

## O impacto da alimentação na comunidade de São Benedito no município de Nhamundá da influência pela má alimentação na capital do Amazonas

The impact of food in the community of São Benedito in the municipality of Nhamundá of the influence of poor food in the capital of Amazonas

El impacto de la alimentación en la comunidad de São Benedito en el municipio de Nhamundá de la influencia de la mala alimentación en la capital de Amazonas

Recebido: 31/10/2022 | Revisado: 06/11/2022 | Aceitado: 08/11/2022 | Publicado: 15/11/2022

**Palmerinda Pereira Ribeiro**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7766-2817>  
Centro Universitário Fametro, Brasil  
E-mail: palmerindabranca37@gmail.com

**José Carlos de Sales Ferreira**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1867-8229>  
Centro Universitário Fametro, Brasil  
E-mail: jcarlos.sales@gmail.com

**Rebeca Sakamoto Figueiredo**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9819-8099>  
Centro Universitário Fametro, Brasil  
E-mail: rebeca.figueiredo@fametro.edu.br

### Resumo

*Introdução:* A alimentação é essencial para os seres humanos desde o nascimento. Do alimento ele adquire os nutrientes necessários para o funcionamento do corpo, ou seja, para a vida. *Objetivo:* Este estudo teve como objetivo compreender a importância de uma alimentação saudável não só por ser uma necessidade básica, mas também por compreender os desafios que o futuro nutricionista recém-formado tem encontrado em sua carreira, bem como descrever tudo o que foi coletado através de leituras. Metodologia como metodologia de coleta de dados o levantamento bibliográfico, por meio do conteúdo desenvolvido no referencial teórico sobre a influência da alimentação na comunidade de São Benedito do município de Nhamundá na capital do Amazonas. *Resultados e discussão:* alimentação dos ribeirinhos consistem em produtos derivados de atividades familiares, como pesca, pecuária, cultivos de outros alimentos e de alimentos ultraprocessados obtidos por meio de compra. *Conclusão:* acredita-se que uma vez que o processo de construção do conhecimento sobre este tema é um problema social relevante, espera-se também que a comunidade científica possa despertar para a relevância do tema investindo mais empenhos em pesquisas e estudos, pois os hábitos alimentares são aspectos importantes que ajudam a ter uma boa qualidade de vida quando realizados com nutrientes de boa qualidade. Quando se trata de comida não se pode deixar de pensar nas consequências da desnutrição.

**Palavras-chave:** Alimentação; Comunidade ribeirinha; Hábitos alimentares.

### Abstract

*Introduction:* Food is essential for human beings from birth. From food he acquired the nutrients necessary for the functioning of the body, that is, for life. *Objective:* This study aimed to understand the importance of healthy eating not only because it is a basic need, but also to understand the challenges that the future newly graduated nutritionist has encountered in his career, as well as to describe everything that was collected through of readings. Methodology as a methodology for data collection the bibliographic survey, through the content developed in the theoretical framework on the influence of food in the community of São Benedito in the municipality of Nhamundá in the capital of the Amazon. *Results and discussion:* riverside people's diet consists of products derived from family activities, such as fishing, livestock, crops of other foods and ultra-processed foods obtained through purchase. *Conclusion:* it is believed that since the process of building knowledge on this topic is a relevant social problem, it is also expected that the scientific community can awaken to the relevance of the topic by investing more efforts in research and studies, as habits food are important aspects that help to have a good quality of life when performed with good quality nutrients. When it comes to food, one cannot help but think about the consequences of malnutrition.

**Keywords:** Food; Riverside community; Eating habits.

## Resumen

**Introducción:** La alimentación es fundamental para el ser humano desde su nacimiento. De los alimentos adquirirá los nutrientes necesarios para el funcionamiento del organismo, es decir, para la vida. **Objetivo:** Este estudio tuvo como objetivo comprender la importancia de la alimentación saludable no solo por ser una necesidad básica, sino también comprender los desafíos que el futuro nutricionista recién egresado ha encontrado en su carrera, así como describir todo lo recogido a través de lecturas Metodología como metodología para la recolección de datos el levantamiento bibliográfico, a través del contenido desarrollado en el marco teórico sobre la influencia de los alimentos en la comunidad de São Benedito en el municipio de Nhamundá en la capital de la Amazonia. **Resultados y discusión:** la alimentación de los ribereños se compone de productos derivados de las actividades familiares, como la pesca, la ganadería, cultivos de otros alimentos y alimentos ultraprocesados obtenidos a través de la compra. **Conclusión:** se cree que siendo el proceso de construcción del conocimiento sobre este tema un problema social relevante, también se espera que la comunidad científica pueda despertar a la relevancia del tema invirtiendo más esfuerzos en investigaciones y estudios, como lo son los hábitos alimentarios. aspectos importantes que ayudan a tener una buena calidad de vida cuando se realizan con nutrientes de buena calidad. Cuando se trata de alimentos, uno no puede dejar de pensar en las consecuencias de la desnutrición.

**Palabras clave:** Alimentación; Comunidad ribereña; Hábitos alimenticios.

## 1. Introdução

A alimentação é essencial para os seres humanos desde o nascimento. Do alimento ele adquire os nutrientes necessários para o funcionamento do corpo, ou seja, para a vida. A alimentação dos habitantes do estado do Amazonas se reflete na saúde pois a qualidade dos alimentos depende não só das escolhas, mas também do estado em que são encontrados e disponíveis, bem como do preço que as famílias podem comprar. (Fogagnóli, 2017).

Sabe-se que uma alimentação adequada comer e beber bastante água contribui para a manutenção e restauração da saúde humana. Os casos de Covid-19 no Amazonas foram confirmados pelo governo em 13/03, segundo o Ministério da Saúde (2020), e a Fundação de Vigilância Sanitária do Amazonas (FVS-AM) registrou um total de 1.050 casos no Amazonas. Do total de casos acumulados do novo coronavírus no Amazonas 932 (88,76 %) eram moradores de Manaus.

A base da alimentação das sociedades do Baixo Amazonas/Nhamundá é a caça, que há muitos anos também constitui esse tripé alimentar na região com destaque para a mandioca, a plantação naturalmente também é utilizada para autoconsumo, comércio, bem como o jerimum, batata-doce, carás branco e roxo e laranja. Além da farinha, vários subprodutos são obtidos do cultivo da macaxeira que fazem parte da alimentação e culinária do povo de Nhamundá. Todas as partes se beneficiam do sistema. (Fidalgo, 2007, pp. 17-18).

A organização da comunidade também foi observada na escolha dos santos como padroeiros. Em relação às comunidades Pantoja (2005, p. 169) lembra que, quando as comunidades foram fundadas, foram rebatizadas com o nome de um santo que está relacionado à referência geográfica ao rio Paraná. As comunidades tradicionais devem estabelecer relações de troca com a sociedade urbano-industrial para ter acesso a bens e serviços que garantem sua reprodução social.

O objetivo geral desse estudo é descrever os fatores relacionados a transição dos hábitos alimentares. Identificar os hábitos alimentares da comunidade. Conhecer ferramentas educativas sobre a conscientização sobre hábitos saudáveis. E por fim destacar fatores culturais da região e a influência da capital.

## 2. Metodologia

A elaboração desta pesquisa contará com duas fases, onde a primeira fase será realizada o levantamento bibliográfico, que é a leitura de literaturas sobre o tema “o impacto da alimentação na comunidade de São Benedito no município de Nhamundá da influência pela má alimentação na capital do Amazonas” para podermos compreender melhor sobre esta temática bastante relevante.

Sendo assim, diante de várias informações é fundamental a utilização da pesquisa bibliográfica que de acordo com Lakatos, (2012, p.54):

A pesquisa bibliográfica pode ser entendida como “[...] a revisão de literatura sobre as principais teorias que norteiam o trabalho científico” e o levantamento bibliográfico pode ser realizado “[...] em livros, periódicos, artigo de jornais, sites da Internet entre outras fontes”.

Correlaciona-se assim, de forma muito eficaz as informações científicas já existentes abordadas por outros autores, com as informações obtidas.

A pesquisa bibliográfica se configura com a revisão das literaturas já existentes e disponíveis em plataformas de pesquisa de trabalhos anteriormente realizados, por autores com o devido registro.

Segundo Severino (2013) a pesquisa explicativa registra e analisa estudos anteriores a fim de elucidar as causas com interpretação dos métodos qualitativos.

O estudo foi realizado baseado em pesquisas nas principais referências literárias onde são abordados assuntos relacionados ao tema escolhido sendo assim uma pesquisa bibliográfica explicativa.

Foi realizada coleta de dados nos principais sites oficiais da web como The Lancet -, The Lancet Digital Health e SCIELO- Scientific Electronic Library Online sendo livros, artigos, teses, estudos científicos, etc.;

Foram analisados dados da pesquisa bibliográfica de estudos (artigos, teses, monografias, etc.) dos anos de 2012 a 2022 baseados em pesquisa por palavras-chaves associadas ao tema escolhido.

Os dados do estudo foram coletados nas bases de dados eletrônicas acessíveis e disponíveis, BVS (Biblioteca Virtual em saúde), LILACS (Literatura Latina Americana de Ciência e Saúde), SCIELO (Literatura em Ciência da Saúde online), sites oficiais da OMS (Organização Mundial de saúde), e revistas científicas.

Foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: idioma Português, Espanhol, Inglês, artigos completos disponíveis nas bases de dados referentes no trabalho, com informações seguras voltadas para alimentação.

Foram excluídos artigos científicos incompletos, blogs e sites sem informações seguras.

### 3. Resultados e Discussão

#### 3.1 Comunidade de São Benedito: um pouco dessa história

A comunidade de São Benedito fica no município de Nhamundá, localizado no Baixo Amazonas. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2020). Uma comunidade que ao longo dos anos constrói suas histórias, sentimentos, experiências e emoções, onde a cultura também pode ser entendida como a forma como pensam, agem e se vestem em relação uns aos outros (Figura 1)

**Figura 1** - Comunidade São Benedito vista de cima.



Fonte: Autores.

Os moradores, alguns são pescadores e pescam com vara e linha outros com tarrafas uma rede circular com cerca de cinco metros de diâmetro com pesos amarrados nas extremidades de uma corda presa ao centro, caso estejam em barco os pescadores geralmente usam rede de arrastão uma rede comprida com cerca de três metros de comprimento que é arrastada na traseira do barco pequeno (Catella et al., 2012).

Os povos ribeirinhos são pessoas que tem seu habitat nas beiras dos rios e geralmente mora próximo de um rio. Essas pessoas vivem em condições oferecidas pela própria natureza, adaptando-se aos períodos de chuva, sobrevivem da pesca, da caça, cultivam pequenos roçados para seu próprio consumo e é na região norte que está alocada a maior parte desse povo. (Manual caiçara de ecoturismo de Base Comunitária 2010) (Figura 2).

**Figura 2** - Fotos de moradias comunidade de São Benedito.

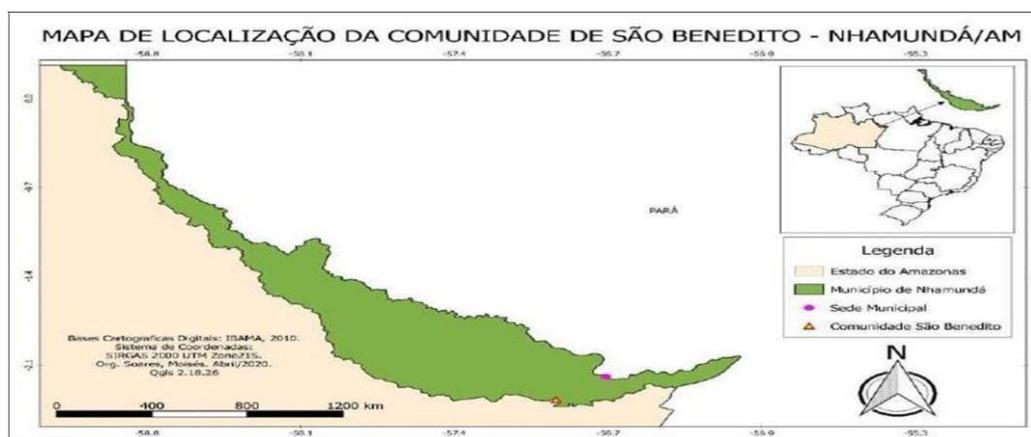


Fonte: Província do Pará (2021).

A comunidade São Benedito, é uma das sessenta e duas comunidades rurais que pertencem ao município de Nhamundá, no Amazonas. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2020), o município está localizado na mesorregião do Baixo Amazonas, ocupando uma área aproximada de 14.106 km<sup>2</sup> e uma população estimada em 21.443 habitantes, divididos entre a zona rural e a zona urbana.

De acordo com o Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia (INPA), (2020), o município de Nhamundá está a 50 metros acima do nível do mar, distante da capital de Manaus a 375 km em linha reta e 557 km por via fluvial. Sua localização, encontra-se na parte leste do estado do Amazonas bem na fronteira com o estado do Pará, como nos mostra o mapa de localização da comunidade São Benedito em Nhamundá na Figura 3 a seguir.

**Figura 3** - Mapa de localização da Comunidade São Benedito em Nhamundá/AM.



Fonte: Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia (INPA), (2020).

Segundo Benzecry (2020, p.115) as populações ribeirinhas da Amazônia representam uma mistura de diferentes grupos sociais (indígenas, nordestinos e migrantes de outras regiões). Tradicionalmente conhecida na região amazonas por criarem animais e viverem em um ambiente em contato direto com a natureza permitindo uma relação harmoniosa com o espaço em que vivem.

Consequentemente, a vida cotidiana dos povos ribeirinhos se resume nas atividades realizadas, diariamente, como: lavar roupa, fazer comida, pescar, caçar, cuidar dos porcos, galinha, pato, ir estudar e etc. Ainda á os desafios das grandes cheias e as grandes secas levando os mesmos a se organizarem para o enfrentamento dos perigos e das dificuldades.

Neste sentido, Heller (2008, p.58) explica que o homem nasce já inserido na cotidianidade, amadurece adquirindo todas as habilidades indispensáveis para a vida cotidiana. Ou seja, é no cotidiano que o homem constrói suas histórias e a forma de como vivem e se interagem com seus significados no dia a dia.

As informações da citação anterior reforçam sobre o modo de vida dos ribeirinhos em seu cotidiano. Certificando que, Benzecry (2020) resume que todo esse contexto está ligado diretamente ao perfil dos povos ribeirinhos, permite ao sujeito que neste caminho, exponha o seu estilo de vida, o ser, que ao mesmo tempo é compartilhado e reconhecido pelo outro, constituindo-se a história social.

As comunidades ribeirinhas vivenciam questões sociais que afetam a qualidade de vida dessa população. De acordo com Silva et al., (2012), muitas vezes, questões geográficas e a falta de assistência dos serviços públicos de saúde impedem que as pessoas obtenham um consumo alimentar suficiente para suprir as necessidades nutricionais dos seres humanos.

Nesse contexto, as crianças são as mais afetadas, pois estão vulneráveis a alimentos de má qualidade nutricional, doenças causadas pela ingestão de alimentos inadequados e pouca informação produzida pela própria comunidade que possa enriquecer a alimentação, dieta desses sujeitos. Segundo estudo de Silva (2006).

Assim, uma alimentação saudável para as comunidades ribeirinhas de São Benedito precisa ser vista com um olhar mais sensível e promovendo alimentação saudável para essas comunidades em prol de um consumo mais consciente, pois esses locais são banhados pelos rios, utilizado como meio de transporte, renda e base alimentar. Apesar da riqueza natural desse habitat, a comunidade não tem consciência do uso consciente desses recursos. De acordo, com o projeto “Saúde e Nutrição dos Ribeirinhos” (2014).

### **3.2 Aspectos cultural da comunidade de são benedito**

Vivendo em uma comunidade ribeirinha, o modo de vida da maioria das pessoas é acordar antes do nascer do sol para trabalhar o máximo que puder antes que o calor se torne insuportável. Neste sentido Heller (2016) destaca que a vida cotidiana é a vida de todo homem. As mães geralmente se levantam antes de outros membros da família para fazer café ou acender uma fogueira, se necessário. Após o café da manhã, homens e meninos vão trabalhar nos roçados, enquanto mulheres e meninas iniciam suas tarefas diárias em casa. Os meninos cuidam de animais como galinhas, patos e porcos.

A esse respeito Canto destaca sobre o modo de vida que,

Genericamente, o modo de vida ou gênero de vida é uma categoria de análise utilizar para designar o conjunto de ações desenvolvidas por um determinado grupo humano a fim de assegurar a sua existência. Assim, a análise da condição concreta da vida de um grupo capaz de revelar a essência dos seus fenômenos socioespaciais. Pode-se inferir que a categoria de análise modo de vida, tal qual, gênero de vida, como preferiu La Blache, tem caráter totalizante – que mescla a noção de sociedade-natureza para produzir o espaço de vivência – e é uma viabilidade metodológica para estudar a dinâmica espacial das populações ribeirinhas da Amazônia. (2009, p 45).

Quando se fala em ribeirinho, logo se pensa no povo que vivem ao longo do rio, cuja economia é fraca devido à pesca rudimentar, à criação de gado para complementar as escassas fontes alimentares (principalmente porcos, galinhas, patos) e outros animais. A maioria dos habitantes são pescadores da comunidade, com exceção de pequenos agricultores, que vivem principalmente da coleta de açaí, tucumã, castanha e peixes típicos do sobrenome da comunidade. Conforme menciona (Parente, 2012).

De acordo com (Murrieta et al., 2005, p 25) a pesca representa a atividade comercial principal dessas comunidades, a agricultura tem maior importância entre elas para a subsistência. A pesca, a caça e a coleta são importantes adições à dieta, com foco no consumo de açaí nativo e cultivado, sendo a farinha e o peixe os elementos mais importantes, os aspectos culturais e a nutrição da dieta amazônica.

Segundo o mesmo autor, em anos anteriores, o cardápio alimentar tradicional da Amazônia (em termos de proteína) consistia principalmente de peixe e farinha, tendência observada em vários estudos (Adams, et al., 2005; Dufour, 2000; Murrieta et al., 2008). No entanto, as dietas das comunidades ribeirinhas da Amazônia brasileira, que consistiam principalmente em alimentos produzidos localmente, como farinha, agora foram combinadas com outros alimentos.

Ressalta-se ainda que esta comunidade ribeirinha pratica a agricultura da derrubada e queimada (também conhecida como corte e queima), tendo a mandioca brava como colheita principal. A mandioca é transformada em farinha e outros subprodutos através de um processo complexo que dura vários dias que inclui descascar, raspar, espremer, lavar e aquecer a mandioca para extrair a toxina.

Outro ponto a destacar, são os santos apadrinhados pelos próprios santos do calendário comunitário. Tornam-se a celebração coletiva de uma crença que vive apenas em um indivíduo, chegando a reunir toda a comunidade em torno desse santo. Alguns desses santos, representados por suas imagens, atuam como guardiões ou padroeiros de determinados ofícios desenvolvidos pela comunidade. São Benedito como Santo da Doença é um grande exemplo dessa devoção (Galvão, 2018) (Figura 4).

**Figura 4** - Unidades de paisagem da comunidade de São Benedito: A) Igreja São Benedito; B) Padroeiro São Benedito; C) Comunidade reunida



Fonte: Autores.

Atualmente, dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2020) mostram que Nhamundá é um município do Amazonas com o catolicismo atingindo mais de 80 % da população. Isto é, apesar de um aumento acentuado de evangélicos em todo o estado nas últimas décadas. O município ainda é dominado pelo catolicismo romano.

Outro destaque na comunidade de São Benedito é a colheita da castanha. A colheita de castanhas é uma operação manual e, portanto, trabalhosa (Figura 5)

**Figura 5 -** A) Castanha em ouriço



B) Sementes de castanha sem casca



Fonte: Província do Pará (2021).

A colheita da castanha começa no mês de dezembro e vai até janeiro. Épocas em que as famílias ribeirinhas vão pra mata juntar o ouriço da castanha, trazer pra suas casas e depois quebrar para tirar o fruto. Essas famílias juntam em torno de 100 a 150 ouriço de castanha e dá em torno de 200 latas de frutos depois de quebrado, e com isso vão para cidade vender, cada lata é vendida em torno de 30, a 40 reais. Quando o preço da castanha ficar melhor, a lata chega até 100,00 reais lá na comunidade é chamado de castanhal. (fala da moradora)

Superalimento que a comunidade tanto precisa, quando vão para a floresta buscar e colher castanhas, mas antes de comerem tem que passar por muitas camadas de casca e finalmente colher, o colhedor passa o dia todo na floresta e não precisa levar alimento deles, o próprio fruto os nutre. A sabedoria é passada de geração em geração, é uma pequena semente, mas carrega o poder de uma grande árvore.

Assim, a Portaria nº 11, de 22 de março de 2010, do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (MAPA) estabelece critérios e procedimentos para o controle sanitário e seguro da castanha-do-brasil e outras castanhas e seus subprodutos, destinados ao consumo humano, em toda a cadeia produtiva (Brasil, 2010) para nutrir uma comunidade inteira.

### 3.3 O impacto da alimentação na comunidade

Hoje, a má alimentação é uma das principais causas de morte no mundo, antes mesmo do cigarro e da hipertensão. Além disso, uma alimentação inadequada também tem sido associada ao desenvolvimento de doenças e problemas de saúde como obesidade e sobrepeso, doenças cardiovasculares, câncer e diabetes tipo 2. De acordo com Rogado (2008, p. 102) esse quadro é preocupante e mostra que proposta educativas são essenciais para reverter essa situação.

As dietas das comunidades ribeirinhas da Amazônia brasileira têm sido substituídas por alimentos industrializados, como frangos congelados e enlatados produzidos em algumas partes do país, embora comprovadamente prejudiciais à saúde, ainda são amplamente consumidos, levando a deficiências severas e nutricionais, consequências e riscos. Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014).

Contreras, et at afirma que,

A indústria alimentícia usa vários ingredientes que muitas vezes fogem das características dos alimentos naturais. Açúcar para dar um sabor ainda mais doce; gordura saturada e gordura trans para dar maior maciez, leveza e cremosidade; sódio para acentuar o sabor e corantes para modificar a cor e o aroma, deixam muitos alimentos com aspecto e sabor irresistíveis. A questão é que esses componentes prejudicam a saúde, principalmente quando se tornam hábito na alimentação das pessoas. Por isso, é fundamental começar a prestar mais atenção nos alimentos consumidos, priorizando sempre a qualidade (2011, p. 89)

A população brasileira, historicamente, sempre apresentou problemas com a alimentação. Porém, essa má alimentação que o brasileiro vem consumindo há anos é prejudicial à saúde. Fatores como a vida corrida e o alto custo para ter uma vida saudável são os causadores desses impactos na saúde dos brasileiros. (Abreu,2000)

Para Neumann et al (2000) cuidar melhor do que consumimos todos os dias deve ser uma preocupação crescente, especialmente depois que as dietas ruins têm se mostrado responsáveis por mais mortes em todo o mundo, em comparação com o cigarro e a hipertensão. Pesquisadores estão sempre na frente das pesquisas abordando sobre este tema.

Contreras et al., (2011, p.90) também afirmam que a má alimentação é responsável por diversas doenças, como o aparecimento de doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes, câncer, osteoporose, além da doença gordurosa. É importante notar que uma dieta pobre se torna um grave problema de saúde. É fundamental que o Ministério da Saúde realize campanhas, por meio das redes sociais, televisão e jornais, com o objetivo de esclarecer os riscos à saúde de uma alimentação não saudável.

Oliveira (2007 apud Fernandes, 2010, p. 22) destaca ainda que:

A falta de informação tem sido um dos grandes obstáculos na prevenção de inúmeras doenças que tem assolado de forma impiedosa a nossa sociedade. Bombardeada pelas inúmeras propagandas, as pessoas não dão importância a composição, absorção e assimilação das substâncias alimentares, não sabendo selecionar os alimentos, preferindo frequentemente os que não são saudáveis.

Para Oliveira (2013), deve ter comida suficiente em calorias e evitar o consumo excessivo de gordura saturada e hidrogenada, bem como carboidratos e açúcar. Portanto, é importante que os ribeirinhos possam comer saudáveis para escapar desses problemas de saúde, evitando as consequências de dietas pobres, dependendo da aplicação de bons hábitos.

Os alimentos contêm nutrientes, que são substâncias que o corpo precisa para funcionar e crescer saudável, o corpo geralmente envia muitos sinais de alerta diferentes. Geralmente acontece quando você come algo não saudável, pode ocorrer uma sensação de peso e inchaço no estômago. O chá caseiro é o principal aliado dos moradores locais no tratamento da gordura do fígado, pois essas ervas possuem propriedades curativas. Eles atuam como uma droga no processo de desintoxicação do fígado. Guia Rural (2010, p.44).

Segundo Claro et al., (2015), tanto o consumo de alimentos considerados saudáveis quanto os considerados nocivos, em quantidades excessivas, podem causar consequências à saúde. Não comer nutrientes suficientes também pode afetar negativamente a saúde dos moradores locais. A má alimentação ao longo do tempo pode se manifestar com sinais e sintomas como: mau hálito, queda de cabelo, baixa imunidade, prisão de ventre, falta de energia, fadiga, diarreia, perda de apetite.

De acordo com o Ministério da Saúde (Brasil, 2014), muitos são mecanismos para seduzir e persuadir os consumidores. O documento alerta a sociedade de fato que dois terços da TV anunciam assuntos relacionados a questão alimentar, ressaltam e divulgam produtos industrializados, fast food, lanches açucarados, bebidas e refeições prontas para uso, como bebidas não alcoólicas, pizzas, salsichas, hambúrgueres e outros.

Entre as consequências e riscos de uma má alimentação estão as doenças que ela pode causar. Alimentar-se mal pode levar ao desenvolvimento de outras doenças e problemas de saúde como: obesidade e sobrepeso devido ao consumo excessivo de gorduras, açúcares e proteínas; doenças cardiovasculares (como arritmia, infarto e pressão alta) principalmente devido ao excesso de sal e sódio nos alimentos; o câncer ocorre devido ao excesso de gordura no corpo, inflamando partes do corpo e eventualmente produzindo hormônios em excesso que danificam as células; diabetes tipo 2: envolve comer muitos alimentos açucarados, além do consumo em excesso de farinha.

Segundo Lopes (2010) a agitação do dia a dia aumentou significativamente o consumo de alimentos industrializados. Consumo excessivo de doces (refrigerantes, por exemplo). Abrir um pacote ao invés de preparar comida, suco, lanches, tem levado a muitos problemas alimentares e falta de atividades físicas. Hoje as crianças estão brincando dentro de casa no celular, um estilo de vida sedentário aliado a uma má alimentação esses são os maiores vilões.

As comunidades ribeirinhas vivem problemas sociais que afetam a qualidade de vida desses moradores. Normalmente, os problemas geográficos e a falta de assistência do serviço público de saúde não permitem o consumo alimentar adequado aos aspectos nutricionais necessários ao ser humano. Para chegar a esse resultado a metodologia utilizada foi qualitativa, onde foi discutido o uso do suporte bibliográfico referente ao assunto da questão referente aos moradores desta comunidade no segundo semestre de 2022.

Conforme mencionado por diversos autores, as metodologias que contemplam as atividades lúdicas são os anais do 3º congresso de Educação em Saúde na Amazônia (COESA), Universidade Federal do Pará - 12 a 14 de novembro de 2014. ISSN 2359-084X. Eles são os que contribuem para os resultados mais satisfatórios no processo de aprendizagem por meio do conhecimento.

Sabe-se que a alimentação interfere no desempenho, na concentração, no raciocínio, bem como na obesidade em crianças. Famílias e escolas são excelentes representantes nesse processo, trabalhando em conjunto podem criar hábitos alimentares saudáveis que podem levar a resultados significativos de aprendizagem, assim como memória, capacidade, boa concentração e organização. Tavares & Rogado (2008) nos faz refletir sobre a importância de enfermidades causadas pela ingestão inadequada de alimentos.

#### **4. Conclusão**

Alimentação saudável sempre foi fundamental para a existência humana, e com muitas mudanças ao longo do tempo, é importante repensar os hábitos alimentares de toda a família. Os alimentos exigem cuidados e hábitos saudáveis desde os primeiros anos de vida, sendo importante priorizar os alimentos integrais, pois contêm todos os nutrientes que o ser humano necessita para um bom desenvolvimento e podem ter grande impacto na qualidade de vida. Santos (2012, p. 38)

A pesquisa mostrou que a relação é mais forte com alimentos produzidos regionalmente. O que resulta o consumo dos derivados industriais ou transgênicos, que são encontrados com facilidade desde os supermercados aos pequenos comércios. Segundo (Santo & Leonardo 2016, p.151) a perda de identidade alimentar nessas populações e a infiltração de alimentos industrializados como frango gelado, bolachas, salsichas e refrigerantes em suas dietas passaram a consumir alimentos processados.

Na cidade de Nhamundá/Am a presença dos tipos de alimentos de forma acessível ao consumidor entra em uma dinâmica de preferência, pois quando observado os transgênicos e os industrializados, avançam as fronteiras e chegam até as áreas rurais da cidade, o que atenta o alto índice na sede. Independentemente de renda familiar podem ser adquiridos, é preciso ter o conhecimento quanto a suas relevâncias a saúde

A comunidade São Benedito apresenta modos de vida locais e sociais ligados às das populações que habitam nas pequenas áreas rurais. Segundo o levantamento realizado junto à comunidade, existe na área comunitária cerca de 23 casas compreendendo uma população de no mínimo 70 pessoas. Dados de acordo com a secretaria municipal de Nhamundá, o (IBGE, 2010) (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). A maioria dos habitantes encontrados na comunidade são moradores antigos que vivem lá desde o início de sua fundação.

Conclui-se que esta experiência contribuiu significativamente para o aprimoramento da minha prática profissional a qual, recebeu um acréscimo significativo de conhecimento, devendo ter um comprometimento ético com a aprendizagem e educação alimentar, contribuindo como melhoria da qualidade do ensino do futuro profissional de Nutrição.

#### **Referências**

Alvarenga, M. S., Figueiredo, M., Liberman, F., & Antonaccio, C. M. A. (2015). *Nutrição comportamental*. Manole.

- Adams, C., Murrieta, R. S. S., & Sanches, R. A. (2005). Agricultura e alimentação em populações ribeirinhas das várzeas do Amazonas: novas perspectivas, *Ambiente & Sociedade*, Campinas, 8(1), 1-23.
- Abreu, E. S. (2000). Restaurante "por quilo": vale quanto pesa? Uma avaliação do padrão alimentar em restaurantes de Cerqueira César, São Paulo, SP. São Paulo. [Dissertação de Mestrado - Faculdade de Saúde Pública da USP].
- Aquilla, R. (2011). A educação Alimentar e Nutricional no espaço escolar: saber, sabor e saúde. Dissertação (Mestrado), Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Educação nas Ciências. Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ), Ijuí (RS).
- Brasil. (2015). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Marco de referência da vigilância alimentar e nutricional na atenção básica. Brasília, DF: MS.
- Brasil. (2010). Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Instrução normativa n. 11, de 22 de março de 2010. Estabelece os critérios e procedimentos para o controle higiênico sanitário da castanha-do-brasil e seus subprodutos. <<http://www.jusbrasil.com.br/diários/2010-pg-1>>.
- Brasil. (2010). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Manual das cantinas escolares saudáveis: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Editora do Ministério da Saúde.
- Brasil. (2014). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. (2ª ed.) 2. Brasília: Ministério da Saúde, [http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicações/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicações/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf).
- Brasil. (2015). Resolução nº 4 de abril de 2015, dispõe a alteração da redação dos artigos 25 a 32 da Resolução/CD/FNDE nº 26, de 17 de junho de 2013, no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Conselho Deliberativo do Brasil. Brasília, DF.
- Brasil. (2013). Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. O direito humano à alimentação adequada e o sistema nacional de segurança alimentar e nutricional/organizadora, Marília Leão. Brasília: ABRANDH, 2013. 263. [http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca\\_alimentar/DHAA\\_SAN.pdf](http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/DHAA_SAN.pdf).
- Brasil. (2015). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: obesidade. Brasília.
- Brasil. (2011). Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional. Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional: 2012-2015. Brasília: MDS; Consea.
- Brasil. (2014). Ministério da Saúde: Guia Alimentar para a População Brasileira. (2ª Edição). Brasília – DF.
- Brandão, J. C. M. (2016). Perdurabilidade da agricultura familiar no projeto de Assentamento de Vila Amazônia. Tese de Doutorado do Programa de Pós Graduação em Ciências do Ambiente e Sustentabilidade na Amazônia. UFAM.
- Canto, O. (2007). Várzeas e Varzeiros da Amazônia. Belém: MPEG.
- Catella, A. C. Moraes, A.S., Marques, D. K. S., Nascimento, F.L., Lara, J. A. F., Oliveira, M. D., & Borghesi, R. (2012). Pesca: uma atividade estratégica para a conservação do Pantanal. Corumbá, MS: Embrapa Pantanal, 3 ADM – Artigo de Divulgação na Mídia, 152. <http://www.cpap.embrapa.br/publicações/online/ADM152>>.
- Contreras, J., & Gracia, M. (2011). Alimentação, Sociedade e Cultura. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz.
- Claro, R. M., et al. (2013). Consumo de alimentos não saudáveis relacionados a doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, *Epidemiol. Serv. Saúde*, 24(2), 257-265.
- Fernandes, E. A. V. (2010). O Papel da alimentação no desenvolvimento da criança: estudo de caso Jardim Sorriso. Universidade de cabo verde, Cabo verde, <http://www.portaldoconhecimento.gov.cv/bitstream/10961/2119/1/MonografEurisaV0.pdf>.
- Fidalgo, J. G. (2007). A autenticidade da gastronomia paraense. São Paulo: UAM.
- Fogagnoli, M. (2017). Alimentar é também educar: a merenda escolar no Brasil (1940-1960). 201 f. Tese (Doutorado em História das Ciências e da Saúde) Fundação Oswaldo Cruz. Casa de Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro.
- Galvão, E. (2018). Santos e Visagens: um estudo da vida religiosa de Itá, Baixo Amazonas. (2a ed.), Ed. Nacional; Brasília, INL.
- Guia Rural*. (2010). Plantas Mediciniais. Organizadores: Linete Maria Menzenga Haraguchi; Oswaldo Barretto de Carvalho. São Paulo,
- Lakatos, E. M., & Marconi, M. A. (2012). Fundamentos de Metodologia científica. Atlas, (7a ed.).
- Leonardos, O. H. (2016). Repensando a geografia da fome na Amazônia. In: Bartoli, E., Silva, C., & Albuquerque, R. Parintins: sociedade & Linguagens. *EDUA*, 135-161
- Loureiro, J. J. P. (2009). A Amazônia no século XXI: novas formas de desenvolvimento. São Paulo: Editora Empório do Livro.
- Lopes, P. C. S., Prado, S. R. L. A., & Colombo, P. Fatores de risco associados à obesidade e sobrepeso em crianças em idade escolar. *Revista Brasileira de Enfermagem*. Brasília. 63(01). 2010.
- Manual caçara de ecoturismo de Base Comunitária. <http://www.ecobrasilecoturismo-ecodesenvolvimento/2010-pg-1>.
- Marins, B. R. (2014). (Org.) Segurança alimentar no contexto da vigilância sanitária: reflexões e práticas / Organização de Bianca Ramos Marins, Rinaldini C. P. Tancredi e André Luís Gemal. EPSJV.

- Murrieta, R. S. S., et al. (2008). Consumo alimentar e ecologia de população ribeirinha em dois ecossistemas. *Revista de Nutrição, Campinas*, 21, 123-133, *Suplemento*.
- Murrieta, R. S. S., & Dufour, D. L. (2004). Fish and farinha: protein and energy consumption in Amazonia rural communities on Ituqui Island Brasil. *Ecology of Food and Nutrition, Abingdon*, 43(3), 231-255.
- Neumann, A. I. C. P., Abreu, E. S., & Torres, E. A. F. S. (2000). Alimentos saudáveis, alimentos funcionais, fármaco alimentos, nutracêuticos... você já ouviu falar? *Rev. Hig. Aliment.* 14(71):19-22.
- Oliveira, B. S. (2017). Influência da alimentação no desempenho escolar de crianças e adolescentes. 2017, 30 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição). União Metropolitana de Educação e Cultura- (UNIME). <https://repositorio.pgskroton.com.br/bitstream/123456789/15099/1/BRUNA%20SANTANA%20OLIVEIRA.pdf>.
- Parente, V. M. A. (2012). Economia da Pequena Produção na Várzea: sobrevivência das famílias ribeirinhas. In: Ribeiro, M. O. A., & Fabr e, N. N. (org.). SAS - Sistemas Abertos Sustentáveis: Uma alternativa de gestão ambiental na Amazônia. EDUA – Editora da Universidade Federal do Amazonas. Manaus- Amazonas.
- Heller, A. (2016). O cotidiano e a História. Paz e Terra;
- IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo 2010. <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/am/Nhamundá/panoramahttps://>
- Santos, N. C. C. B., et al. (2013). Vigilância   Saúde Nutricional das crianças em creche Municipal: enfoque no perfil Nutricional. *Rev Rene*. 14(4), 704-712, Universidade Federal do Ceará. Fortaleza.: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=324028459006>>
- Santos, A. S. M. (2012). Segurança alimentar no ritmo das águas: mudanças na produ o e consumo de alimentos e seus impactos ecológicos em Parintins-AM. Tese (Doutorado). Centro de Desenvolvimento Sustentável. Universidade de Brasília.
- Sociedade Brasileira de Cardiologia. (2015). [Guideline for cardiopulmonary and metabolic rehabilitation: practical aspects]. *Arq Bras Cardiol*.
- Souza, R. L. (2013). Festas, procissões, romarias, milagres: aspectos do catolicismo popular. Natal: IFRN.
- Silva, H. P. (2006). Socioecol gica da saúde e doença: Os efeitos da invisibilidade nas popula es caboclas da Amazônia. In: ADAMS, Cristina (org.) et al. Sociedades Caboclas Amazônicas: Modernidade e Invisibilidade. São Paulo, FAPESP.
- Silva, J. C., Filho, S., & Alves, T. (2012). O viver ribeirinho. In nos Banheiros do rio-Sustentabilidade e desenvolvimento em comunidades ribeirinhas da Amazônia. Porto Velho, Edufro.
- Tavares, L. H., & Rogado, J. (2008). Múltiplas possibilidades de trabalho nas aulas de ciências por meio da horta escolar<<http://www.unipli.com.br/mestrado/rempec/img/conteudo/Texto%205%20Tavares%20e%20Rogado.pdf>>.
- Teixeira, M., & Fonseca, Z. (2015). Saberes e Práticas na Aten o Primária   Saúde: Cuidado   popula o em situa o de rua e Usuários de álcool, crack e outras drogas. Hucitec.