horizonte, MG Fone: 31 3499-4592 Fax: 31 3499-4027
CEP 31270-901 e-mail: coep@prpq.ufmg.br

Termo de consentimento livre e esclarecido
Termo de aceitação de participação em pesquisa – Adultos

Eu, abaixo-assinado Ardeleina Ferreira Leite Oliveira, aceito participar da pesquisa **"HÁBITOS ALIMENTARES DA ALDEIA SUMARÉ I"**, orientado pela Profa. Penha Souza Silva, da Faculdade de Educação da UFMG e desenvolvido pela aluna Rosemery Gonçalves Santos de Alkimim, do curso de Formação Intercultural Indígena – FIEI da Faculdade de Educação de Educação da UFMG.

A minha aceitação dá-se nas seguintes condições:

1. Pela presente autorizo fotos e publicação das entrevistas.
2. Autorizo o uso desses dados e fotos.
3. Autorizo a divulgação, em periódicos especializados e em congressos científicos, dessas análises e das transcrições.
4. Autorizo a publicação das fotos e entrevistas com meu nome.
5. Declaro haver lido o presente termo e entendido as informações fornecidas pelo pesquisador e sinto-me esclarecido para participar da pesquisa.
6. Declaro, outrossim, que tenho conhecimento de que, no caso de surgirem problemas, poderei contatar o Comitê de Ética da UFMG.

Por ser verdade, firmo o presente.

São João das Missões; 06 de janeiro de 2022

Assinatura e nome legível

Ardeleina Ferreira Leite Oliveira

Comitê de Ética na Pesquisa / UFMG

Av. Antônio Carlos, 6627 - Unidade Administrativa II - 2º andar - Campus Pampulha - Belo Horizonte, MG Fone: 31 3499-4592 Fax: 31 3499-4027
CEP 31270-901 e-mail: coep@prpq.ufmg.br

Termo de consentimento livre e esclarecido
Termo de aceitação de participação em pesquisa – Adultos

Eu, abaixo-assinado Leriano Gomes de Oliveira, aceito participar da pesquisa "HÁBITOS ALIMENTARES DA ALDEIA SUMARÉ I", orientado pela Profa. Penha Souza Silva, da Faculdade de Educação da UFMG e desenvolvido pela aluna Rosemery Gonçalves Santos de Alkimim, do curso de Formação Intercultural Indígena – FIEI da Faculdade de Educação de Educação da UFMG.

A minha aceitação dá-se nas seguintes condições:

1. Pela presente autorizo fotos e publicação das entrevistas.
2. Autorizo o uso desses dados e fotos.
3. Autorizo a divulgação, em periódicos especializados e em congressos científicos, dessas análises e das transcrições.
4. Autorizo a publicação das fotos e entrevistas com meu nome.
5. Declaro haver lido o presente termo e entendido as informações fornecidas pelo pesquisador e sinto-me esclarecido para participar da pesquisa.
6. Declaro, outrossim, que tenho conhecimento de que, no caso de surgirem problemas, poderei contatar o Comitê de Ética da UFMG.

Por ser verdade, firmo o presente.

São João das Missões; 06 de janeiro 2022

Assinatura e nome legível

Leriano Gomes de Oliveira

Comitê de Ética na Pesquisa / UFMG

Av. Antônio Carlos, 6627 - Unidade Administrativa II - 2º andar - Campus Pampulha - Belo Horizonte, MG Fone: 31 3499-4592 Fax: 31 3499-4027
CEP 31270-901 e-mail: coep@prpq.ufmg.br

Termo de consentimento livre e esclarecido
Termo de aceitação de participação em pesquisa – Adultos

Eu, abaixo-assinado Deodete Araújo da Mota, aceito participar da pesquisa "HÁBITOS ALIMENTARES DA ALDEIA SUMARÉ I", orientado pela Profa. Penha Souza Silva, da Faculdade de Educação da UFMG e desenvolvido pela aluna Rosemery Gonçalves Santos de Alkimim, do curso de Formação Intercultural Indígena – FIEI da Faculdade de Educação de Educação da UFMG.

A minha aceitação dá-se nas seguintes condições:

1. Pela presente autorizo fotos e publicação das entrevistas.
2. Autorizo o uso desses dados e fotos.
3. Autorizo a divulgação, em periódicos especializados e em congressos científicos, dessas análises e das transcrições.
4. Autorizo a publicação das fotos e entrevistas com meu nome.
5. Declaro haver lido o presente termo e entendido as informações fornecidas pelo pesquisador e sinto-me esclarecido para participar da pesquisa.
6. Declaro, outrossim, que tenho conhecimento de que, no caso de surgirem problemas, poderei contatar o Comitê de Ética da UFMG.

Por ser verdade, firmo o presente.

São João das Missões; Sumaré 06 de fevereiro de 2022

Assinatura e nome legível Deodete Araújo da Mota

Comitê de Ética na Pesquisa / UFMG

Av. Antônio Carlos, 6627 - Unidade Administrativa II - 2º andar - Campus Pampulha - Belo Horizonte, MG Fone: 31 3499-4592 Fax: 31 3499-4027
CEP 31270-901 e-mail: coep@prpq.ufmg.br

Termo de consentimento livre e esclarecido
Termo de aceitação de participação em pesquisa – Adultos

Eu, abaixo-assinado Santúlia Araujo da Silva, aceito participar da pesquisa **"HÁBITOS ALIMENTARES DA ALDEIA SUMARÉ I"**, orientado pela Profa. Penha Souza Silva, da Faculdade de Educação da UFMG e desenvolvido pela aluna Rosemery Gonçalves Santos de Alkimim, do curso de Formação Intercultural Indígena – FIEI da Faculdade de Educação de Educação da UFMG.

A minha aceitação dá-se nas seguintes condições:

1. Pela presente autorizo fotos e publicação das entrevistas.
2. Autorizo o uso desses dados e fotos.
3. Autorizo a divulgação, em periódicos especializados e em congressos científicos, dessas análises e das transcrições.
4. Autorizo a publicação das fotos e entrevistas com meu nome.
5. Declaro haver lido o presente termo e entendido as informações fornecidas pelo pesquisador e sinto-me esclarecido para participar da pesquisa.
6. Declaro, outrossim, que tenho conhecimento de que, no caso de surgirem problemas, poderei contatar o Comitê de Ética da UFMG.

Por ser verdade, firmo o presente.

São João das Missões; Sumaré 01 06 de janeiro de 2022

Assinatura e nome legível Santúlia Araujo da Silva

Comitê de Ética na Pesquisa / UFMG

Av. Antônio Carlos, 6627 - Unidade Administrativa II - 2º andar - Campus Pampulha - Belo Horizonte, MG Fone: 31 3499-4592 Fax: 31 3499-4027
CEP 31270-901 e-mail: coep@prpq.ufmg.br

Anexo III - Transcrição das entrevistas

Entrevista com o ancião seu Levinio e Dona Andrelina



Entrevistados:

Andreлина Ferreira Leite Oliveira

Idade: 72 anos

Liderança Levinho Gomes de Oliveira

Idade: 73 anos

Aldeia: Sumaré I

Profissão: ambos Lavradores

1) Como era a alimentação do senhor (a) quando era mais jovem?

R: Comia farofa de mandioca a gente memo fazia uma farofinha, a gurdura era toicinho, pois a genti não coicia o que era óleo. De quebra jijum nois fazia bolo de mie, cuscuz, e beiju de fubá seco, a vez quando a gente não quiria comer ele só seco, fazia biscoito de mandioca, fazia pão de queijo como fazia outros modelos como a gente chama "pipoca" outra hora fazia fofao ou memo pao de queijo tudo feito da mandioca, que a genti plantava na roças.

A alimentação de carne que a genti mais fazia era de carne, mais era carne do mato, as carnes dos animais era tatu, catitu, anta, galieiro cutia e outros bichinho de pena lambu, jacu.

2) O senhor (a) acha que a alimentação das pessoas mudou de alguns tempos atrás para o dia de hoje?

R: Mudou muito poque, ce sabi? As carnes de hoje ta tudo contaminada dos remédios que aplica nos animais, então as comidas tão tudo contaminada, mais tipo de doenças aparece por causa disso, poque tá tudo contaminada. E a alimentação de primeiro era tudo natural ninguém sabia se tinha contaminação de veneno na alimentação, os povos vivia mais saudie é hoje o povo vive mais doente po causas da alimentação, que é tudo contaminada de veneno isso atrapaia muito a saudie.

3) O senhor (a) acha que mudou para melhor ou para pior?

R: Pra pior. Proque antes as pessoas comia tudo isso e não via ninguém queixar, a genti não sabia o que o que era pressão, esse negócio de colesterol a genti não sabia o que era esse negócio de coluna, artrose, astoporose é hoje ta acontecendo tudo isso ai a genti já pensa que é pó causa da alimentação a genti comi já envenenado, a genti já compra envenenado, que eu já oiei, na roça no tempo de chuva não tá chuvendo ai não tá saindo tudo que a gente planta, então tem de comprar que comprar tudo já lá de fora ele planta tudo já é no pivô aí tem de barrufa veneno pra matar veneno os insetos, então pó isso que a genti fala que é envenenado hoje é por causa disso, e antes ninguém conhecia isso não existia isso de bater veneno era só na inxada nas ferramentas e hoje é tudo nos venenos.

4) por que o senhor (a) acha que teve essas mudanças na alimentação das pessoas foi por causada chuva, situação financeira?

R: Foi por causa de tudo isso. Poque a chuva não tá chuvendo né quasi o povo tá cuidado mais na plantação de regradio né é os insetos aumentou muito nos mantimentos por isso que taxas coisa tudo dimudada por causa dos insetos que tá muito peseguindo nos mantimentos que planta, planta um mantimento a muniça vai e come ai é obrigado bater o veneno pra mode matar os insetos, é por isso que tá essas coisas de mudanças, se não fosse isso não tinha mudanças nenhuma.

5) Há quanto tempo começou a acontecer essas mudanças na alimentação das pessoas?

R: É a mudança começou de antigamente tem muitos anos a base di oitenta iii seis pra cá que começou essas mudanças.

6) Quais são as doenças mais frequentes aqui no território?

R: bom por mais que a genti vai no médico consultar o que mais ataca pra genti é a pressão artrose como já falei ostoporosa, coluna, e tem outros que tá acontecendo cançoné nas muié tá sentido mais que tem de cuida que tá aparecendo muito canço de mamã é os homi e muitas prostas.

7) O senhor (a) acha que elas acontecem devido a alimentação ou decorrente do que?

R: Eu acho que tem mia fía, tem muito a vê fía que tudo que uce comer uma coisa afetada vai direto por pulmão né pulmão ou por sangue i isso aí ataca muito essas é e pelo nosso corpo i a

genti lembra bem qui quando a genti não alimentava dessas comidas num tinha essas doenças e ninguém sabia se tinha essas doenças né então a genti acha qui foi um causo atacado mais pela alimentação né. Ce vê que até as crianças hoji já nasce doente já vem doente da barriga da mãe, poque o leite hoji mia fia até o leite que a criança mama da mãe ele já vem doente, já vem doente modi a alimentação se não come um pão hoji se não se éé num comi uma bulacha se não se fetada, num comi um arroz num comi um macarrão num comi uma verdura se não se atroco de munição. Eu mim acho né. Porque tudo que é dado por Deus, e tá vindo tudo atacado isso animais agenti fala assim tudo é dado por deus é. No fim da era deus falava que ia acontecer muitas coisas que não tinha cura né, ninguém sabe se é dado por deus tudo é dado por deus, não tem nada que não é dado por deus não.

8) quais os alimentos que o senhor (a) acha que são saudáveis?

R: Feijão e arroz, não feijão e as coisas de antigamente que a genti comia se milho que é o mais saudio que rã que nois vivia mais saudio era a canjiquinha é a polenta a polenta fala angu, e a feijoa que agenti conzinhava o toicim é osso de gado rs na feijoa né era mais fonte.

9). Quais os alimentos o senhor (a) acha que não são saudáveis?

R: Mia fia tinha mais por aqui que tem que não é mais saudivio éé o arroz mesmo é fraco a agenti comi o arroz mais não é como os alimentos de milho o macarrão também que comi ele é um alimento qui é fraco também né não é quenei a comida de antigamente que nois comia que era de mie ii tudo é mais fraco né entao a genti acha que o mais forte é era esses de antigamente. E vivia mais tempo tinha genti qui vivia até 150 anos hoji não passa de 40 né.

10). Quais eram as comidas que as pessoas comiam antes?

R: Era a feijoa , como o angu e a canjiquinha e andu, e o feijão de cata, mais era só isso mesmo arroz a gente plantava mais cuia mais agenti quase não gostava muito não, só comia arroz quando vinha uma visita .todas pessoas gostava mais era dessas comidas era angu, canjiquinha era poque acho que o toicim da genti era tudo normal a genti colocava toicim tanto no feijão quanto na feijoa né e era uma comida tudo saudavel que agenti não via ninguém queixar essas coisas, poque não tinha esses remédios nem remédios que agenti dava as criações era só remédios do mato memo que eles comia lá e quando era pra dá um remédio a criação agenti pegava era raspa de unha danta era raspa de quina eraa ggiroba inchofre só isso ai que agenti dava as criações da genti oio de goiaba também pra dá quando no bizerro dava diarreia agente dava bastante remédio as criações era isso. É di primeiro tudo cot

ua era no pilão, pra pisar um mie pra tirar a canjiquinha e o fubá tudo conto caso, dava quatro horas ninguém tinha horário dava 4 horas tava todo mundo no pilão

11). Quais comidas o senhor (a) estão comendo no dia a dia?

R: bom tem dia que a gente faz um bolo quando não quer o bolo agente faz um beiju café e leite cuscuz faz um pao um biscoitim de doce chá as vezes. No almoço principal memo que agenti é o feijão, arroz e o macarrão faz uma misturinha também uma carniquinha ou frango ou carne de gado ou de porco ovo também.

12) O senhor (a) alimenta com algumas comidas de antes?

R: Agora tá mais difícil poque nois memo pisava e hoji já tamo nessa idade nois não aguenta mais pisar pra nois fazer o que nois fazia mais memo vontade agenti tem de comer as comidas que a genti comia antes mais né, assim tem de vez em quanto que arrumo uma favia que eu ainda como com a polenta e o angu., nois fala o angu e gurdura de toicim bem que ainda tento comer ainda que tem colesterol mais eu ainda como.

13). Os alimentos que o senhor (a) consome vem da cidade ou é produzido por vocês?

R: Mia fia hoje tá tudo da cidade pelo memo nois tamos da cidade da idade que nois ja tamo não aguentamos mais plantar roça agenti ver os mais novo plantando é não tá colhendo né ai a compra da genti é tudo da cidade memo é eu não posso doente né.

14). Quando o senhor (a) plantava roça, quais alimentos que plantavam ou ainda planta?

R: planta era primeiro nos alimentos era mio, feijão catador, mandioca, éé feijoa ii andu que a gente plantava era essas coisas que a gente sempre plantava era mamona que a gente plantava pra ganhar um dinherim, algodão que a genti cuia muito pra modi agenti tirar um dinherim pra comprar um Sali um café e um queroseni isso que a gente plantava né cana pra fazer um melin é uma rapadura. Que a genti do primeira não temperada café não era com açúcar não era tudo com rapadura ninguém nem conhicia açúcar não, só sabia que tinha rapadura.ou então furava uma abeia é fazia o café com meli de abeia quando não tinha a rapadura. Antigamente agenti comprava o sal o café. Rapadura a genti tinha bastante batia a cana e tirava a garapa é fazia o café. Mais não comprava não., ninguém conhecia açúcar, farinha ninguém comprava poque tinha as roçona de mandioca aí perdendo né.

15) Quais eram os alimentos as pessoas precisavam comprar na cidade?

R: Sali, querosene e café.

16) O senhor (o) lembrar de alguma receita de antigamente?

R: bom a polenta eu gostava de fazer era só na água e sal.

Agente só colocava a água é quando a água táva começando a ficar bem quente ai agente jogava o fubá dentro é mixia se deixasse ferver de mais embolava. A genti mixia até coziava.

R: a canjiquinha a genti pisava o mie seco aí colocava na água pra inchar ai no outro dia de manhã cedo a genti pisava tirava o fubá pra fazer o bolo ou fazer o beiju é o cuscuz ai pensavam aquele fubá e ficava a canjiquinha na peneira ai agenti lavava pra cozinha pra servir de arroz.

Entrevista com o ancião (Jose Freires Alkimim)



Nome: José Freire Alkimim.

Idade: 76 anos.

Aldeia: Sumaré I

Profissão: Lavrador

1). Como era a alimentação do senhor quando era mais jovem?

R: ué eu comia de tudo, feijão arroz, o que aparecesse na reta. Diferente tinha porquê de primeiro fazia feijoada de toicim ee osso de gado e hoje não faz .

2) O senhor acha que a alimentação das pessoas mudou de alguns tempos atrás para atrás para o dia de hoje?

R: Mudou é foi muito, mudou o tempero e a mistura.

3) O senhor acha que mudou para melhor ou para pior?

R: ué pra mim antigamente o tempero não sei era mió pra mim, a comida tinha mais paladar, hoje não tá que nem era antes não.

4). Por que o senhor acha que teve essas mudanças na alimentação das pessoas foi por causada chuva, situação financeira?

R: Eu não sei não, eu desconfio que é por causa de veneno problema de bate veneno. A carne mesmo mudou o gosto, de primeiro era um gosto até a carne diferenciou.

5). Há quanto tempo começou a acontecer essas mudanças na alimentação das pessoas?

R: A alimentação começou a de mudar depois que passamos a comprar porque a roça não dava direito aí a alimentação de mudou. Tem um bucado de ano tem de uns 50 anos por aí que começou a diminuir.

6). Quais são as doenças são mais frequentes aqui no território?

R: As de hoje. Eu acho que mudou muito porque de primeiro não tinha esses nomes de doenças ninguém sabe como que virou. O nome diferenciou ou foi outras doenças de vieram de primeiro era sarampo, tosse brava, febre, grupo, catapora, essa varíola, cachumba isso tudo já tinha antes. Fez foi diminuir, diminuiu o sarampo a catapora, tosse brava que eles falavam, agora não ver falar mais.

7) O senhor acha que elas acontecem devido a alimentação ou decorrente do que?

R: Eu acho que é porque já era permitido. É o povo hoje estar mais estrepulento pode ver que os povos hoje estar mais rebelde.

8). Quais alimentos o senhor acha que são mais saudáveis?

R: Que faz bem pra saúde é o feijão, pulenta, o resto tem de ser carne. De primeiro o povo comia mais toicim de porco.

9). Quais os alimentos que o senhor acha que não são saudáveis?

R: Num sei dizer não. Mais dependendo de alimento é conforme come de mais, a vez, come fora de hora.

10). Quais eram as comidas que as pessoas comiam antes?

R: Vixii, canjiquinha, polenta, feijoinha, beiju de milho, pão de queijo, fogão, para, só que de primeiro era diferente, até o pão de queijo tá diferente, não sei se é a fazendeira ou o queijo porque mudou tudo, até a carne de porco mudou o gosto, num é todo porco que tem o mesmo gosto.

11). Quais comidas as pessoas estão comendo hoje?

R: Come de tudo.

12) O senhor ainda alimenta com algumas comidas de antes?

R: Como. Quase toda comida que era de antes eu come eu comi o beiju de milho, cuscuz, eu como farofa de feijão com farinha de milho, hoje mesmo eu tirei farinha de fubá de milho pra mim comer com fava.

13). Os alimentos que o senhor consome vem da cidade ou é produzido por vocês?

R: Ué misturado eu como da roça e da cidade, da roça quando da quando não dá como tudo de lá, de fora.

14). Quando o senhor plantava roça, quais os alimentos plantavam ou ainda planta?

O que aí não tô plantando na roça é só por enquanto é só arroz, o resto é tudo, feijão, fava, abóbora, milho, feijoa andu tudo eu planto eu tenho lá.

15). Quais os alimentos que as pessoas precisavam comprar na cidade?

Antigamente o que precisava comprar era sal e café.

Entrevista com a anciã (Ana Gonçalves Dos Santos)



Nome: Ana Gonçalves dos Santos.

Idade: 78 anos

Aldeia: Sumaré 01

Profissão: Lavradora

1). Como era a alimentação da senhora quando era mais jovem?

R: Eu comia canjica, pisava o milho, posava ele e botava pra muleçer. No outro dia turava o fuba fazia o beiju tirava a farinha comia a canjica com fava com feijão, toicim dentro. Café a gente comprava era em grão e tirava ele é pisava no pilão pra gente tornar ele tornava era com rapadura, não tinha nem açúcar.

2) A senhora acha que a alimentação das pessoas mudou de alguns tempos atrás para atrás para o dia de hoje?

R: Mudou muito.

3) A senhora acha que mudou para melhor ou para pior?

R: Pra mais mió. Porque se agente não plantas e roça a gente não comia tinha de plantar roça, plantava arroz cortava esse arroz pingava pra cercar depois que cercava ia pro pilão pizar, pra gente comer. E o mie também a mesma coisa.

4). Por que a senhora acha que teve essas mudanças na alimentação das pessoas foi por causada chuva, situação financeira?

R: Moço tem muitos que achar que é por mode da chuva também tá tá faltando. E tem uns avés que é novato já não gosta de plantar e os véi já tá véi mesmo uns já morreram outros que tá véi não guenta mais, mais cada um que plantas e pelo menos um pedaço, bem que saia. A chuva a gente era de primeiro mais ais cedo agora tá vindo mais tarde. Binha novembro dezembro hoje tá vindo no mês de março daí pra cá, ta chuvendo aii.. num chove direto e mesmo porque não ta com vontade de plantar.

5). Há quanto tempo começou a acontecer essas mudanças na alimentação das pessoas?

R: Faz tempo, eu nem lembro mais.

6). Quais são as doenças são mais frequentes aqui no território?

R: Tem muitas.

7) A senhora acha que elas acontecem devido a alimentação ou decorrente do que?

R: Moço acho ai que sim, mode os venenos que o povo põe nas alimentação ai fica mais pirigoso. Que de primeiro a gente comia só da roça que a gente plantava mesmo, não tinha nada de comprar assim na cidade só da roça mesmo.

8). Quais os alimentos a senhora acham que são mais saudáveis?

R: Acho que vai ser mais é a fava com arroz e farinha de milho esse que é o alimento mais forte que tem.

9) Quais alimentos a senhora acha que não são saudáveis?

R: É agora num sei dizer não.

10) Quais eram as comidas que as pessoas comia antes?

R: Era canjica de milho, farinha de milho, beiju de milho, fava, , fava com toicim dentro, é tirava leite fazia queijo , o queijo não tinha nada de vacina, não vacinação o fada, e ai a gente tomava o leite com café,

11). Quais as comidas as pessoas estão comendo hoje?

R: Quase as mesma. Tem umas que não.

12) O senhor ainda alimenta com algumas comidas de antes?

R: Bem que eu como de vez em quanto, bom beiju, e o minha o bolo de mie tudo a gente faz.

13). Os alimentos que a senhora consome vem da cidade ou é produzido por vocês?

R: Os alimentos têm uns que é daqui mesmo e outros é da cidade.

14). Quando a senhora plantava roça quais os alimentos que a senhora plantava ou ainda planta na roça?

Mie, feijão, feijão de arranca, feijão catador, fava.

15). Quais eram os alimentos que as pessoas precisavam comprar antigamente fora?

R: Tinha vez que quando não tinha a gente comprava mais era café.

Entrevista com a anciã (Santinha Araújo da Silva.)



Nome: Santinha Araújo da Silva.

Idade: 80 anos.

Aldeia: Sumaré I

Profissão: Lavradora

1) Como era a alimentação da senhora quando era mais jovem?

R: A alimentação nossa era beiju, garapa de cana, porque não guentava compra rapadura, era fava, angu e canjiquinha, toicim era custoso a gente achar porque não podia comprar só. A gente ia pra o pilão puxar pra tirar a canjiquinha, não tinha esse negócio de farinha com arroz não, porque não tinha arroz, ter até tinha se a gente plantasse, mais num tinha lugar aqui pra nois.

2) A senhora acha que a alimentação das pessoas mudou de alguns tempos atrás para atrás para o dia de hoje?

R: Dimudou minha fia. Repara que carne de gado de primeira era um gosto é hoje já é outro um proco quando mata um proco aqui mesmo do terreiro o gosto já não é igual o que a gente compra na cidade, a carne do da Cidade já é mais sem graça.

3) A senhora acha que mudou para melhor ou para pior?

R: Pra mim tá do mesmo jeito, tá mió porque em qualquer lugar que a gente vai a gente acha pra comprar. É de primeiro a gente pra comprar um sale precisava andar daqui até em tacarambi pra comprar porque aqui não tinha venda.

4) Por que a senhora acha que teve essas mudanças na alimentação das pessoas foi por causada chuva, situação financeira?

R: Agora num sei, acho pra mim que é a chuva porque não tá chovendo se a gente plantace da roça da gente agente sabia o gosto do trem da roça, mais esses trem que a gente tá comprando não tem gosto de feijão que nem é.

5) Há quanto tempo começou a acontecer essas mudanças na alimentação das pessoas?

R: Não sei não lembro.

6) Quais são as doenças são mais frequentes aqui no território?

R: A doença de primeira era uma agora é outra. Mia fia de primeiro agente sofria era de frouxo, era cachumba catapora é sarampo, hoje tá aparecendo tantas doenças no corpo da gente que agente não sabe nem como é que trata.

7) À senhora acha que elas acontecem devido a alimentação ou decorrente do que?

R: Bem que tem hora que é. que nem a comida de primeira era uma hoje ta outra. Hoje tá bom porque qualquer lugar que vai se acha pra comprá mais não é forte, gostosa que nem era de primeiro não. A gente comia um angu com fava mais era gostoso, hoje tem minino que não sabe nem o que é fava.

8) Quais alimentos a senhora acha que são mais saudáveis?

R: Tudo que a gente come é estar com a barriga cheia está com saúde, RSS a gente não que é passar precisão.

9) Quais os alimentos a senhora acham que não são saudáveis?

R: É nada tudo tá envenenada.

10) Quais eram as comidas que as pessoas comiam antes?

Levantava de noite pingava o mie na água no outro dia se pisava ele bem cedo fazia beiju tirava a canjiquinha pra fazer, colocava no fogo bem cedo pra comer mei dia. O angu de fubá tornava a farinha pra comer mei dia, tonava bota outro na água de tarde pra no outro dia fazia beiju bebê com garapa de primeiro minino não bebia café.

11) Quais comidas as pessoas estão comendo hoje?

R: De tudo.

12) A senhora ainda alimenta com algumas comidas de antes?

R: Como. A comida de primeiro comia de tudo só uma coisa que diz que é gostoso mais não desce na guela é piché. Canjicão.

13) Os alimentos que a senhora consome vem da cidade ou é produzido por vocês?

R: O alimento aqui da roça é melhor do que o da cidade. A gente compra na cidade também.

Entrevista com a idosa (Natalina Gonçalves Santos.)



Nome: Natalina Gonçalves Santos

Idade: 65 anos

Aldeia: Sumaré I

Profissão: Lavradora

1) Como era a alimentação da senhora quando era mais jovem?

R: O que qui nois comia era fava, fava, canjiquinha de milho tinha outras coisas, só que não é de hoje que os povos não tá usando mais hoje.

2) A senhora acha que a alimentação das pessoas mudou de alguns tempos atrás para atrás para o dia de hoje?

R: Mudou, mudou um bucado, porque os dagora não que comer essas coisas, não quer comer canjiquinha só comer arroz, e dimudou sim, canjiquinha era mais saudia. Arroz hoje só é plantado se fô batido veneno e de primeiro não tinha isso de veneno era tudo natural.

3) A senhora acha que mudou para melhor ou para pior?

R: Depende tem umas coisas que mudou pra melhor outras pra pior. Porque pra pior assim, porque de primeiro a agente plantava e dava e hoje num dá precisa a gente comprar. Ai já é esses que é batido veneno essas coisas assim. Antigamente os alimentos era mais saudio e hoje quase tudo é só na base do veneno.

4) Por que a senhora acha que teve essas mudanças na alimentação das pessoas foi por causada chuva, situação financeira?

R: Bom tem umas coisas que foi por causa da chuva, e outras por causa do dinheiro e das pessoas também, por que tem muitos que não quer mais trabalhar na roça, os que guentar não quer trabalhar é os que não guentar é os que quer trabalhar.

5) Há quanto tempo começou a acontecer essas mudanças na alimentação das pessoas?

R: lembro assim de quando nois ainda tava lá na casa de mãe eu alembro. Dai pra cá, eu acho que já tem bem uns 30 e pouco anos.

6) Quais são as doenças mais frequentes aqui no território?

R: Ichi tem várias, tem ó pressão alta, tem gente que tem depressão, tem gente que é diabete.

7) A senhora acha que elas acontecem devido a alimentação ou decorrente do que?

R: A vez tem uns que é pro mode a alimentação e outros não já vem de família.

8) Quais alimentos a senhora acha que são mais saudáveis?

R: O que faz bem é a gente comer direito comer na hora certa, e não comer essas coisas gorda, ainda mais esses que tem esses problemas. e as carnes hoje é tudo vacinada de remédio. E é por isso.

9) Quais alimentos a senhora acha que não são mais saudáveis?

R: É carne de porco tem gente que não pode comer é tem hora que a ainda come, e agora de primeiro não tinha isso não e agora já tem que a gente não pode comer carne vermelha carne de cada em excesso.

10) Quais eram as comidas que as pessoas comiam antes?

R: De primeiro as comidas nossa era assim era fava era canjinha, os picados de mamão verde, picado de banana verde, era picado de articum e folha era assim fazia a salada de cariru, era de língua de vaca (uma mato que chama língua de vaca) tudo era os alimentos de antigamente. Era angu de milho, quando era o dia que a gente num queria comer a canjinha A gente fazia o angu de milho pra comer com o feijão e do milho também tinha tipo que fosse fazer mingau mas era polenta a gente fala polenta que era pra gente comer ele sozinha que era muito gostoso .

11) Quais as comidas que as pessoas estão comendo hoje?

R: Umas pessoas ainda comem das de antes e outras não. Outros estão comendo mais é besteiras.

12) A senhora ainda alimenta com algumas comidas de antes?

R: Aqui em casa de vez em quanto eu faço, faço polenta que é de polenta, muitos não gostam, tem muitos que não gosta mais eu gosto, tem a fava com toicim e pela de dentro é picado de

palma, e sabia que é até bom pra remédio, é bom pra quem sente quintura palma é bom. As vezes umas comidas dessa a gente ainda usa.

13) Os alimentos que a senhora consome vem da cidade ou é produzido por vocês?

R: Quase a maioria é da cidade porque a gente até que planta mais devido a chuva não sai. Alguns, igual feijão catador agente coe pouco mais sai. Agora mandioca a gente planta, o milho que a gente planta, só que dependendo da chuva não dá. É abóbora a gente planta é essas outras coisas a gente trás da cidade. Porque não tem jeito.

Entrevista com a adolescente (Alaine Camily santos Moreira)



Nome: Alaine Camily santos Moreira

Idade: 18 anos

Aldeia: Sumare I

Profissão: Estudante

1) Você se lembra da sua alimentação de quando era criança? Se você se lembra, nos conta?

R: A minha alimentação quando eu era criança, era arroz, feijão, batatinha, miojo, as vezes quando minha mãe não colocava arroz, ela colocava abóbora, e batatinha misturado com feijão.

2) Nos dias de hoje o que você comer na sua alimentação?

R: Agora que sou adolescente minha alimentação é: arroz, feijão, macarrão abóbora, carne, salada e batatinha.

3) Você pode descrever sua alimentação atualmente? Tipo ao longo do dia atualmente?

R: Normalmente tomo café da manhã, e são variadas as coisas que como diariamente, como por exemplo: cusuz, beiju, bolo, pão entre outros...No almoço costumo a comer arroz, feijão, macarrão, abóbora, carne, e salada.

4) Você percebeu alguma mudança na alimentação das pessoas aos longos destes anos? O que você acha que mudou? Você considera que estas mudanças foram benéficas ou maléficas.

R: As mudanças dos alimentos é que esses alimentos estão sendo modificado, porque não são saudáveis para as pessoas, e são poucas os alimentos de hoje em dia que são saudáveis.

5) A quais fatores (chuvas, situação financeira, etc) você associa estas mudanças nos hábitos alimentares das pessoas?

R: Fatores como, a falta de chuva, as condições socioeconômicas e culturais, são potencialmente modificáveis e influência no processo do mal habito alimentar da criança e, conseqüentemente, do indivíduo adulto.

6) Você consegue indicar há quanto tempo estas mudanças têm ocorrido?

R: Há mais ou menos uns 20 anos atrás.

7) Quais são as doenças mais frequentes aqui no território?

R: Colesterol alto, hipertensão, diabetes.

8) A quais fatores você associa estas doenças? Você acha que a alimentação contribui com estas doenças? Por que?

R: Os fatores que eu associo é que a má alimentação de hoje em dia é uma das principais causas dessas doenças, pois a alimentação não está sendo mais saudável.

9) Quais alimentos você considera saudáveis?

R: No meu ponto de vista, o trigo, arroz, milho, cervada, aveia, pães massa, mandioca.

10) Na sua alimentação e da sua família, ainda há comidas que faziam parte da sua alimentação quando era criança?

R: Sim. Arroz, feijao, abobora, batatinha, verduras e frutas.

11) De forma geral, você consome mais alimentos produzidos na aldeia ou vindos da cidade?

R: Normalmente consumimos os alimentos vindos da cidade, pois por causa da falta de chuva os alimentos não estao produzindo como antigamente, levando-nos assim a comprar alimentos vindos da cidade, industrializados.

Entrevista com a crianças (Manuela Gonçalves Pinheiro).



Nome: Manuela
Idade: 8 anos
Aldeia: Sumaré I
Profissão: Estudante

1) Quais os alimentos que você mais gosta de comer?

R: É .. maçã é banana e uva.

2) O que você gosta de comer e tomar no café da manhã?

R: É pão com ovo é farofa.

3) O que você comer no almoço ou na janta?

R: É arroz feijão e..uma salada e carne e abóbora.

4) Você gosta de alguma verduras quais são elas?

R: É... cenoura e abóbora

5) Você come os mesmos alimentos que a sua família come?

R: Com tudo que minha família come.

6) Você gosta de comer os alimentos plantado aqui na aldeia ou os que são comprados na cidade porquê?

R: É na cidade. Humm porque eles são mais gostosos.

7) Quais alimentos você acha que faz bem para a saúde?

R: É é... cenoura abacaxi e banana.

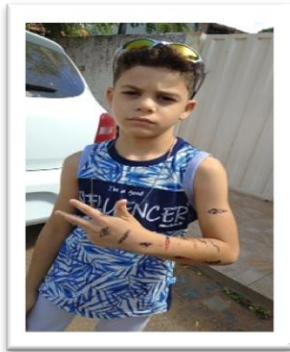
8) Quais os alimentos que você acha que não faz bem para saúde?

R: é é... salgadinho ee.. pipoca e bombom.

9) Quais comidas de antigamente que você já comeu?

R: é é... angu de milho eé.. canjicão com feijão e também salada de cariru , mas foi vó que fez essas coisas na casa dela.

Entrevista feita com criança (Yanaue Soares Pinheiro.)



Nome: Yanaue Soares Pinheiro

Idade: 7 anos

Aldeia: Sumare I

Profissão: Estudante

1) Quais os alimentos que você mais gosta de comer?

R: Morango, manga, bombom, barra de chocolate, arroz feijão, macarrão miojo, salada, alface, tomate e o que mais.. batata, frango mandioca.

2) O que você gosta de tomar ou comer no café da manhã?

R: Eu bibia leite com tody, mãe comprou um negócio uma bolinha que coloca no leite e ele dereti.

3) O que você comer no almoço ou na janta?

R: Arroz feijão, frango, batata, e um monte de coisa. Tomate, alface e o que mais é.. tomatinho pequenininho.

4) Você gosta de alguma verdura, quais?

Sim, alface, batatinha, tomate e mandioca.

5) Você come os mesmos alimentos que seus pais?

R: Tem uns.

6) Você gosta de comer os alimentos que são plantados aqui ou os que são comprados na cidade? Porque?

R: Gosto dos dois. Porque os daqui tem uns que é bom e os de lá também.

7) Quais os alimentos que você acha que faz bem para saúde?

R: É comida, salada, frutas e também legumes.

8) Quais os alimentos que não faz bem para a saúde?

R: Chocolate Nutella, chocolate branco, bombom, e muito chocolate.

9) Quais comida de antigamente que você já comeu?

R: Já comie mingal.

Entrevista sobre alimentação de antigamente com uma senhora (Nelza Gonçalves De Alkimim.)



Nome: Nelza Gonçalves de Alkimim

Idade: 43 anos

Aldeia: Sumaré

Profissão: Professora

29)

30) 1) A senhora se lembra da sua alimentação de antigamente quando você era criança? Se a senhora se lembrar, pode falar?

R: A alimentação de antigamente era diferente das de hoje, porque não era alimentos industrializados, que vinha das cidades, era todos tirados da roça plantada nas aldeias.

Em fim eu quando criança amamentava do leite da mama da minha mãe, tomava muito chá de plantas medicinais, comia polentas com caldo de feijão.

31) 2) Nos dias de hoje o que a senhora come na sua alimentação?

R: Então fui crescendo comendo as coisas da própria aldeia: Feijão, fava, andú, feijão catador, arroz pisado no pilão, porque era plantado nas vazantes e nos brejos, canjiquinha de milho que substituía o arroz, polenta feita do fubá do milho, abobora, maxixe, moranga, salada de planta como a de berdo-égua e língua de vaca. As carnes era de animais do mato selvagem, como; tatu, cutia, lebre, viado, téu, seriema, codona, lambu etc..

De manhã tornavam chá de plantas e café feito do caroço de fedegoso com biju, cuscuz feito do fuba de milho e de massa de mandioca, e assim era a alimentação dos adolescentes, jovens adultos e velhos. Era uma alimentação saudáveis, tiradas da nossa própria roça e da nossa aldeia.

32) 3) A senhora pode descrever sua alimentação atualmente? Tipo o que você come ao longo do dia normalmente?

R: Hoje a minha alimentação está muito diferente, porque os plantios não estar mais se salvando, não dá mais igual antes, as roças que planta não produz mais como antes, por motivo de chuva, que não está mais chovendo na época certa. Então os mantimentos que plantamos não sai o suficiente para nos manter. Precisamos estar sempre comprados nas cidades, alimentos industrializados tais como; arroz, feijão, macarrão, café, chá de plantas, suco, natural, biscoito,

carnes, também maxixe, abobora, quiabo alguns só comprados na cidade e outros retirado da nossa própria aldeia.

33) 4) A senhora percebeu se teve mudanças na alimentação das pessoas ao longo dos anos? O que a senhora acha que mudou? Você considera que essas mudanças foram benéficas ou maléficas?

R: Percebi que teve muitas mudanças ao longo desses anos na alimentação das pessoas, porque as pessoas passaram a consumir mais os alimentos industrializados os alimentos de fora e eles não são saudáveis, vem com agrotóxicos.

Notei também que as pessoas apresentaram vários problemas de saúde, acredito eu que seja por causa de alguns alimentos industrializados que hoje alimentamos.

34) 5) A quais fatores (chuvas, situação financeira etc.) A senhora associa a estas mudanças nos hábitos alimentares das pessoas?

R: Creio que esses fatores de mudanças são por causa da mudança da chuva e também porque os povos de hoje procuram mais facilidade.

35) 6) A senhora consegue indicar a quanto tempo tem começando a ocorrer?

R: 1990 já tinha algumas, mais era pouca, daí pra cá fui percebendo que as mudanças só foi aumentando.

36) 7) Quais doenças são mais frequentes aqui no território?

R: As doenças começaram a aparecer mais frequente, como a diabete, colesterol, anemia, gripe, gastrite e a pressão das pessoas começaram a alterar sendo algumas altas outras baixas.

37) 8) A que fatores você associa essas doenças? Você acha que a alimentação contribuiu com essas doenças?

R: O consumo em excesso de indeterminados alimentos tais como: sal, açúcar, pimenta, gorduras, entre outros podem ta ajudando na causar essas doenças.

38)

39) 9) Quais alimentos a senhora acha que são saudáveis?

R: Os alimentos que eu acho que são saldáveis são: verduras, frutas, legumes e todos alimentos que são plantados em terra a natural sem o uso de de qualquer tipo de agrotóxico ou fertilizante que possa alterar os alimentos.

40) 10) Na sua alimentação e da sua família ainda há comidas que fazia parte da alimentação de antigamente ou quando era criança?

R: Ainda uso alguns alimentos que usava antes quando era criança, os alimentos saudáveis que são produzidos nas lavouras os que conseguem salvar.

41) 11) De forma geral, você consome mais alimentos produzidos na aldeia vindos da cidade?

R: Hoje em dia consumo mais os alimentos que vem da cidade, do que os que são plantados aqui na aldeia; pois nos ainda plantamos muitas coisas, porem as vezes não chove na época certa e nem o bastante para os alimentos produzir, e muitas vezes as roças perde ou não salva os alimentos.

Entrevista com a cantineira. (Deodete 58 anos)



Nome: Deodete Araujo da Mota

Idade: 58 anos

Aldeia: Sumaré I

Profissão: Cantineira

1) A escola tem algum cardápio específico, se sim, em que se baseia?

R: Tem. A merenda que fazia era na segunda macarrão com salsicha era a sopa; na terça era arroz com frango; na quarta era bolacha com leite; na quinta era farofa com linguiça; na sexta era arroz com frango, ou linguiça de novo.

2) A escola sempre seguiu esse cardápio?

R: Não desse jeito era direto desse jeito

3) Como é feito a escolha da merenda do dia? A escola tem algum cardápio específico, se sim, em que se baseia?

R: Ua desde quando eu entrei la era assim; de primeira na quarta feira era canjica, ai tirou essa canjica também, ai deixou a bolacha, só a canjica também.

4) Quantas vez por semana tem essa mesma merenda?

R: cada dia é uma só o frango que repete 2 vezes na semana.

5) De onde vem a merenda escola? (Cidade ou aldeia)

R: E da cidade.

6) Na merenda escola tem alguma merenda que os povo comia antigamente?

R: de antigamente só tinha a canjica assim mesmo a canjica eles tiraram, porque alguns pais disse que não dava tempo de assentar direito a merenda. Ai ficou só a farofa de feijão.

7) Qual a quantidade de merenda para cada aluno?

R: é assim porque a gente já faz a conta, tem minino que repete quando sombra, mais tudo é igual.

8) Os alunos gosta de todas merendas? Tem alguma que eles gostam mais, ou que não gosta?

R: Ixii, tem uns que não é muito chegado em leite com bolacha não; já faz mesmo porque é o direito de fazer, tem uns que quando fala que é leite com bolacha já fica brigando; tem aqueles gosta mais é arroz com frango, o dia que é arroz com frango é na terça e na sexta.

9) Quanto tento a senhora é cantineira? Fez 19 anos agora.

Entrevista com a nutricionista não indígena que trabalhou na aldeia Sumaré (Patrícia Lisboa)



Nome: Patricia Lisboa Santos

Idade: 38 anos

Cidade: São João as Missões

Profissão: Nutricionista

1) Como era a alimentação das pessoas antigamente?

R: As comunidades da zona rural indígenas tinham uma alimentação mais natural, desde o nascimento as mulheres amamentavam seus bebês no peito da mãe exclusivamente. Da natureza e da floresta tiravam o sustento das famílias plantavam e colhiam, as chuvas eram abundantes, assim não havia escassez de água para o plantio, não faziam uso de agrotóxicos nos alimentos, tinham uma diversidade de alimentos da natureza, como tubérculos, cocos de palmeiras, raízes, algumas folhas, castanhas, frutos da época, sementes, carne de caça e a pesca. Eram mais ativos, dessa forma gastavam muita energia no plantio, na caça e pesca.

2) Como está a alimentação das pessoas hoje?

R: Alimentação atual basicamente em uma proporção muito grande de ingestão de alimentos industrializados (açúcares, achocolatados, doces, café, óleo vegetal, farinha de trigo, sal, pão feito de farinha de trigo, biscoitos recheados, sucos em pó, miojo, temperos prontos, embutidos, enlatados, refrigerantes e balas), processados e ultra processados e alimentos consumidos com agrotóxicos, desmame precoce, e o consumo aumentado de fórmulas infantis.

42) 3) O que mudou?

R: A redução no consumo de alimentos cultivados em terras indígenas.

43) 4) Quais foram as causas dessas mudanças?

44) **R:** O contato com os homens brancos que de alguma forma contribuíram para mudanças na cultura alimentar indígena. A modernidade chegou para todos, inclusive aos moradores de zona rural indígenas, acesso facilitado a alimentos industrializados que tem um tempo de prateleira maior, a transição alimentar mudanças alimentares do saudável para o não-saudável, redução de atividade física tornando-os mais sedentários, escassez de chuvas, e contribuindo para a agricultura e a pesca precária. As mudanças sociais, comportamentais, econômicas e ambientais da perda da floresta, levaram para mudanças do estado nutricional com consequências na saúde.

45) 5) Com esse novo hábito alimentar teve alguma consequência?

R: Aumento das doenças crônicas não-transmissíveis e das doenças carenciais.

46) 6) Quais consequências são essas? (ex:doenças)?

R: As doenças mais prevalentes são a Hipertensão Arterial, Diabetes Mellitus, Dislipidemias, Obesidade, sobrepeso, Desnutrição infantil, Anemia ferropriva, hipovitaminose A, Cárie dental, essa transição alimentar tem levado os povos indígenas as alterações do estado nutricional.

47) 7) Como ter uma alimentação saudável?

R: Por mais que uma boa produção de alimentos saudáveis esteja prejudicada em território indígena Xacriabá, deve-se buscar estilos de vida mais saudáveis, adaptando a realidade atual. Cuidar do solo, da água.

Para ter uma alimentação saudável, deve-se valorizar os alimentos frescos, ingerir alimentos em uma proporção maior sendo mais natural do que industrializados/processados, valorizar os alimentos tradicionais e regionais, aumento no consumo de grãos integrais, verduras, legumes, frutas e fibras, aumentar a ingestão de água, reduzir a ingestão de açúcares, sal, óleos e gorduras, promoção ao aleitamento materno exclusivo até os seis meses de vida, ingerir leite in natura reduzindo a ingestão de leite em caixinha, evitar sucos de pacote, refrigerantes, reduzir o consumo de embutidos principalmente a salame/mortadela/salsicha/linguiça que tem um consumo alto dos indígenas entre outros.

8) Aqui no território xacriabá as pessoas têm alguma doença que você acha que pode ser causada pela alimentação? O que essas pessoas devem fazer?

R: O envolvimento com a vida urbana, e outros fatores, contribuíram sim para a problemas de saúde não transmissíveis e carências, relacionados com a má nutrição na etnia Xakriába, o que essas pessoas deve fazer é preservar os hábitos e costumes tradicionais alimentares antigos dentro do possível. Sugere-se a intervenção por meio de programas ou projetos voltados à assistência à saúde, educação, saneamento básico e acesso à terra.

Patrícia Lisboa Santos

CRN-MG: 12.906

Nutricionista

Agradecimentos

Agradeço a Deus Tupã
Em primeiro lugar;
Se não fosse ele
Aqui não poderia estar.

Minha família em geral
Por sempre a mim ajudar
Incentivando nos estudos
E á nunca desanimar.

A minha sogra Nelza
Não posso esquecer
Devo muito a ela
Vocês podem crer.

A todos entrevistados
Não posso esquecer
Foram graças a eles
Que o tcc pode fazer.

Aos professores do FIEI
Bolsistas e coordenação
Especial a minha orientadora
Que me prestou dedicação.

Aos caciques e lideranças
Não posso esquecer
Foram eles que lutaram
Para tudo isso nós ter.

Agradeço as amigas
Que nunca mim deixou
Teve muita paciência
E sempre mim ajudou.

Agradeço a todos vocês
Que veio prestigiar
E na próxima formatura
Com vocês vou contar.

A banca examinadora
Com ela agora vou contar
Para terminar o meu curso
Nota 100 não pode faltar.

Termino os meus versos
Com muita animação
Dedico a Deus tupã
E a toda população.