

ALIMENTO: RITUAL, AFETO E SABER LIGADO À ANCESTRALIDADE

AUTORES

Mariana Arruda Paula Rocha

EIXO TEMÁTICO

Saúde Nutricional e Metabólica

INSTITUIÇÃO

CEJAM - Centro de Estudos e Pesquisas Dr. João Amorim, UBS Jardim Valquíria, São Paulo – Brasil.

INTRODUÇÃO

Segundo o Guia Alimentar para a população brasileira (2014), a alimentação é mais do que ingestão de nutrientes, ela está relacionada com as características do modo de comer e as dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Com isso, entende-se que o ato de se alimentar não está relacionado somente à sobrevivência, mas também a um ato coletivo e cultural com sentidos profundos de cada população. Amparados pela tese de DOUGLAS (2001, p.204), onde afirma que as escolhas alimentares advêm de fatores culturais e sociais de uma população, foi elaborada uma ação na UBS Jardim Valquíria, na semana do Dia Nacional de Zumbi e da Consciência Negra, onde ressaltou-se a importância da ancestralidade, de resgatar hábitos alimentares e culturais, da luta dos movimentos negros e ações para combater o racismo.

OBJETIVO

Promover a formação de hábitos alimentares saudáveis resgatando a ancestralidade e as recomendações do Guia Alimentar para a população brasileira, demonstrar elementos culturais trazidos pelos povos negros e conscientizar a população quanto a importância do Dia da Consciência Negra e do enfrentamento ao racismo.

MÉTODO

A ação aconteceu em 22 de Novembro de 2023, junto aos pacientes da UBS Jardim Valquíria, com faixa etária de 16 a 65 anos, a mesma foi organizada pela equipe E-multi, composta por Nutricionista, Psicólogo, Profissional de Educação Física e Fonoaudiologia, com apoio da Agente de Promoção Ambiental (APA). Iniciamos a ação com a contação de história de Zumbi dos Palmares e Dandara, correlacionando a luta dos quilombolas com os dias atuais, as contribuições na organização coletiva e a constante luta pela sobrevivência. Abordamos também, sobre a agricultura de subsistência e o efeito cultural após a chegada dos povos trazidos da África, principalmente no que se refere à culinária afro-brasileira. Durante a ação ocorreu a oficina de confecção de bonecas Abayomi, contamos com a presença de uma trancista e um grupo de samba, importantes elementos da cultura afro-brasileira. Realizamos uma degustação e apresentação dos alimentos contando a história de cada um deles, como eram produzidos pelos antepassados e, geralmente, como seu modo de preparo é transmitido de uma geração para outra, o que valoriza a relação de respeito e afeto com o alimento, a terra e o saber ancestral. Ressaltamos a importância de incluí-los na dieta reforçando alguns dos 10 passos para uma alimentação saudável preconizados pelo Guia Alimentar.

CONCLUSÃO

Diante do exposto, sustentamos a tese de que ao explorar a relação entre alimento e ancestralidade, podemos nos reconectar com nossas raízes, compreender nossa identidade, promover a saúde e hábitos alimentares saudáveis. No entanto, reconhecemos os atravessamentos de seguir estritamente as práticas alimentares dos nossos ancestrais devido a disponibilidade de alimentos, mudanças ambientais e preferências individuais. Ao celebrarmos e explorarmos a diversidade alimentar e cultural, podemos abrir novos horizontes, promover o entendimento intercultural e nutrir tanto nosso corpo quanto nossa alma.

RESULTADOS

De maneira lúdica, vivencial e coletiva foi possível demonstrar que muitos dos alimentos que compõem nossa mesa foram trazidos pelos nossos ancestrais, e que suas formas de plantio, preparo e o modo de se alimentar reforçam os 10 passos do Guia Alimentar para a população brasileira (2014), onde nos orienta a fazer os alimentos in-natura e minimamente processados a base da alimentação, a adquirir os alimentos regionais e da estação em feiras livres e em feiras de produtores locais, assim como faziam nossos ancestrais. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias, onde entende-se a importância de se manter vivo as receitas de família, passadas de geração a geração e fazer do momento da refeição um momento de partilhas de saberes. A ação nos permitiu ressaltar tamanha importância de resgatar e manifestar uma cultura nutrida em significado e história, o samba, as tranças, as bonecas Abayomi representam identidade, resistência, expressão individual e conexão ancestral.

