

Centro Paula Souza
ETEC Coronel Fernando Febeliano da Costa
Técnico em Nutrição e Dietética

**SABORES DO RIO: CURIOSIDADES E PADRÕES ALIMENTARES DA
POPULAÇÃO RIBEIRINHA AMAZÔNICA**

Larissa Passarini

Lavínia Oliveira

Letícia S. Forster

Luisa T. Merce

Thauanni Neme

RESUMO

O objetivo do trabalho foi preparar uma revisão de literatura sobre os padrões e inseguranças alimentares da população ribeirinha amazônica e as dificuldades enfrentadas por essas comunidades, além de desmistificar os estigmas relacionados ao modo de vida ribeirinho. Com essa revisão de literatura foi possível identificar os alimentos consumidos pelos povos que vivem à margem dos rios no norte do Brasil e apresentar 10 preparações típicas, que foram divididas em entradas, pratos principais e sobremesas, nessa mesma ordem. Algumas das receitas selecionadas foram “Beiju-chica”, “Mingau de crueira” e “Pudim de bacuri”. Com isso, desenvolveu-se o livro “Sabores do rio: receitas ribeirinhas amazônicas”, que, além das preparações, contém curiosidades sobre os ingredientes típicos utilizados. O produto foi diagramado no aplicativo *InDesign* com cores e elementos que remetem à população ribeirinha, além de conter imagens referentes aos alimentos utilizados nas receitas. Com esse trabalho foi possível compreender os padrões alimentares dos ribeirinhos, focando na quebra de preceitos relacionados a essas populações e seus costumes.

Palavras-chave: Padrões Alimentares; Ribeirinhos; Amazônia; Cultura; Receitas; Livro.

1. Introdução

O termo ribeirinho define-se por “pessoa que mora à beira do rio”. Entretanto, o ambiente onde vivem não é o fator decisivo sobre o estilo de vida dessa população, pois os costumes dos moradores dessas áreas também os representam. Os povos ribeirinhos amazônicos são compostos por uma junção de diversos grupos sociais, como indígenas, nordestinos e migrantes de outras regiões (BENZECRY, 2020).

Ao abordar sobre a identidade dos povos amazônicos, a comunidade ribeirinha é a principal representação da cultura originária da Amazônia. Desse modo, é possível ver a relevância dos rios e da flora da região em inúmeros aspectos sociais, por exemplo, a maneira com que as redes fluviais estão dispostas, possibilitando o fluxo de pessoas e mercadorias e conseqüentemente o início do povoamento da Amazônia (SILVA, 2017).

O padrão alimentar típico do Brasil não é frequente para as populações ribeirinhas, uma vez que o arroz e o feijão não são cultivados na região. Devido a questões ambientais e sociais, a pesca e a agricultura permanecem sendo as principais atividades que movem sua economia e fornecem grande parte dos alimentos que contribuem para sua rotina alimentar. Visto que não é possível usufruir de um mercado variado e somente a pesca e agricultura não serem consideradas o suficiente para suprir a busca por alimentos diversificados, muitas vezes os ribeirinhos se tornam alvos da comercialização de produtos ultraprocessados (LIRA; CHAVES, 2015).

O conceito da segurança alimentar está intrinsecamente relacionado com fatores socioculturais, econômicos e habitacionais. Povos tradicionais, como os ribeirinhos, não são contemplados por políticas públicas que garantam, com totalidade, suas necessidades básicas (GALVANI; MARQUES; REIS, 2019).

A escolha do tema foi baseada em questões sociopolíticas e em sua relevância, pois a transição nutricional e a insegurança alimentar são questões que merecem muita atenção no cenário brasileiro atual. Os ribeirinhos, de modo

geral, são destituídos de vários direitos e possuem infraestrutura mínima de saneamento básico, energia elétrica e serviços de saúde. As mudanças nos hábitos alimentares de moradores, tanto na zona urbana como na zona rural das cidades amazônicas, têm revelado o aumento do poder de compra e um intenso consumo de alimentos ultra processados. Ao se refletir sobre a dificuldade no acesso à alimentos de qualidade e na ausência de políticas públicas de saúde destinadas às populações ribeirinhas, torna-se evidente a necessidade de discutir novas políticas assistenciais e inclusivas que alcancem esses povos.

Os objetivos deste trabalho foram analisar os padrões alimentares da população ribeirinha, evidenciar os empecilhos existentes para o acesso à alimentação digna e de qualidade para essa população, identificar carências nutricionais prevalentes, pesquisar políticas públicas existentes e propor outras medidas que facilitem o acesso à alimentos que supram as necessidades nutricionais dessa população e, por fim, elaborar um livro de receitas com alimentos regionais, acessíveis e não industrializados.

Tratou-se de uma pesquisa bibliográfica informativa e expositiva, explorando os padrões alimentares da população ribeirinha bem como questões relacionadas à insegurança alimentar. A pesquisa bibliográfica, de acordo com Gil (2002), é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído preferencialmente de livros e artigos científicos.

Os artigos utilizados foram coletados a partir de pesquisas utilizando o *Google Acadêmico* e com palavras-chave como “ribeirinhos”, “saúde pública”, “padrões alimentares”, entre outros. Os materiais usados foram artigos científicos, dissertações, teses e trabalhos de conclusão de curso.

Por fim, foi elaborado um livro físico com receitas que utilizam alimentos naturais de fácil acesso à população ribeirinha, além de curiosidades sobre os costumes e cultura desses povos.

2. Desenvolvimento

2.1 Revisão de Literatura

2.1.1 Ribeirinhos: sua cultura e dificuldades

No conceito de comunidades tradicionais encontram-se as comunidades ribeirinhas, que vivem às margens de rios e cuja sobrevivência relaciona-se diretamente com as condições da natureza. A população ribeirinha é destaque entre os povos tradicionais pela forma com que se socializam, além do convívio com a natureza, sempre aperfeiçoando seu entendimento sobre as águas, fauna e flora (CONCEIÇÃO; SODRÉ; FERREIRA-FILHO, 2021).

A região é dividida em dois modelos de ecossistemas intitulados de terras firmes, onde as áreas são excepcionalmente altas com a presença de florestas, sem o risco de inundações. Há também as terras de várzea que, por serem as zonas baixas às margens dos rios, passam por inundações frequentes nos tempos de chuva, constituindo uma parte significativa do território amazônico (SILVA, 2017).

Na Amazônia, essas populações se encontram ao longo dos rios e seguem um modo de vida ainda considerado, especialmente pelos cidadãos urbanos, como “primitivo”, já que sobrevivem com base na pesca, extrativismo vegetal, pequenas plantações de subsistência, caça, criação de pequenos animais domésticos e o comércio (SANTOS; SALGADO; PIMENTEL, 2012). Todas essas atividades são baseadas no ciclo da natureza, já que este é o que define o momento adequado para pescar, plantar e colher (SILVA, 2017).

São povos formados sobretudo por negros, indígenas e brancos, prevalecendo o “caboclo amazônico”, o fruto da miscigenação das raças, que em tupi significa “tirado da mata”. São constituídos de pessoas trabalhando com o extrativismo do açai, buriti e cacau, além de pescadores e confeccionadores de mercadorias artesanais (um exemplo é a peneira) e trabalhos com olaria, fabricando telhas de barro e vasos de cerâmicas. Uma curiosidade importante é a existência de uma outra denominação além de ribeirinho, “o varzeiro”, com a qual muitos amazonenses se identificam. Por viverem e praticarem atividades ao

longo dos rios, grande parte da sociedade já os define como sendo parte de um único grupo, os ribeirinhos (SANTOS; SALGADO; PIMENTEL, 2012).

Suas famílias costumam ser pobres e numerosas, com os filhos desfrutando de seu valor no trabalho para assim colaborar economicamente para o sustento familiar, seja na roça ou na pescaria com o pai. Em geral, todos os membros das famílias estão envolvidos no processo de trabalho que são executados prioritariamente por mulheres e crianças de ambos os sexos, por isso, muitas vezes as crianças se ausentam das instituições de ensino para ajudar os pais nos afazeres da comunidade. Por conseguinte, é raro terem o privilégio de alcançar o ensino superior, a carência em relação a meios de transporte eficientes e escassez de escolas nas proximidades também os direcionam para esse fim (SCHERER, 2004).

As moradias possuem uma construção mais simples, sendo a base de madeira, palha ou barro construídas a alguns metros acima do nível do rio para evitar que sejam inundadas pelas águas durante as enchentes, especialmente, dispersas em vários agrupamentos de 20 a 40 casas, entretanto o modo de vida urbano já chegou a estas comunidades através de serviços como a energia elétrica, o que por sua vez possibilita aos moradores da comunidade uma inserção maior da “vida na cidade” (AMARAL, 2017).

Diversas comunidades localizam-se em áreas com grande dificuldade de acesso ou sem infraestrutura para instalação de serviços públicos, isso resulta numa precariedade nos seus padrões de vida. Existem poucos agentes comunitários de saúde próximos a essas localidades, dito isso, os ribeirinhos são obrigados a deslocar-se ao município mais próximo para obter assistência médica adequada ou, então, utilizam seu conhecimento das plantas medicinais como forma de tratamento médico (SILVA, 2017). Outra questão é a educação em saúde, visto que os ribeirinhos possuem dificuldade de acesso à saúde e falta de informação sobre determinadas patologias, o que justifica o fato de não buscarem prevenção, diagnóstico ou tratamento em alguns casos (JÚNIOR et al., 2020).

As comunidades ribeirinhas ostentam um estilo de vida característico em diversas particularidades, por exemplo: uso do território, manejo coletivo dos

recursos locais, guiados por seus conhecimentos e bases de comunicação e cooperação; e no assentamento dos vínculos sociais de trabalho, tal qual nas relações de compadrio e parentesco. O ritmo de produção é determinado pela ligação homem-natureza, na qual utilizam seus conhecimentos tradicionais, adquiridos ao longo de inúmeras gerações, para instituir elos com a natureza e os recursos locacionais, tais como os ciclos naturais, a reprodução e migração da fauna, a influência da lua em atividades madeireiras, da pesca, entre outros, beneficiando-se de tais saberes no dia a dia. Essas práticas produtivas são ordenadas por uma metodologia intrínseca, sem conexão com a necessidade de suprir o mercado; são relações respeitadas para com o meio ambiente, apenas promovendo a subsistência de suas comunidades (LIRA; CHAVES, 2015).

A partir da década de 1960, na região amazônica, grandes mudanças começaram a ocorrer devido a interposição de outras áreas do país que já estavam consolidando o processo de industrialização. Foi promovido a oportunidade de uma reestruturação social, visando um certo “melhoramento” em seus modos alimentares e seus estilos de vida (FONTANA; PAULA; SUERTEGARAY, 2017). Tendo isso em vista, o território ribeirinho está sofrendo cada vez mais com as inúmeras modificações, sendo essas sociais ou ambientais, ocasionadas principalmente para a obtenção de capital, o que ameaça o seu próprio modo de produção e reprodução (AMARAL, 2017).

Compreende-se que o ribeirinho, além de ser aquele que habita à margem do rio, é aquele que respeita o rio e a natureza, tendo esta como produtora de toda a sua riqueza material e cultural, não na concepção capitalista, mas no sentido de valor material e imaterial, individual e coletivamente. Sua maneira de viver permite uma relação harmônica com o espaço numa perspectiva sustentável, com uma organização social diferente da conhecida nos centros urbanos e uma relação econômica não ligada à produção excedente (CABRAL, 2002).

2.1.2 Padrões alimentares

Os moradores das áreas ribeirinhas da região amazônica têm seus padrões alimentares influenciados pela disponibilidade de recursos naturais e pelas realidades sociais, econômicas e culturais locais. Embora a região seja abundante em peixes e frutas, fatores como sazonalidade, condições climáticas e acesso restrito podem afetar a diversidade e a disponibilidade desses alimentos (GAMA et al., 2021). Tradicionalmente, essas populações cultivam alimentos como milho, mandioca, banana, feijão e arroz, além de se engajarem na pesca e no extrativismo vegetal, aproveitando recursos como látex, açaí e castanha (BENZECRY, 2020).

A farinha de mandioca pode ser responsável por até 34% do consumo total de energia, enquanto o consumo de peixe é estimado em 550 g por dia, o maior do mundo. Além dos peixes, a carne de caça também é consumida, especialmente durante a enchente dos rios. Os ribeirinhos possuem uma herança cultural forte dos povos indígenas, o que se reflete em seus hábitos alimentares diferenciados, uso de plantas medicinais e práticas de agricultura de subsistência (BENZECRY, 2020).

As preferências alimentares das comunidades locais se manifestam através da escolha dos alimentos mais abundantes no ambiente circundante. Esse fenômeno é demonstrado pela existência de uma correlação significativa entre as espécies de peixes mais mencionadas como comuns e preferidas para o consumo. Dentro dessa perspectiva, diversos tipos de peixes são citados como populares e frequentemente consumidos pelos povos ribeirinhos, incluindo tucunarés, carás (ciclídeos), aracus (anostomídeos), piranhas e pacus (serrasalmídeos), bem como peixes lisos como filhotes, surubins e pirararas (pimelodídeos) (SILVA, 2007).

O pescado é categorizado em duas amplas classes: peixes lisos, também conhecidos como peixes de pele, e peixes de escama. Dentro dos peixes de escama, há duas categorias distintas baseadas na coloração: peixes brancos (como pacus, aracus e matrinxã) e peixes pretos (como carás, tucunarés, traíras e aruanãs). Os peixes brancos são mais valorizados e frequentemente

comercializados localmente, enquanto os peixes pretos (como tucunarés e carás) e os peixes lisos, devido à sua maior durabilidade em comparação aos peixes brancos, são também comercializados em centros urbanos como Manaus e São Gabriel da Cachoeira. O tucunaré, em particular, é uma das espécies mais relevantes na dieta alimentar durante o verão e é altamente preferido pelas populações que habitam a região do Rio Negro. No entanto, um tipo específico de tucunaré, o tucunaré-paca ou podrão (*Cichla temensis*), tende a deteriorar-se mais rapidamente do que o normal, o que resulta em uma menor aceitação por parte dos consumidores (SILVA, 2007).

Diversos fatores influenciam a preferência por certas espécies de peixes. Características como cor, textura, sabor, aroma, densidade (particularmente a quantidade de gordura), aparência, comportamento e ecologia do animal são critérios que afetam a escolha. Algumas espécies como aruanãs (*Osteoglossum spp.*), traíras (*Hoplias malabaricus*), jacundás (*Creinichthys cf. lenticulata*), carauaçus (*Astronotus crassipinnis*) e carás-bicudos (*Satanoperca liliith*), são menos apreciadas para consumo devido à sua carne ser percebida como "mole" e "sem sabor". Por outro lado, peixes de dieta onívora com inclinação para a herbívora, como pacus e aracus, são altamente valorizados e considerados de qualidade superior devido ao sabor suave da carne (SILVA, 2007).

A pesca desempenha um papel social significativo como uma fonte de ocupação e renda nas comunidades ribeirinhas do rio Madeira. Isso é evidenciado pelo número de famílias que se identificam como pescadoras profissionais em cada localidade. A dependência econômica da atividade pesqueira é uma realidade para quase metade dos pescadores em Calama e São Carlos, onde muitos declararam que a pesca é sua única fonte de renda. No entanto, outros pescadores combinam a pesca com atividades complementares, principalmente agricultura. A pesca ocorre durante todo o ano, embora haja períodos menos produtivos (de novembro a março), levando alguns pescadores a se envolverem em outras atividades para complementar sua renda, principalmente a agricultura. Essa abordagem de trabalho polivalente é comum entre os pescadores artesanais em várias regiões da Amazônia (LIMA; DORIA; FREITAS, 2012).

A pesca não impõe requisitos específicos de idade ou educação aos praticantes, o que é mais prevalente nas famílias ribeirinhas. Os pescadores que dependem da pesca como sua principal fonte de subsistência geralmente acumulam muitos anos de experiência nessa atividade, dedicando um tempo substancial à pesca, variando entre 18 e 21 anos (LIMA; DORIA; FREITAS, 2012).

Quanto ao consumo de frutas, verduras e legumes, observa-se que seu consumo é limitado e muitas vezes restrito a bananas e melancias, que são encontradas nos próprios quintais agroflorestais. Destaca-se também a mandioca, sendo intrínseca no sistema de produção Amazônico, os ribeirinhos utilizam-na para a fabricação de farinha e a produzem como meio de subsistência, assim como a maior parte de seus cultivos. A produção excedente volta-se para comercialização e vira também uma fonte de renda para estas famílias. Outras frutas e vegetais têm uma participação mínima na alimentação dos ribeirinhos, o que pode ser atribuído à disponibilidade limitada e à baixa tradição de consumo desses alimentos na comunidade (FRAXE; PEREIRA; WITKOSKI, 2007).

No entanto, o progresso social e econômico da região tem levado a mudanças nos hábitos alimentares dos habitantes rurais ribeirinhos, especialmente aqueles que vivem em áreas próximas aos centros urbanos. Nessas localidades, o acesso a alimentos processados, como açúcar e carne bovina, tem se ampliado, refletindo uma transição nutricional que também ocorre em outras partes do país. Os alimentos ultraprocessados, tais como salgadinhos, refrigerantes, produtos enlatados, leite em pó e macarrão instantâneo, já estão presentes nas comunidades ribeirinhas. A introdução desses alimentos industrializados reflete a influência das mudanças nos padrões alimentares e o aumento do consumo de produtos processados (SANTOS, 2021).

Importante ressaltar que durante os períodos de escassez dos recursos naturais que sustentam a economia local, os ribeirinhos tendem a realizar compras em cidades próximas, adquirindo maior quantidade de alimentos. Isso pode indicar uma maior dependência dessas comunidades em relação aos

alimentos disponíveis em mercados, em vez de depender exclusivamente dos recursos locais (GAMA et al., 2021).

Ao longo dos anos têm sido evidenciadas por meio de pesquisas que mostram uma diminuição na compra de alimentos básicos e tradicionais, como arroz, feijão e farinha de mandioca, e um aumento na aquisição de alimentos processados e produtos prontos para consumo, como pães, embutidos, biscoitos, refrigerantes e refeições prontas (SANTOS, 2021). Em regiões mais distantes das áreas urbanas, em que o acesso a mercados é mais difícil, é esperado que a alimentação seja ainda mais baseada na pesca e na caça, fornecendo uma maior oferta de proteína animal, como a carne suína proveniente da caça do porco do mato. A realidade dos padrões alimentares e abordagem nutricional dos ribeirinhos, pode variar entre diferentes comunidades e contextos específicos dentro da região amazônica (BENZECRY, 2020).

2.1.3 Carências nutricionais e insegurança alimentar

As transições nutricionais decorrentes da urbanização e industrialização têm impulsionado mudanças na dieta, aumentando a densidade energética dos alimentos, com maior consumo de carnes, leite e derivados ricos em gorduras, e redução de frutas, cereais, verduras e legumes. Essa combinação, juntamente com a diminuição da atividade física, resultou em um aumento global da prevalência de excesso de peso (SILVA,2013).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que o consumo insuficiente de frutas, legumes e verduras é responsável por 2,7 milhões de mortes anuais e contribui para várias doenças cardiovasculares e cânceres gastrointestinais. Por outro lado, o consumo excessivo de gorduras saturadas de origem animal está ligado a 4,4 milhões de mortes anuais. O consumo regular desses alimentos está associado a um menor risco de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) e à manutenção do peso adequado (SILVA,2013).

Na região amazônica, os planos governamentais têm negligenciado a diversidade dos ecossistemas e dos grupos humanos, impactando os ribeirinhos amazônicos. Essa negligência alimentar resulta em deficiências nutricionais,

especialmente em comunidades ribeirinhas isoladas, devido à pouca diversidade na dieta e ao consumo proteico superior ao calórico (MERCADO et al.,2015).

Esse tipo de população possui abundantes recursos naturais, como peixes e frutas, que poderiam suprir suas necessidades nutricionais. No entanto, enfrentam alta pobreza e baixa qualidade de vida. Suas atividades incluem extrativismo, agricultura familiar e pesca, expondo-os a riscos de saúde sem acesso adequado a serviços médicos (MERCADO et al.,2015).

A atividade de pesca expõe esses indivíduos a diversos riscos e doenças, tornando-os vulneráveis quando não têm acesso adequado aos serviços de saúde. Isso é comprovado pelos problemas de precariedade na saúde e nutrição que são registrados na região. Um evento histórico, a enchente de 2014, agravou a insegurança alimentar e nutricional nessas comunidades, levando a mudanças nos hábitos alimentares e afetando suas vidas de forma incerta (MERCADO et al.,2015).

A segurança alimentar e nutricional é fundamental para garantir o direito à alimentação adequada, por meio de políticas públicas responsáveis. No Brasil, problemas relacionados à má alimentação, deficiências de micronutrientes e o aumento do sobrepeso e obesidade afetam diversas faixas etárias e estratos sociais da população (SILVA, 2013).

A pré obesidade é uma tendência nacional, com altos índices de sobrepeso, relacionada ao baixo consumo de frutas, legumes e verduras, e ao elevado consumo de alimentos proteicos e energéticos, como peixe e farinha de mandioca. A desnutrição na infância pode contribuir para quadros de sobrepeso e obesidade na vida adulta, devido a modificações metabólicas (FEITOSA, 2008).

No Brasil, há cerca de 18 milhões de domicílios que enfrentam insegurança alimentar, o que significa que essas famílias têm dificuldades em garantir o acesso regular e suficiente a alimentos de qualidade. A prevalência de insegurança alimentar é maior nas áreas rurais em comparação com as áreas urbanas. No Norte do país, essa situação afetou aproximadamente 53,6% dos domicílios, e no estado do Acre, essa taxa chegou a 59%, tornando-o o penúltimo

colocado em termos de insegurança alimentar entre os estados da região Norte (FEITOSA, 2008).

Em resumo, as mudanças nos padrões alimentares influenciadas pela urbanização e industrialização, juntamente com políticas negligentes na região amazônica, têm impactado a saúde nutricional da população. A segurança alimentar e nutricional é essencial para garantir uma vida saudável e sustentável, respeitando a diversidade cultural (FEITOSA, 2008).

2.1.4 Políticas públicas

Os ribeirinhos representam uma cultura de “resistência”, visto que os processos de industrialização que ocorreram de forma desigual afastaram-nos ainda mais de seus direitos territoriais. A fonte dos principais problemas presentes no cotidiano dos ribeirinhos amazônicos se encontra na falta de políticas públicas que contemplem essa população. A ausência de saneamento básico e energia elétrica em muitas comunidades evidenciam a carência ainda não sanada pelo poder público (AMARAL, 2017).

A luta política ribeirinha por seus direitos territoriais e por seus direitos básicos como cidadãos teve início em 1982 com a unificação dos trabalhadores rurais das comunidades de Abaetetuba na organização chamada de *Centrilha*. Nos anos seguintes o movimento ribeirinho adquiriu diversas entidades apoiadoras, além do grande avanço que foi a criação dos Projetos de Assentamentos Extrativistas (PAEs), desenvolvidos pelo MORIVA (Movimento dos Ribeirinhos e Ribeirinhas das Ilhas e Várzeas de Abaetetuba) em conjunto com o Governo Federal, projeto este que auxiliou os trabalhadores rurais, disponibilizando verbas para manipulação das plantações e amparando em construções habitacionais (AMARAL, 2017).

Ainda na década de 80, o Conselho Nacional de Seringueiros (CNS) se destacou na luta ribeirinha ao exigir políticas que garantiriam reservas extrativistas que não afetassem a Amazônia e os povos que a habitam, respeitando assim a diversidade ambiental presente nela e sem expulsar ou ferir

sua população em meio às crescentes atividades econômicas da época. Foram surgindo ainda mais movimentos sociais preocupados com os direitos dos ribeirinhos, entre eles o Movimento dos Pescadores do Pará (MOPEPA), Movimento dos Pescadores do Baixo Amazonas (MOPEBAM) e o próprio Movimento de Ribeirinhos (LIRA; CHAVES, 2015).

Nas circunstâncias atuais, nota-se que ainda existe uma carência de estudos que abordem as comunidades ribeirinhas amazônicas, dificultando ainda mais a elaboração de políticas públicas mesmo após três décadas do início da movimentação dos ribeirinhos por seus direitos. A relevância dos inquéritos populacionais é inegável, principalmente aqueles que abordem seus hábitos e padrões alimentares, visto que estes revelam não somente a possível prevalência de carências nutricionais, como também demonstram a dificuldade de acesso a certos grupos alimentares (SANTOS, 2021).

Programas governamentais de distribuição de renda, como Bolsa Floresta e Bolsa Família representam o avanço do poder de compra de muitas famílias ribeirinhas, notando-se ainda que os períodos nos quais eles se locomovem para centros urbanos com o objetivo de realizar a compra alimentar mensal se alinham com as datas que recebem tais auxílios do governo. Estes programas possibilitaram a mencionada transição nutricional, visto que as famílias beneficiárias relataram o aumento no consumo de diversos grupos alimentares que não possuíam acesso previamente à Transferência Condicional de Renda. Ademais, programas como o Luz Para Todos auxiliaram significativamente a crescente mudança do padrão de vida desta população (SANTOS, 2021).

Ainda que programas socioeconômicos governamentais já auxiliem essas comunidades, há um lapso de políticas públicas planejadas especificamente para os ribeirinhos, levando em conta a contemplação da infraestrutura adequada para o transporte e a comunicação nas áreas ribeirinhas, garantindo o acesso aos serviços básicos, como saúde e educação. É de extrema importância que o poder público também crie meios de combate às práticas predatórias presentes na Amazônia, garantindo a sustentabilidade do extrativismo e a preservação dos territórios ribeirinhos. Além disso, é importante promover a participação e o protagonismo das comunidades ribeirinhas na

formulação e implementação dessas políticas, considerando suas necessidades específicas e respeitando suas tradições e culturas (SILVA, 2017).

Em resumo, as políticas públicas para os ribeirinhos da Amazônia devem ser pautadas na sustentabilidade ambiental, no fortalecimento das práticas tradicionais, na geração de renda e no acesso aos serviços básicos, buscando garantir a qualidade de vida e o bem-estar dessas populações tradicionais (SILVA, 2017).

2.2. Resultados e Discussão

O presente trabalho de conclusão de curso teve o propósito de levantar as dificuldades vividas pelas comunidades ribeirinhas amazônicas, além de apresentar a cultura e os costumes dos povos que vivem à margem dos rios dessa região. Em vista disso, foi desenvolvido o livro “**Sabores do rio: receitas ribeirinhas amazônicas**”, com o intuito de promover um maior conhecimento e aproximação dos padrões alimentares do norte do Brasil.

2.2.1 Título do livro:

O título do livro “**Sabores do rio: receitas ribeirinhas amazônicas**” foi escolhido a fim de remeter os costumes das comunidades ribeirinhas, uma vez que nelas se consomem muitos alimentos vindos dos rios justamente por ser uma população que habita em sua proximidade, ou seja, o título faz com que o leitor tenha uma percepção sobre parte da cultura antes mesmo de iniciar a leitura, além de ter compreensão de parte dos alimentos usados em várias receitas descritas no livro: os peixes.

2.2.2 Pesquisa de receitas:

A pesquisa foi feita com o objetivo de apresentar os padrões alimentares das populações ribeirinhas amazônicas por meio de receitas. Elas foram escolhidas não só de uma fonte, mas sim de diferentes sites e livros, como por exemplo: “Um rio de receitas beiradeiras”; “Amazônia na mesa: receitas com produtos da sociobiodiversidade para a alimentação escolar”; “Receitas de

cozinha nativa: sabores do alto Solimões”; para que o leitor tivesse uma experiência completa sobre a vida e a alimentação dos ribeirinhos, a fim de mostrar alimentos que são desconhecidos pelo restante da população brasileira.

2.2.3 Design do livro:

O livro foi composto por 10 receitas variadas, contendo 4 entradas, 3 pratos principais e 3 sobremesas, as quais são apresentadas nessa mesma ordem na tabela a seguir:

Tabela 1: Ordem em que as receitas aparecem no livro

Receitas:	Classificação:
Beiju-chica	Entrada
Farofa de mangará	Entrada
Molho de jambo	Entrada
Pãozinho de cará com polvilho	Entrada
Peixe ao molho de pupunha	Prato principal
Peixe recheado com castanha do Pará e abricó	Prato principal
Moqueca de jaca verde	Prato principal
Mingau de crueira	Sobremesa
Bolo nativo roxo	Sobremesa
Pudim de bacuri	Sobremesa

A capa do livro foi desenvolvida com o objetivo de remeter a elementos presentes no cotidiano da população ribeirinha, contendo cores como o verde, que representa a floresta amazônica, e alimentos com cores fortes, que simbolizam todas as comidas presentes no cotidiano da população. Quanto ao

interior do livro, contém elementos que correspondem a cultura das comunidades, por isso, foram utilizadas imagens de alimentos referentes a cada receita, para que o leitor tivesse uma melhor experiência ao ler o livro.

2.2.4 Desenvolvimento do livro:

O livro contém uma breve introdução sobre a população ribeirinha com o propósito de delinear essa comunidade ao leitor antes de exibir as receitas, a fim de expor os padrões alimentares, a cultura e as dificuldades vividas pela população. O livro é dividido em entradas, pratos principais e sobremesas, permitindo maior facilidade ao leitor para encontrar as preparações.

O livro inclui curiosidades sobre cada receita e apresentam determinados alimentos que não são comuns no cotidiano do restante da população brasileira, como por exemplo: crueira, ceva, puba, farinha de pau, farinha do reino, mangará de banana, bacuri, abricó, pimenta ardosa. Além disso, as receitas apontam termos gastronômicos culinários especificamente usados nesta região. Segue o significado de alguns dos termos mencionados no livro, conforme indicados na tabela 2.

Tabela 2: Significado de alguns termos mencionados no livro

Crueira	Parte mais grossa que sobra do preparo da farinha d'água
Mangará de banana	É o umbigo de bananeira, um pêndulo que se forma abaixo do último cacho de banana ainda verde
Farinha de pau	Farinha de mandioca feita pelos indígenas com espinhos, dentes de animais, cascas de árvores e ostras
Bacuri	Fruta muito comum na região Norte do Brasil
Abricó	Fruto que é produzido há mais de 20 metros do chão

O epílogo do livro, ou seja, um resumo final das ideias expostas, é apresentado após a última receita para que o leitor tenha sua própria percepção e tire suas próprias conclusões sobre o livro apresentado. No epílogo, foi registrado que é possível analisar os padrões alimentares das comunidades ribeirinhas, além de evidenciar a exposição dos problemas no acesso à alimentação de qualidade a esses povos, exemplificado pela falta de políticas públicas que os amparem. Ainda, foi exposto no epílogo, que as receitas presentes no livro buscam desmistificar os estigmas relacionados aos ribeirinhos e valorizar a sua cultura.

2.2.5. Diagramação

O *design* do livro foi feito com elementos lúdicos e ilustrativos que remetem à população ribeirinha amazônica e com imagens que exemplificam as receitas escolhidas. Tais elementos foram retirados de plataformas como *Google Imagens*, *Pinterest*, *Deviantart* e editados no *Photoshop*. A diagramação ocorreu no *Adobe InDesign*, software da *Adobe Systems* especializado em diagramação profissional de livros. A seguir há algumas imagens do livro.

Figura 1: Diagramação do livro no aplicativo *Adobe InDesign*

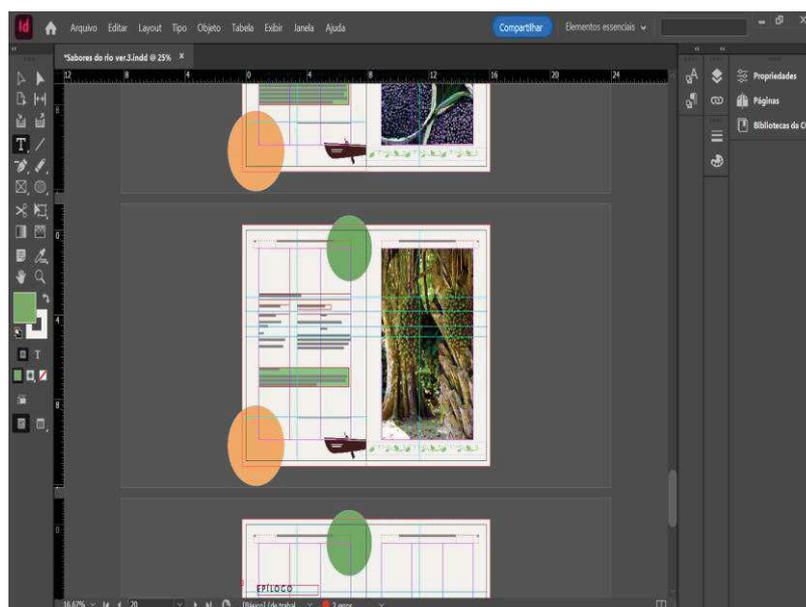


Figura 2: Exemplo de receita presente no livro pós diagramação



Figura 3: Capa do livro “Sabores do rio: receitas ribeirinhas amazônicas”.



3. Considerações Finais

Por meio da pesquisa foi possível identificar os principais fatores que contribuem para a formação dos padrões alimentares tipicamente ribeirinhos. Conhecidos por serem um povo extrativista, é muito comum certas parcelas dessa população terem como fonte alimentar os frutos de seu próprio cultivo, como mandioca, arroz, banana, milho e etc; além de também praticarem a caça como meio de subsistência, principalmente a pescaria. O consumo elevado de peixes é um dos traços que mais distinguem o padrão alimentar do ribeirinho-amazônico de outros, visto que é o maior índice de consumo de pescados de todo o mundo, sendo estimado por 550g diárias.

As maiores influências que atingem esses padrões incluem as realidades sociais, econômicas e culturas locais. Moradores da beira do rio têm dificuldade para chegar ao centro da cidade, onde são comercializados os alimentos. Na região amazônica, os poderes governamentais têm negligenciado a diversidade dos ecossistemas e dos grupos humanos, impactando negativamente nos ribeirinhos amazônicos. Essa negligência resulta em doenças e deficiências nutricionais, como por exemplo, problemas cardiovasculares e gastrointestinais, deficiências de micronutrientes e o aumento do sobrepeso e obesidade que ocorrem especialmente em comunidades isoladas, devido à pouca diversidade na dieta e ao consumo proteico superior ao calórico.

Com a criação do livro foi possível estudar os padrões alimentares dos ribeirinhos e selecionar receitas típicas com ingredientes tradicionais da região, que fazem parte da rotina dessa comunidade. Por conseguinte, o livro tem a utilidade em quebrar os estigmas relacionados ao modo de vida da população ribeirinha, além de trazer fatos sobre os amazonenses que servem para conscientizar e orientar as pessoas que não possuem conhecimento sobre esses povos.

Referências:

AMARAL, Orlandina da Silva. **Vida ribeirinha, práticas, cultura e resistência**. In: Geografia das redes de mobilização social na América Latina, 1-5 2017, Curitiba.

BENZECRY, Silvana Gomes. **Curso de atenção à saúde da população ribeirinha**. Manaus: UEA, 2020. 37 p.

CABRAL, Josélia Fontenele Batista. Olhares sobre a realidade do ribeirinho: Uma contribuição ao tema. **Revista Presença de educação, cultura e meio ambiente**. Mai. v. 6, p. 1-6, 2002.

CONCEIÇÃO, Marcelo Silva da; SODRÉ, Michelle Cristina Ribeiro; FERREIRA-FILHO, Sérgio Luiz Cortinhas. **Comunidades ribeirinhas da Amazônia**. In: X Jornada Internacional de Políticas Públicas, 16-19 2021, São Luís.

FEITOSA, Patrícia Azevedo. **Proposta de diagnóstico da situação de segurança ou insegurança alimentar e nutricional em comunidade ribeirinha no Acre**. 2008. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso em Pós-graduação) - Fundação Oswaldo Cruz, Brasília, 48 p. 2008.

FONTANA, Cleder; PAULA, Cristiano Quaresma de; SUERTEGARAY, Dirce Maria Antunes. **Ribeirinhos, Organizações Comunitária e Alimentação: Flona de Tefé/AM, Brasil**. 2017. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/169666/001052166.pdf?sequence=1>. Acesso em: 19 de julho de 2023.

FRAXE, Therezinha de Jesus Pinto; PEREIRA, Henrique dos Santos.; WITKOSKI, Antônio Carlos. **Comunidades Ribeirinhas Amazônicas: modos de vida e uso de recursos naturais**. 2. ed. Manaus: EDUA, 2007. 224 p.

GALVANI, Fábio; MARQUES, Debora Karla Silvestre; REIS, Vanderlei Doniseti Acastio dos. **Segurança alimentar para comunidades ribeirinhas do Pantanal: boas práticas e uso de alimentos vegetais**. 2019. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1107525/seguranca-alimentar-para-comunidades-ribeirinhas-do-pantanal-boas-praticas-e-uso-de-alimentos-vegetais>. Acesso em: 17 de maio de 2023.

GAMA, Abel Santiago Muri et al. **Padrões de consumo alimentar nas comunidades ribeirinhas da região do médio rio Solimões – Amazonas – Brasil**. 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/MGQdx4vrwzRnGXYgLmMZFLH/>. Acesso em: 8 de junho de 2023.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Editoras Atlas S.A, 2002. 176 p.

JÚNIOR, Adilson Mendes de Figueiredo et al. O acesso aos serviços de saúde da população ribeirinha: um olhar sobre as dificuldades enfrentadas. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 13, p. 46-80, 2020.

LIMA, Maria Alice Leite; DORIA, Carolina Rodrigues da Costa; FREITAS, Carlos Edwar de Carvalho. **Pescarias artesanais em comunidades ribeirinhas na Amazônia brasileira**: perfil socioeconômico, conflitos e cenário da atividade. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/asoc/a/q7VvSF36WKCj4FqLw5j34rj/abstract/?lang=pt> . Acesso em: 15 de agosto de 2023.

LIRA, Talita de Melo; CHAVES, Maria do Perpétuo Socorro Rodrigues. Comunidades ribeirinhas na Amazônia: organização sociocultural e política. **Interações**, Campo Grande, v. 17, n. 1, p. 2-3, 2015.

MERCADO, Damaris Silva et al. Hábitos alimentares de ribeirinhos da Amazônia e contribuições das enchentes no agravo ao quadro de insegurança alimentar. **Revista Saber Científico**, Porto Velho, v. 4, n. 1, p. 14 - 18, 2015.

SANTOS, Alessandra Carvalho dos. **Impacto de alimentos ultraprocessados no corpo de ribeirinhos do médio Solimões, Amazonas**. 2021. Dissertação (Bacharel em Nutrição) - Faculdade de Nutrição, Instituto de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Pará, Belém, 59 p. 2021.

SANTOS, Cássio Rogério Graças dos; SALGADO, Mayany Soares; PIMENTEL, Maria Aparecida da Silva. **Ribeirinhos da Amazônia**: modo de vida e relação com a natureza. 2012. Disponível em: https://www.uniara.com.br/legado/nupedor/nupedor_2012/trabalhos/sessao_3/sessao_3D/03_Cassio_Santos.pdf . Acesso em: 7 de junho de 2023.

SCHERER, Elenise. **Mosaico terra-água**: a vulnerabilidade social ribeirinha na Amazônia - Brasil. In: VIII Congresso Luso-Afro-Brasileiro de Ciências Sociais, 16 – 18 2004, Coimbra.

SILVA, Andréa Leme da. **Comida de gente**: preferências e tabus alimentares entre os ribeirinhos do Médio Rio Negro (Amazonas, Brasil). 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ra/a/Z5Z4FCrfm9wX9rL7VPtbC9H/> . Acesso em: 15 de agosto de 2023.

SILVA, Iêda Rodrigues da. **Modo de vida ribeirinho**. In: VIII Jornada Internacional de Políticas Públicas, 22 – 25, 2017, São Luís.

SILVA, Luísa Margareth Carneiro da. **Curvas de carências nutricionais em adultos quilombolas de áreas ribeirinhas do baixo Amazonas**. 2013. Dissertação (Mestrado Multidisciplinar em Saúde, Sociedade e Endemias na Amazônia) - Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Universidade Federal do Amazonas, Belém, 137 p. 2013.