

**UEA**  
UNIVERSIDADE  
DO ESTADO DO  
AMAZONAS

 **UNA-SUS**  
AMAZÔNIA

# ABORDAGEM DA NUTRIÇÃO NA POPULAÇÃO RIBEIRINHA

Silvana Gomes Benzecry

---

Curso de Atenção à Saúde da População Ribeirinha

# ABORDAGEM DA NUTRIÇÃO NA POPULAÇÃO RIBEIRINHA

**Silvana Gomes Benzecry<sup>1</sup>**

---

**Curso de Atenção à Saúde da População Ribeirinha**

---

<sup>1</sup> Graduada em Medicina pela Universidade Federal do Amazonas (1991), residência médica em Pediatria (1994). Mestre em Pediatria pela Universidade Federal de São Paulo (2004) e Doutora em Pediatria e Ciências Aplicadas à Pediatria pela Universidade Federal de São Paulo (2016). Especialista em Pediatria com área de atuação em Nutrologia, Terapia Nutricional Enteral e Parenteral e Terapia Intensiva Pediátrica. Atualmente coordena a Disciplina Saúde da Criança do Curso de Medicina da Universidade do Estado do Amazonas. Integra, na condição de Pediatra Nutróloga, a equipe de pesquisa em Malária, HIV e de ZIKA da Fundação de Medicina Tropical Dr. Heitor Vieira Dourado (FMT-HVD). Nutróloga responsável pela Casa de Apoio à Criança com AIDS (Casa Vhida) e pelo ambulatório de Nutrologia pediátrica do Grupo de Pesquisa de Doenças Infecciosas em Crianças e Adolescentes - DICA. Experiência na área de Medicina, com ênfase em Pediatria, atuando nas seguintes áreas: Nutrologia Pediátrica, Antropometria, Desnutrição Energético-proteica, Micronutrientes, Anemia, Obesidade, Metabolismo, Composição Corporal e Terapia Intensiva Pediátrica.

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Abordagem da nutrição na população ribeirinha  
[livro eletrônico] / [organização] Silvana Gomes  
Benzecry. -- 1. ed. -- Manaus, AM : UEA, 2020. --  
(Curso de atenção à saúde da população  
ribeirinha ; 1)  
PDF

Vários autores.  
Bibliografia.  
ISBN 978-65-87214-49-8

1. Alimentação 2. Alimentação saudável  
3. Comunidade ribeirinha - Amazônia 4. Desnutrição -  
Aspectos sociais 5. Direito à alimentação 6. Fome -  
Aspectos sociais 7. Nutrição 8. Obesidade - Aspectos  
sociais 9. Saúde - Promoção 10. Segurança alimentar  
I. Série.

21-66264

CDD-613.2

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Alimentação : Comunidade Ribeirinha : Nutrição  
613.2

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

## **FICHA TÉCNICA**

© 2020. Ministério da Saúde. Sistema Universidade Aberta do SUS. Fundação Oswaldo Cruz & Universidade do Estado do Amazonas

Alguns direitos reservados. É permitida a reprodução, disseminação e utilização dessa obra, em parte ou em sua totalidade, nos termos da licença para usuário final do Acervo de Recursos Educacionais em Saúde (ARES). Deve ser citada a fonte e é vedada sua utilização comercial.

### **Ministério da Saúde**

Eduardo Pazuello

Ministro interino

### **Secretaria de Atenção Primária à Saúde - SAPS**

Raphael Câmara Medeiros Parente

Secretário

### **Secretaria-executiva da Universidade Aberta do SUS - UNA-SUS**

Maria Fabiana Damásio Passos

Secretária-executiva

### **Fundação Oswaldo Cruz - Fiocruz**

Nísia Trindade Lima

Presidente

### **Universidade do Estado do Amazonas**

Cleinaldo de Almeida Costa

Reitor

### **Escola Superior de Ciências da Saúde**

Diego Ferreira Regalado

Diretor

### **Centro de Pesquisa & Desenvolvimento UNA-SUS Amazônia**

Waldeyde O. Magalhães dos Santos

Coordenadora Geral

### **Universidade do Estado do Amazonas**

#### **Centro de Pesquisa & Desenvolvimento UNA-SUS Amazônia**

Av. Carvalho Leal nº 1777 - Cachoeirinha - 69065-001 - Manaus - AM

Tel. 92 3611-4174 | contato@unasusamazonia.com.br | www.unasusamazonia.com.br

**Coordenadora Geral**

Waldeyde O. Magalhães dos Santos

**Coordenadora Acadêmica**

Isabela Cristina de Miranda Gonçalves

**Coordenador de Produção**

João da Mata Libório Filho

**Editora Técnica**

Jacqueline de Almeida Gonçalves Sachett

**Conteudista**

Silvana Gomes Benzecry

**Designer Instrucional**

Nathalia Flores

**Designer Digital**

Cael Fernando Saraiva Pinheiro

**Desenvolvedor**

Augusto Rozendo Ribeiro de Arruda

**Apoio Técnico**

Desirée Emelly Gomes Nascimento

# SUMÁRIO

## UNIDADE

APRESENTAÇÃO	8
CONTEÚDO	8
<b>CONCEITOS E DEFINIÇÕES</b>	<b>9</b>
RIBEIRINHO	10
DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO ADEQUADA - DHAA	11
SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL	13
INSEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (INSAN) X DHAA	15
<b>ASPECTOS AMAZÔNICOS E ALIMENTARES REGIONAIS</b>	<b>16</b>
ASPECTOS ANTROPOLÓGICOS E GEOGRÁFICOS DA POPULAÇÃO RIBEIRINHA	17
SOCIODIVERSIDADE ALIMENTAR E NUTRICIONAL	21
A ESCOLHA DOS ALIMENTOS	23
O ATO DE COMER E A COMENSALIDADE	26
<b>ASPECTOS NUTROLÓGICOS</b>	<b>28</b>

PERFIL NUTRICIONAL NO AMAZONAS - DESNUTRIÇÃO E OBESIDADE	<b>29</b>
FOME OCULTA	<b>31</b>
PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DE SAÚDE	<b>32</b>
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	<b>36</b>

## APRESENTAÇÃO

O direito humano à alimentação saudável, a segurança alimentar e nutricional, os aspectos amazônicos da população ribeirinha na sociodiversidade alimentar e nutricional são alguns dos temas que iremos refletir e discutir neste e-book, a fim de identificar e conhecer alimentos regionais, incentivar o conhecimento sobre a Amazônia, sua biodiversidade (fauna e flora) e a realidade nutrológica da população ribeirinha.

## CONTEÚDO

Os temas aqui apresentados permitirão:

- Definir e compreender o conceito de ribeirinho;
- Definir e compreender o conceito de: Segurança Alimentar e Nutricional (SAN X INSAN), o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) e a ligação existente entre os dois conceitos;
- Identificar os aspectos antropológico e geográfico que impactam na alimentação da população ribeirinha;
- Conhecer a sociodiversidade alimentar e nutricional
- Compreender as formas de alimentos;
- Identificar os aspectos de distúrbios nutricionais - desnutrição e obesidade;
- Identificar os aspectos de distúrbios nutricionais - fome oculta;
- Entender os passos necessários para a promoção de alimentação saudável.

# CONCEITOS E DEFINIÇÕES

CAPÍTULO 01



Ribeirinho - Fonte: Unsplash

## RIBEIRINHO

A palavra ribeirinho tradicionalmente é definida como a de cidadão que mora à beira do rio. Contudo, o conceito deste modo de vida é mais amplo do que um componente do cenário ou território onde está inserido, reflete a maneira de ser do homem que vive à margem do rio. As populações ribeirinhas da Amazônia representam uma mistura de diferentes grupos sociais (indígenas, nordestinos e migrantes de outras regiões).

## DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO ADEQUADA - DHAA

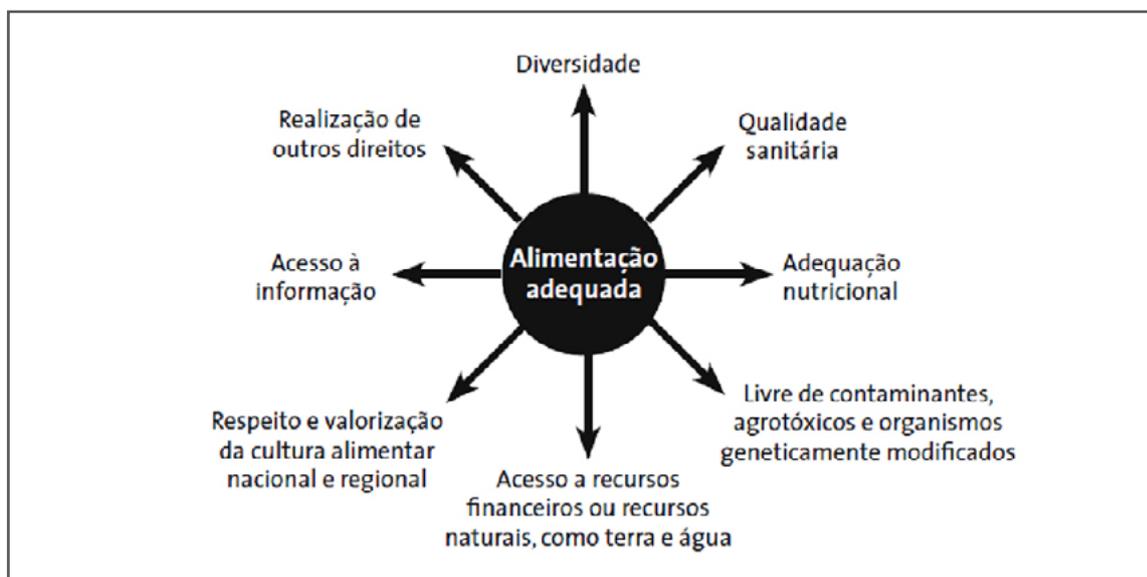
O termo “Direito Humano à Alimentação Adequada” tem sua origem no Pacto Internacional dos Direitos Econômicos, Sociais e Culturais (PIDESC). Desde de 2002, compreende-se o Direito Humano à Alimentação Adequada - DHAA da seguinte forma:

*“O direito à alimentação adequada é um direito humano inerente a todas as pessoas de ter acesso regular, permanente e irrestrito, quer diretamente ou por meio de aquisições financeiras, a alimentos seguros e saudáveis, em quantidade e qualidade adequadas e suficientes, correspondentes às tradições culturais do seu povo e que garanta uma vida livre do medo, digna e plena nas dimensões física e mental, individual e coletiva.”*

No Brasil, desde 2010, este direito está assegurado entre os direitos sociais da Constituição Federal, com a aprovação da Emenda Constitucional nº 64, de 2010. O DHAA deve ter adequação, indivisibilidade, universalidade e equidade, diz respeito a todas as pessoas, de todas as sociedades, e não apenas àquelas que não têm acesso aos alimentos.

O termo “adequada” envolve diversos aspectos, como elementos de justiça social, econômica, as tradições culturais (**Figura 1**). As formas como cada um desses fatores são atendidos, no entanto, depende da realidade específica de cada grupo ou povo. Por exemplo, a plena realização do DHAA para uma comunidade indígena ou ribeirinha não é igual à dos moradores de uma cidade. As pessoas portadoras de necessidades alimentares especiais carecem de acesso e informação sobre os alimentos adequados para sua necessidade. Segundo Leão, aqueles que têm recursos para comprar seus alimentos precisam de informação adequada para fazerem escolhas saudáveis e seguras (por exemplo, rótulos confiáveis e de fácil compreensão), ainda que todos esses grupos tenham características em comum, em determinadas ocasiões requerem ações específicas para garantir seu direito (5).

Figura 1 - Representação gráfica das dimensões da alimentação adequada.



Fonte: LEÃO e RECINE, 2011



**Para saber mais sobre o Direito Humano à Alimentação Adequada e o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional.**

[http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca\\_alimentar/DHAA\\_SAN.pdf](http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/DHAA_SAN.pdf)

## SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL - SAN, DHAA, SOBERANIA ALIMENTAR E A INTERLIGAÇÃO ENTRE ESTES CONCEITOS

*A Segurança Alimentar e Nutricional - SAN consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis*

(Artigo 3º, Lei 11.346/2006 - LOSAN).

Alimentação saudável - Fonte: Unsplash

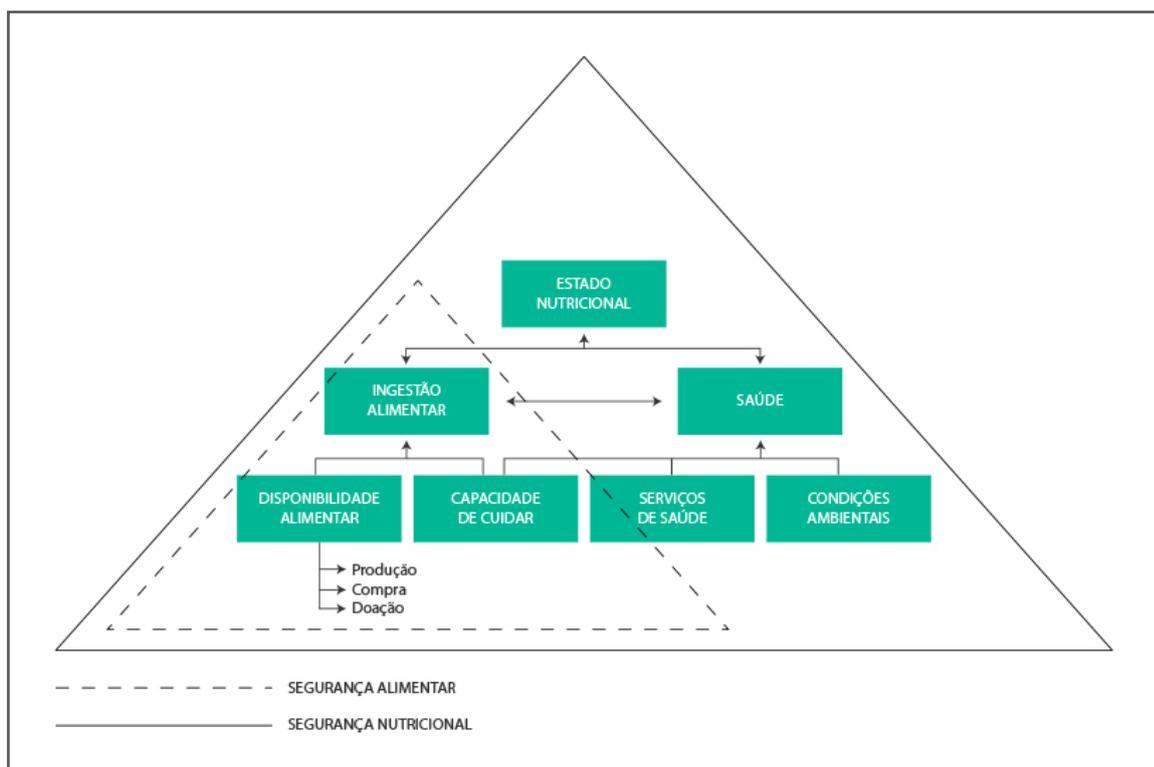
Esse entendimento foi afirmado na Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN), aprovada pelo Congresso Nacional e sancionada pelo Presidente da República em 15 de setembro de 2006. A LOSAN trouxe um importante avanço ao considerar a promoção e garantia do DHAA como objetivo e meta da Política de SAN.

Durante o Fórum Mundial de Soberania Alimentar, em Mali, esse conceito foi reafirmado:

*A soberania alimentar é o direito dos povos de decidir seu próprio sistema alimentar e produtivo, pautado em alimentos saudáveis e culturalmente adequados, produzidos de forma sustentável e ecológica, o que coloca aqueles que produzem, distribuem e consomem alimentos no coração dos sistemas e políticas alimentares, acima das exigências dos mercados e das empresas, além de defender os interesses e incluir as futuras gerações*

(FÓRUM MUNDIAL PELA SOBERANIA ALIMENTAR, 2007).

É por meio da política de SAN, articulada de forma intersetorial, que o Estado deve respeitar, proteger, promover e prover não só o DHAA, como também a Soberania. Na **Figura** abaixo observamos que o estado de segurança alimentar e nutricional é mais amplo principalmente quando associamos a Soberania e DHAA. Outros fatores são importantes para garantia de SAN, como, por exemplo, sustentabilidade econômica, social e ambiental da produção, não reprodução de sistemas que gerem assimetrias e violações de direitos.



Fonte: do Autor

## INSEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (INSAN) X DHAA



Insegurança alimentar - Fonte: Unsplash

A insegurança alimentar e nutricional deve ser percebida em seus variados graus, que envolvem desde dimensões biológicas, psicológicas e sociais, comprometem e colocam em risco a saúde e a própria vida das pessoas. A dimensão biológica leva aos distúrbios nutricionais e suas complicações, como por exemplo: desnutrição e infecções, obesidade e doenças cardiovasculares, fome oculta e anemia. Na dimensão psicológica da insegurança alimentar configura a preocupação de uma pessoa ou de uma família com a falta do alimento de forma regular, desemprego e menos valia, autoestima baixa.

Pode ser relativa ou absoluta a INSAN. Manifesta-se pelo comprometimento com a qualidade da alimentação (variedade e qualidade sanitária dos alimentos), ou restrição na quantidade de alimentos necessária para garantir a energia e os nutrientes que o indivíduo e as pessoas de sua família precisam para assegurar o seu DHAA.

# ASPECTOS AMAZÔNICOS E ALIMENTARES

CAPÍTULO 02



Região amazônica - Fonte: Unsplash

## ASPECTOS ANTROPOLÓGICOS E GEOGRÁFICOS DA POPULAÇÃO RIBEIRINHA

Fazem parte da Amazônia Legal os estados do Amazonas, Amapá, Acre, Tocantins, Rondônia, Roraima, Pará, o Norte do Mato Grosso e Oeste do Maranhão. Para exemplificar, o Estado do Amazonas integra o Bioma da Amazônia e é um dos sete estados da Região Norte do Brasil. Localizado no centro da região Norte, tem como limites: Venezuela e Roraima (N), Colômbia (NO), Pará (L), Mato Grosso (SE), Rondônia (S), Acre e Peru (SO). Têm ao mesmo tempo as terras mais altas (pico da Neblina, 3.014m) e a maior extensão de terras baixas (menos de 100m) do Brasil. Inversamente ao seu tamanho, conta com 3,9 milhões de habitantes, que representam cerca de 2% da população do país, e apresenta a segunda menor densidade demográfica (2,5 habitantes por quilômetros quadrados) entre as unidades da federação(7). Em relação a distribuição da população

pelo território desse estado, observa-se que excetuando-se a capital Manaus, com concentração acima de 176 habitantes por Km<sup>2</sup>, cerca de 55% dos municípios apresentam uma densidade populacional de um ou menos habitantes por Km<sup>2</sup>.

A Amazônia tem importante papel para a Humanidade não só no aspecto do equilíbrio ecológico mundial, como abriga inúmeros povos indígenas e uma riquíssima fonte de matéria prima (minerais, alimentares, florestais) (6).

Inversamente ao seu tamanho, conta com 3,9 milhões de habitantes, que representam cerca de 2% da população do país, e apresenta a segunda menor densidade demográfica (2,5 habitantes por quilômetros quadrados) entre as unidades da federação(7). Em relação a distribuição da população pelo território, observa-se que excetuando-se a capital Manaus, com concentração acima de 176 habitantes por Km<sup>2</sup>, cerca de 55% dos municípios apresentam uma densidade populacional de um ou menos habitantes por Km<sup>2</sup>.



Palafitas - Fonte: Unsplash

A população na região amazônica traz consigo a diversidade cultural marcada pela presença de quilombolas, indígenas, seringueiros, ribeirinhos, garimpeiros, grileiros, posseiros, mineradores, grandes agricultores, pecuaristas e madeireiros. Os dados censitários do IBGE 2010 analisados pelo PNUD – Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento – revelaram que o IDHM – Índice de Desenvolvimento Humano Municipal na Amazônia Legal – classificado entre 0,6 e 0,7 – é um dos piores do Brasil, evidenciando claramente que o saneamento

básico na região (rede de abastecimento de água, coleta de esgoto, fossa séptica e coleta de lixo) não consegue alcançar os índices nacionais que já são relativamente baixos (8).

Segundo Benchimol, no Amazonas a pátria do homem não é a terra, mas o rio. Quase não se vê ninguém dizer 'sou filho de Lábrea ou Santa Izabel', a terra não tem expressão humana, porque o homem vive em função dos rios, lagos, furos e paranás. Ele diz, portanto: 'sou filho do Madeira', 'nasci no Purus', 'vim do Rio Negro', 'fui criado no Rio Autaz', 'meu pai viveu no Tapajós', 'casei-me no Rio Andirá', 'vou pescar no lago do Rei porque lá o rio é rico de peixe'. São todas formas de dizer e expressões do cotidiano da linguagem do caboclo e do ribeirinho. O rio tem, portanto, expressão econômica e eco-sociológica na psicologia da vida amazônica.

Os assentamentos humanos que, em grande parte, moldaram a evolução socio-cultural na Amazônia, inicialmente por ocupações indígenas e, posteriormente, por europeus e outros imigrantes, ocorreram principalmente nas áreas de várzea. Isso decorre dos recursos oferecidos pelos rios e demais corpos de água, associados à grande produtividade agrícola dos solos férteis naquelas áreas. Tradicionalmente, as populações que habitavam as várzeas cultivavam milho, mandioca, banana, feijão e arroz, além da caça e do extrativismo vegetal, como o látex, o açaí e a castanha.



Açaí - Fonte: Em Tempo



Castanha - Fonte: A Crítica

Indígenas no Amazonas - Como exemplo, o estado do Amazonas concentra a maior população indígena do país, 168.680 (IBGE 2010), onde foram identificados 65 grupos indígenas, distribuídos em 188 áreas, 64 etnias em 43 municípios (IBGE 2011, OLIVEIRA 2010). Ainda sobre as populações indígenas, as crônicas e relatos de viajantes sugerem que a orla ribeirinha, principalmente a várzea inundável, era considerada um habitat favorável à produção de alimen-

tos, comercialização intertribal, crescimentos das populações e desenvolvimento de instituições políticas. “Isso explica o fato da várzea amazônica ter possuído maior densidade de ocupação populacional, cuja densidade é admitida de 14,6 hab.km-2, que, considerando uma área de 65.000 km<sup>2</sup>, em território brasileiro, corresponderia a quase um milhão de habitantes” .

Assim, essa nova população, produto de uma mestiçagem de mais de dois séculos, é regionalmente denominada de forma genérica como “cabocla”. O seu agente é o caboclo ribeirinho, ou ribeirinho da Várzea, também referido como “homem anfíbio”, na medida em que o homem amazônico conservou as características tradicionais dos seus sistemas de produção agroflorestal, oriundos de práticas indígenas e caboclas de produção.



Várzea - Fonte: Cinthya Martins, Pesquisa de Campo, 2015

A várzea é um ambiente atrativo, complexo e heterogêneo, principalmente devido aos nutrientes contidos em suas águas. Durante o período de chuvas, o aporte hídrico propicia uma extraordinária variedade de condições naturais para o desenvolvimento de plantas aquáticas e da vida animal. Isso resulta na socio-diversidade que possibilita o equilíbrio entre os ribeirinhos e a natureza.

## **SOCIODIVERSIDADE ALIMENTAR E NUTRICIONAL - SAN, DHAA, SOBERANIA ALIMENTAR**



Peixe frito, comida típica ribeirinha - Fonte: Em Tempo

A sociodiversidade existente no ecossistema Amazônico, sobretudo de várzea na região hidrográfica é confirmada pelos relatos de viajantes e registros etnográficos. Além disso, a apropriação dos recursos pesqueiros consiste no principal mecanismo de subsistência existente entre os ribeirinhos da várzea Amazônica.

O cotidiano dos ribeirinhos às margens dos rios e sob influência das dinâmicas das águas (cheias e vazantes) impõe restrições de ordem multidimensional. A economia encontra-se alicerçada nas atividades de pesca e extrativismo vegetal. A cultura traz no seu bojo forte herança dos povos indígenas, com hábitos alimentares diferenciados, uso de plantas medicinais e agricultura de subsistência.

Quando consideramos a SAN e soberania alimentar, os ribeirinhos, de modo geral, são destituídos de vários direitos e possuem infraestrutura mínima de saneamento básico, energia elétrica e serviços de saúde.

Segundo Schor e col. no Amazonas, a monotonia alimentar foi recorrente em todas as cidades pesquisadas, encontrou-se o frango industrializado como a principal fonte de proteína para a população de “melhor de vida”, isto é moradoras de domicílios com banheiros internos e fossa séptica, não beneficiárias do Programa Bolsa Família- PBF.

Enquanto que nas áreas de mais baixa renda a principal fonte de proteína foi a calabresa (consumida com pão) e o ovo (consumido com farinha na forma de farofa). Raros foram os casos de consumo de vegetais, e quando acontece na forma de “vinagrete”, uma mistura de tomate, cebola, cheiro verde picados e misturados com sal e vinagre. A farinha continua sendo uma importante fonte calórica e o macarrão entra em cena, em muitos casos misturados, o que significa um aumento no consumo de carboidratos. O que mais se modificou nos hábitos alimentares nas cidades analisadas foi o café-da-manhã. Produtos tradicionais deixam de compor a mesa e a padronização e monotonia prevalece com um cardápio de café (bem doce) e pão com margarina.

No caso do Amazonas, a insegurança alimentar e nutricional é marcante em especial na tríplice fronteira, a monetarização e urbanização dos lugares implica em uma transformação dos hábitos alimentares. O processo de modernização em curso transforma os ecossistemas e rapidamente a produção e obtenção de alimentos e por conseguinte os hábitos alimentares.

## A ESCOLHA DOS ALIMENTOS

*Alimentação adequada e saudável deriva de sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável. Recomendações sobre alimentação devem levar em conta o impacto das formas de produção e distribuição dos alimentos sobre a justiça social e a integridade do ambiente.*

Para a escolha dos alimentos é importante observarmos o tipo de processamento, preparo e consumo. Perguntas como quais outros alimentos serão consumidos, qual quantidade, quais circunstâncias (quando, onde e com quem)?

As mudanças em nossa alimentação ao longo dos anos são evidenciadas nas Pesquisas de Orçamentos Familiares (POF – 2002/2003 e 2008/2009) que investigam, entre outros aspectos, dados de aquisição de alimentos nos domicílios brasileiros. Elas demonstram que a compra de alimentos básicos e tradicionais brasileiros como arroz, feijão e farinha de mandioca perdem importância nas despesas das famílias, enquanto aumenta a participação relativa de alimentos processados e produtos prontos para consumo, como pães, embutidos, biscoitos, refrigerantes e refeições prontas (8).

## **ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS**

In natura são obtidos diretamente de plantas ou de animais sem que tenham sofrido qualquer alteração.

Minimamente processados: são alimentos in natura que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas.

## **ALIMENTOS PROCESSADOS**

Produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento in natura ou minimamente processado.

## **ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS**

Produtos cuja fabricação envolve diversas etapas, técnicas de processamento e ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial.

Como diferenciar alimentos processados dos ultraprocessados? Leitura da lista de ingredientes presente no rótulo dos alimentos processados e ultraprocessados:

- Número elevado de ingredientes(cinco ou mais);
- Ingredientes com nomes pouco familiares e não usados em preparações culinárias;
- Gordura vegetal hidrogenada, óleos interesterificados, xarope de frutose, isolados proteicos, agentes de massa espessantes, emulsificantes, corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários outros tipos de aditivos.

### Regra de ouro

A regra de ouro é sempre consumir alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados. Facilita a observação das quatro recomendações gerais, ou seja:

- Escolha água, leite e frutas no lugar de refrigerantes, bebidas lácteas e biscoitos recheados;
- Não troque comida feita na hora (caldos, sopas, saladas, molhos, arroz e feijão, macarronada, refogados de legumes e verduras, farofas, tortas) por produtos que dispensam preparação culinária (sopas “de pacote”, macarrão “instantâneo”, pratos congelados prontos para aquecer, sanduíches, frios e embutidos, maioneses e molhos industrializados, misturas prontas para tortas);
- Coma sobremesas caseiras, dispensando as industrializadas.

## O ATO DE COMER E A COMENSALIDADE

*O ato de comer e as dimensões deste ato influenciam, entre outros aspectos, o aproveitamento dos alimentos consumidos e o prazer proporcionado pela alimentação.*



Peixe frito - Fonte: Governo do Estado do Amazonas

**Comer com regularidade e com atenção:** Refeições em horários semelhantes todos os dias e consumidas com atenção e sem pressa favorecem a digestão dos alimentos e evitam que se coma mais do que o necessário. Complexos mecanismos biológicos regulam nosso apetite e dependem de vários estímulos.

**Comer em ambientes apropriados:** As características do ambiente onde comemos influenciam a quantidade de alimentos que ingerimos e o prazer que podemos desfrutar da alimentação. Cheiros, sons, iluminação, conforto, condições de limpeza e outras características do lugar são importantes.

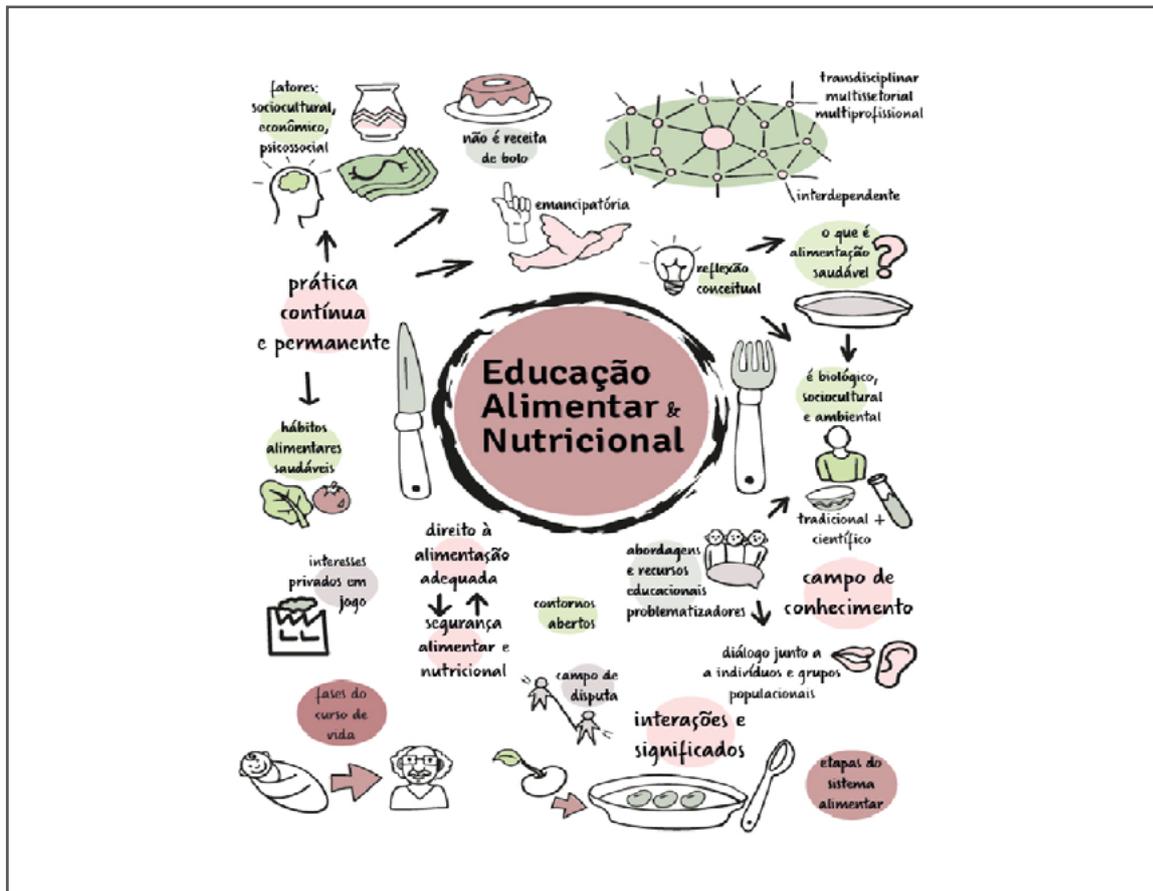
É fundamental comer sempre em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades ilimitadas de alimentos.

Locais limpos, tranquilos e confortáveis ajudam a concentração no ato de comer, convidam a que se coma devagar.

**Comer em companhia:** Seres humanos são seres sociais e o hábito de comer em companhia está impregnado em nossa história, assim como a divisão da responsabilidade por encontrar ou adquirir, preparar e cozinhar alimentos.

**Educação alimentar e nutricional (EAN):** No Brasil a EAN é reconhecida como uma ação estratégica para o alcance da Segurança Alimentar e Nutricional e da garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA). Conforme o Decreto N° 7.272, de 25 de agosto de 2010, a EAN é uma diretriz da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN), e desde então, vem sendo trabalhada em uma perspectiva mais ampliada em diferentes campos de ação, no escopo do sistema alimentar, e articulada a outras políticas públicas (Figura 3).

**Figura 3 - Representações acerca da conceituação de Educação Alimentar e Nutricional (EAN)**



Fonte: LEÃO e RECINE, 2011

# ASPECTOS NUTROLÓGICOS

CAPÍTULO 03



Fast food - Fonte: Unsplash

## PERFIL NUTRICIONAL NO AMAZONAS - DESNUTRIÇÃO E OBESIDADE

Dados da Organização das Nações Unidas apontam que cerca de 800 milhões de pessoas apresentam subnutrição crônica e 159 milhões de crianças menores de cinco anos de idade estão desnutridas. Aproximadamente 50 milhões de crianças menores de cinco anos têm baixo peso em relação à altura, mais de dois bilhões de pessoas sofrem de deficiências de micronutrientes e 1,9 bilhão são afetadas por excesso de peso, das quais mais de 600 milhões são obesas.

Em 2007, houve a Chamada Nutricional Norte envolvendo vários Estados da região Norte, incluindo o Amazonas. Os valores de déficits observados na Chamada da Região Norte são superiores aos identificados pela PNDS (2006) para a

Região Norte, que apontavam para 14,8% e 3,4% das crianças com déficits de altura e de peso, respectivamente, os principais resultados deste estudo foram: alta prevalência de crianças desnutridas do interior; mães da capital apresentando nível de escolaridade mais elevado que as do interior; perfil socioeconômico mais elevado.

Quanto ao consumo alimentar, foi possível verificar baixo consumo principalmente de frutas e verduras, dado que contraria a recomendação do Ministério da Saúde, no Guia Alimentar para a População Brasileira, que tem como diretriz o consumo diário de frutas, legumes e verduras diariamente.

Estudos realizados sobre as mudanças nos hábitos alimentares revelaram o processo de transição alimentar tanto na zona urbana como na zona rural das cidades amazônicas, permitindo observar as diferentes formas das relações dos moradores com o mercado consumidor alimentício e com a aplicabilidade das políticas públicas geradoras de rendas, as quais não só foram vivenciadas na região, mas também possibilitaram o aumento do poder de compra e um intenso consumo de alimentos ultraprocessados.

Segundo Murrieta, estudos antropológicos que abordam questões relacionadas à comida e à nutrição das sociedades primitivas sempre foram considerados pedras angulares por permitirem a associação destes com o subdesenvolvimento, revelando os vínculos de dependência de seus moradores com os seus lugares. É importante perceber o quanto a escolha dos alimentos consumidos no cotidiano de um grupo social está recheada de significados, valores culturais e econômicos. Tais escolhas influenciam diretamente na concretização do ato de consumir ou de comer determinado alimento.

Nesse sentido, gradativamente, novos valores alimentares foram sendo incorporados ao modo de alimentar-se no mundo amazônico, e o uso do açúcar, do sal, do leite, do arroz, do macarrão e, principalmente, a carne de gado, foi substituindo a carne de caça e tornando-se referencial para revelar o poder social e econômico de um determinado grupo.

Além da perda da diversidade e identidade cultural, os novos hábitos têm causado danos à saúde dos brasileiros. O reduzido consumo de alimentos *in natura* fundamentais à saúde, como frutas e hortaliças, associado ao excessivo e crescente consumo de alimentos industrializados (ricos em gordura, açúcar, sal e pobres em fibras e vitaminas) e ao sedentarismo da população, tem gerado números alarmantes de sobrepeso, obesidade e doenças crônicas.

## FOME OCULTA

A fome oculta é caracterizada por uma carência silenciosa, não manifesta, de um ou mais micronutrientes no organismo. Segundo a OMS, trata-se do problema nutricional mais prevalente em todo o mundo, envolvendo cerca de dois bilhões de pessoas. Ela ocorre quando a qualidade dos alimentos consumidos se apresenta deficiente em micronutrientes - vitaminas e minerais – sendo os principais vitamina A, ferro, zinco e iodo. Estes atuam nas vias metabólicas e funções fisiológicas do organismo, requisitos estes necessários ao pleno crescimento e desenvolvimento das crianças (26,27).

### O que constitui uma deficiência em micronutrientes?

Deficiência de micronutrientes, também conhecida como fome oculta, se refere à carência silenciosa de vitaminas e minerais, como zinco, vitamina A, ferro, iodo e ácido fólico, que pode ocorrer quando a qualidade dos alimentos consumidos apresenta deficiência desses e/ou mais outros micronutrientes que são necessários para a saúde mental e física no desenvolvimento de uma criança.

### Possíveis sinais:

Sistema imunológico enfraquecido; Funções cognitivas prejudicadas; Anemia e baixos níveis de energia; Stunting - baixa estatura.

### Possíveis soluções:

Variedade de cereais; Legumes; Frutas e vegetais; Fontes de proteína animal; Bebidas e comidas fortificadas com micronutrientes.

*Fonte: Infográfico World Bank, FSSAI, Global Nutrition Report 2016*

# PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DE SAÚDE (10 PASSOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL)

## 1. Prefira alimentos pouco processados ou *in natura*

A base ideal para uma alimentação nutricional balanceada se constitui principalmente em alimentos *in natura* (como ovos, carnes, frutas, verduras e legumes), e alimentos pouco processados (como frutas secas, castanhas, leite e farinha) culturalmente adequada e mobilizadora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.



### Dica do Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor - IDEC:

A maior parte da alimentação dos brasileiros ainda é composta desses alimentos. Contudo, cada vez menos, esses itens estão sendo consumidos. Por isso, manter e valorizar a cultura e diversidade da alimentação é o segredo para comer de forma mais saudável e sustentável. Procure comprar alimentos produzidos localmente, da agricultura familiar e preferencialmente orgânicos. Descubra novos sabores no livro Alimentos Regionais Brasileiros.



## 2. No uso de açúcar, óleo e sal é preciso moderação

A quantidade de óleos, gorduras, açúcar e sal no preparo e tempero de refeições deve ser em pequenas quantidades, pois moderadamente os ingredientes ajudam a alimentação ficar mais saborosa mas em excesso pode deixá-la desbalanceada e levar a doenças.

### 3. O consumo de alimentos processados deve ser restrito

Na fabricação dos alimentos processados - compota de frutas, pães, legumes em conserva e queijos - os procedimentos e ingredientes acrescidos alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam. Podem ser consumidos como ingredientes desde que com cautela, sem excessos. Por exemplo, um abacaxi em caldas não há de ser tão saudável quanto a fruta *in natura*.



### 4. O consumo de alimentos ultraprocessados deve ser evitado



A composição e apresentação mais palatável do produto ultraprocessado tendem a serem consumidos de forma excessiva em lugar dos alimentos mais saudáveis. Alimentos ultraprocessados e desbalanceados nutricionalmente (como refrigerante, macarrão instantâneo, biscoitos recheados e salgadinhos). Afetam nocivamente a cultura, a vida social e o meio ambiente por conta de seus meios de produção, distribuição, comercialização e consumo.

### 5. Atenção e constância para alimentar-se

A companhia nas refeições beneficia o comer com atenção e constância como familiares, amigos, colegas de trabalho ou escola, em ambientes apropriados que propiciem o desfrute da alimentação (como locais limpos, confortáveis e tranquilos para que não haja estímulos acarretando o consumo de grandes quantidades de alimento. Tente sempre realizar as refeições buscando constância em horários semelhantes, evitando “beliscar” entre uma refeição e outra.

Coma sempre com atenção, devagar e desfrutando os alimentos, evitando se envolver com alguma atividade como assistir televisão, por exemplo. As atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições devem ser também compartilhadas.





## 6. Tenha preferência por alimentos comprados na feira

Os alimentos *in natura* ou pouco processados são comercializados variedade em mercados, assim como em feiras livres e de produtores, procure e prefira legumes, verduras e frutas da estação e cultivados em sua localidade, alimentos orgânicos e de origem agroecológica, preferencialmente direto dos produtores.

## 7. Sempre que possível, procure cozinhar!

Para botar a mão na massa, caso você não tenha habilidades culinárias procure em livros ou aprender com pessoas que já sabem peça receitas de família, amigos e colegas, faça cursos, repasse e desenvolva essas habilidades com jovens e crianças, de qualquer idade ou gênero.



## 8. Para as compras e refeições, faça planejamentos previamente



Foque em como você utiliza seu tempo e conheça quais atividades podem abrir espaço para a alimentação. Reparta as responsabilidades pelas atividades domésticas que tenham relação ao preparo das refeições, programe as compras de alimentos, defina com precedência o cardápio semanal e arrume a despensa doméstica.

## 9. Evite o fast food

Ao evitar redes de fast food, procure locais que fazem comida caseira feita na hora com um preço justo, como refeitórios e restaurantes que sirvam comidas caseiras em locais de trabalho, escolas ou comida a quilo.





### **10. Questione a publicidade dos alimentos**

Questione e avalie o que você está lendo e ouvindo sobre a alimentação em propagandas comerciais e incentive outras pessoas, como crianças e jovens a fazerem o mesmo. Esteja atento a função básica da publicidade que está em crescer a venda de produtos, e não na educação muito menos na informação das pessoas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Mazzotti F-MMT. Amazônia - Estradas D'Água. 1 ed. 2014.
2. Gama ASM, Fernandes TG, Parente RCP, Secoli SR. Inquérito de saúde em comunidades ribeirinhas do Amazonas, Brasil. Cadernos de Saúde Pública. 2018;34(2).
3. Valente FLS. Relatório Brasileiro para a Cúpula Mundial da Alimentação, Roma, novembro 1996. 1 ed. Cortez Editora, editor. São Paulo; 2002. 137.
4. Burity V, Franceschini T, Valente F, Recine E. Direito Humano à Alimentação Adequada no Contexto da Segurança Alimentar e Nutricional Brasília 2010.
5. LEÃO MM; REITJA; LRMF; LG; TMHA. O direito humano à alimentação adequada. . 1 ed. Rubio, editor. São Paulo; 2011. 471-488.
6. Infância Ribeirinha P. Mensurando o valor criado pelo Projeto Relatório de Avaliação SROI IDIS Instituto para o Desenvolvimento do Investimento Social [Internet]. 2015. Available from: [www.idis.org.br](http://www.idis.org.br)
7. Rodrigues I, Silva DA. MODO DE VIDA RIBEIRINHO: construção da identidade amazônica.
8. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE. Censo Demográfico 2010 - IBGE. IBGE [Internet]. 2010 [cited 2020 Aug 31]; Available from: [https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/97/cd\\_2010\\_familias\\_domicilios\\_amostra.pdf](https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/97/cd_2010_familias_domicilios amostra.pdf)
9. BENCHIMOL S. Manual de introdução à Amazônia. Ed. da Universidade do Amazonas, editor. Manaus; 1996. 320 p.
10. BENCHIMOL S. Amazônia : formação social e cultural. Ed. Valer, editor. Manaus; 1999.
11. PORRO Antônio. Os povos indígenas da Amazônia à chegada do europeu. In: História da Igreja na Amazônia. : Vozes, editor. Petrópolis; 1990. 11-48.
12. FRAXE TJ. Homens Anfíbios. Etnografia de um Campesinato das Águas. São Paulo: Annablume; Fortaleza: Secretaria da Cultura e Desporto do Governos do Estado do Ceará, editor. 2000.
13. CINTHYA MARTINS JARDIM. Do Rural ao Urbano: ABORDAGENS SOBRE AS MUDANÇAS NOS PADRÕES ALIMENTARES DE MORADORES DE ÁREAS DE ASSENTAMENTOS RURAIS DO AMAZONAS LINHA 2-REDES, PROCESSOS E FORMAS DE CONHECIMENTO. 2018.
14. Anjos E, Geografia L, Schor T. REDES URBANAS , ABASTECIMENTO E O CAFÉ DA MANHÃ DE IDOSAS NA CIDADE DE TEFÉ , AMAZONAS : ELEMENTOS PARA A ANÁLISE DA GEOGRAFIA DA ALIMENTAÇÃO NO URBAN NETWORKS , PROVISIONS AND BREAKFAST OF THE ELDER IN TEFÉ , AMAZONAS : ELEMENTS FOR THE ANALYSIS OF THE G. 2013;9(17):52-73.
15. Schor T, Tavares-Pinto M, Avelino F, Ribeiro M. Do peixe com farinha à macarronada com frango: uma análise das transformações na rede urbana no Alto Solimões pela perspectiva dos padrões alimentares. Confins [Internet]. 2015;(24):1-23. Available from: <https://confins.revues.org/10254?lang=fr>
16. Morsello C, Yagüe B, Beltreschi L, van Vliet N, Adams C, Schor T, et al. Cultural attitudes are stronger predictors of bushmeat consumption and preference than economic factors among urban amazonians from brazil and colombia. Ecology and Society. 2015;20(4).
17. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde D, de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira [Internet]. 2. ed. Ministério da Saúde, editor. Brasília; 2014. 156. Available from: [www.saude.gov.br/bvs](http://www.saude.gov.br/bvs)
18. Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional.
19. Ventura Santos R, A Coimbra Jr CE, Cesar Basta Pesquisador Assistente P, Nacional de Saúde Pública E, Oswaldo Cruz F. Inquérito "Chamada Nutricional de Crianças Menores de. 2007.
20. Chamada Nutricional da Região Norte-2007 Resumo Executivo.
21. ADAMS C, MURRIETA R.S.S SRA. Agricultura e Alimentação em Populações Ribeirinhas das Várzeas do Amazonas: Novas Perspectivas das Várzeas do Amazonas: Novas Perspectiva. Ambiente & Sociedade. 2005; Vol. VIII(no. 1 jan./jun.).
22. Mattes RD, Popkin BM. Perspective Nonnutritive sweetener consumption in humans : effects on appetite and food intake and their putative mechanisms 1 – 3. 2009;1-14.

23. Wilson WM, Dufour DL, Piperata BA, Murrieta RSS, Wilson WM. Amazonian Foods and Implications for Human Biology Amazonian foods and implications for human biology. 2016;(June).
24. Ituqui D, Amazonas B, Sérgio R, Murrieta S. Dialética do sabor : alimentação , ecologia e vida cotidiana em comunidades ribeirinhas da Ilha.
25. Piperata BA, McSweeney K, Murrieta RS. Conditional Cash Transfers, Food Security, and Health: Biocultural Insights for Poverty-Alleviation Policy from the Brazilian Amazon. *Current Anthropology*. 2016;
26. CHILD STUNTING, HIDDEN HUNGER AND HUMAN CAPITAL IN SOUTH ASIA. 2015;
27. Prog ME. Dual burden of malnutrition and hidden hunger among tribal children of North East India Dual burden of malnutrition and hidden hunger among tribal children of North East India. 2015;(January):25–7
28. CALDO BOM. Por que o arroz e o feijão são uma combinação perfeita para a saúde?. Disponível em: <<https://caldo-bom.com.br/blog/por-que-o-arroz-e-feijao-sao-uma-combinacao-perfeita-para-a-saude.html>>. Acesso em: 05 out. 2020.
29. EM TEMPO. Saiba mais sobre o açaí, o superalimento da Amazônia. Disponível em: <<https://d.emtempo.com.br/saude/103832/saiba-mais-sobre-o-acai-o-superalimento-da-amazonia>>. Acesso em: 05 out. 2020.
30. A CRÍTICA. Castanha da Amazônia conquista mundo árabe e pode dobrar exportação. Disponível em: <<https://www.acritica.com/channels/cotidiano/news/castanha-da-amazonia-conquista-mundo-arabe-e-pode-dobrar-exportacao>>. Acesso em: 05 out. 2020.
31. EM TEMPO. Conheça seis pratos típicos de Manaus que você precisa experimentar. Disponível em: <<https://d.emtempo.com.br/cultura-gastronomia/172814/conheca-seis-pratos-tipicos-de-manaus-que-voce-precisa-experimentar>>. Acesso em: 18 nov. 2020.
32. A CRÍTICA. Frutas típicas da Amazônia já estão de volta às feiras de Manaus. Disponível em: <<https://www.acritica.com/channels/governo/news/frutas-tipicas-da-amazonia-ja-estao-de-volta-as-feiras-de-manaus>>. Acesso em: 18 nov. 2020.
33. GOVERNO DO ESTADO DO AMAZONAS. Gastronomia. Disponível em: <<http://www.amazonas.am.gov.br/o-amazonas/gastronomia/>>. Acesso em: 18 nov. 2020.
34. PORTAL DO AMAZONAS. pupunha. Disponível em: <<https://portaldoamazonas.com/microempreendedores-desenvolvem-suplemento-alimentar-a-base-de-insumos-amazonicos/pupunha>>. Acesso em: 18 nov. 2020.
35. FESTIVAL FOLCLÓRICO DE PARINTINS 2021. Conheça e se delicie com a culinária amazônica. Disponível em: <<https://www.festivaldeparintins.com.br/conheca-e-se-delicie-com-a-gastronomia-amazonica/>>. Acesso em: 18 nov. 2020.