

Saberes e Sabores - Oficina educativa sobre alimentação entre povos indígenas de Guarulhos

Autor(es): Carla Rafaela Donegá, Gilberto de Almeida Gomes, Gabriel Noda Komeçu, Daniela Viana de Souza, Késsien Regina Sander Oliva

Eixo 4: Educação em Saúde



Introdução

A alimentação dos povos indígenas brasileiros historicamente foi baseada em alimentos in natura, com culinárias próprias de cada etnia e de acordo com o território em que viviam. O aumento do consumo de alimentos ultraprocessados — produtos com baixo valor nutricional, ricos em açúcar, sódio, gorduras e aditivos químicos — tem gradualmente afetado o padrão alimentar dessas populações, provocando impactos à saúde como aumento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), risco cardiovascular e problemas gastrointestinais. É necessária a conscientização sobre esses alimentos e a valorização da culinária dos povos tradicionais.

Objetivo



Relatar a experiência de uma oficina educativa sobre alimentação saudável e combate aos alimentos ultraprocessados com a população indígena de Guarulhos



Metodologia

A oficina ocorreu na Aldeia Multiétnica Filhos Desta Terra, no bairro Cabuçu, em Guarulhos - SP, com a participação de moradores da comunidade. A atividade foi conduzida pelo nutricionista Gilberto Gomes e incluiu exposição de produtos comumente consumidos na rotina urbana e que também têm se tornado frequentes nas aldeias — como bolachas recheadas, refrigerantes, salgadinhos e macarrão instantâneo — com leitura e discussão dos rótulos nutricionais, destacando os altos teores de açúcares, gorduras, sódio e aditivos químicos, bem como o baixo valor nutricional. Em seguida, foi discutido alternativas saudáveis e culturalmente significativas com base em alimentos in natura da tradição indígena.

Resultados



Os moradores participaram ativamente, refletindo sobre mudanças alimentares impostas pela urbanização e as dificuldades de acesso a alimentos saudáveis. Foram sugeridas substituições com base em frutas nativas, preparações com mandioca, milho e sementes. Também emergiram preocupações sobre o aumento de casos de diabetes, hipertensão e obesidade.

Considerações Finais



A oficina mostrou-se eficaz na promoção de educação alimentar e no fortalecimento da autonomia alimentar indígena, ressaltando a importância do diálogo intercultural no cuidado à saúde.



Palavras-chave: Educação em saúde, Alimentos processados, População indígena