

MUDANÇA DE HÁBITOS ALIMENTARES XAVANTE

TSERENHE'OMO¹, Romano Tsorodadze
Universidade Federal de Goiás (UFG)

RESUMO

Este artigo reflete sobre a mudança de hábitos alimentares na Aldeia Nossa Senhora da Guia-Hu'uhi, situada no Território Indígena Xavante São Marcos. A ideia é revitalizar tudo o que é comida do mato e que são muito essenciais e puras. São saudáveis. É voltar à comida tradicional. O tema abordado é muito preocupante. Como vamos reduzir o consumo de produtos e alimentos industrializados trazidos da cidade para a aldeia? Esse consumo está aumentando cada vez mais, razão de várias doenças como anemia, diabetes, pressão alta, obesidade, entre outras.

Palavras-chave: Hábitos alimentares. Comida tradicional. Revitalização. Saúde.

ABSTRACT

The article reflects on the change of eating habits in the Nossa Senhora da Guia-Hu'uhi Village, located in the Xavante São Marcos Indigenous Territory. The idea is to revitalize everything that is jungle food that is very essential and pure, healthy. It means to go back to traditional food. The issue addressed is very worrying. How will we reduce the consumption of processed products and foods brought from the city to the village? This consumption is increasing, due to several diseases such as anemia, diabetes, high blood pressure, obesity, among others.

Key words: Eating habits. Traditional food. Revitalization. Health.

INTRODUÇÃO

Este trabalho aborda a mudança de hábitos alimentares tradicionais Xavante que está acontecendo na minha comunidade da

1 Professor de Educação Básica.

Aldeia Nossa Senhora da Guia-Hu'uhi, situada no Território Indígena Xavante São Marcos, região do município de Barra do Garças – Mato Grosso (MT). Pretendo trabalhar neste tema com o objetivo de resgatar os alimentos tradicionais Xavante para a resistência de sustento e a sobrevivência da minha comunidade, transmitidas pelos conhecimentos dos nossos ancestrais.

Por isso, para realizar este trabalho, busquei as informações com as pessoas que sabem os alimentos tradicionais comidos do mato pelos Xavante que viviam e comiam comidas originais e naturais antes do contato com os não indígenas. Com a ajuda dos mais velhos, pretendo, ainda, registrar em forma descritiva e contextualizada, para publicar e divulgar, explorar um dia junto à minha comunidade e, principalmente, junto às crianças e aos mais jovens.

Assim, justifico a situação da minha comunidade por estar havendo as doenças nas pessoas através de produtos e alimentos industrializados trazidos da cidade para aldeia, que causam as doenças como diabetes, pressão alta, cálculo renal etc. Aproveito, neste trabalho, para desenvolver o meu conhecimento relativo à comida e ajudar com essas informações as outras pessoas que não sabem controlar as comidas.

1. Comida tradicional Xavante

Contam os velhos que antigamente as pessoas praticavam suas próprias atividades cada uma separadamente. Viviam e comiam somente alimentos naturais e puros. Alimentavam-se de caça, de frutos e raízes, agricultura como feijão, abóbora e milho Xavante. Utilizavam somente suas comidas de ricas proteínas.

O homem é responsável da caçada e pescaria, porque tem mais força do que a mulher, e tem mais capacidade de encontrar os bichos por onde estão, na sua localidade.

A caçada pode ser individual ou coletiva. A carne de caça comida pode ser anta, capivara, queixada, tatu, veado e demais. Na época da chuva o homem mata a caçada de tatu, tamanduá, queixada. Antigamente caçavam e matavam bichos com flechas e também realizavam caçadas coletivas no tempo seco para fazer queimadas, que têm mais animais de caçar para um ritual de casamento.

E na pescaria pescam com o timbó e de flechas. Começam realizar essa atividade coletiva no período bem de manhã. Os peixes mais preferidos pelos Xavante são Matrinchã, Pintado, Caranha, Pacu

etc. E as frutas naturais, como jatobá, coco, coco de buritizal e demais.

A carne de caça e de peixes é essencial para o fortalecimento à saúde e amadurecimento das crianças para sobreviverem saudáveis. É cozida no fogo de lenha, muito puro.

As mulheres viviam colhendo frutos do mato ou do cerrado para se alimentar do que é necessário para a pessoa sobreviver nele, como pequi, jatobá, coco de bocaiúva, coco de buritizal etc.

A moça, quando menina, ajuda e acompanha as mães para aprender quais alimentos são necessários para os filhos.

Antigamente, as mulheres entendiam bem o período de colheita de frutos. Sabiam o lugar e as regiões onde ficavam os alimentos. Compartilhavam alimentos com as outras pessoas quando necessitavam.

Antigamente, os Xavante viviam totalmente alegres. Sabiam viver dos cuidados de sua saúde. Por isso gostavam de pegar e buscar as comidas tradicionais, mesmo longe, para os filhos, para que as crianças crescessem saudáveis.

Não havia doenças como hoje. Existiam somente doenças simples, como furúnculos, pneumonia, diarreia simples, abscesso, mas tudo isso as pessoas curavam rápido. Tinham dentes cheios, vistas perfeitas, sangues puros, corpos perfeitos e fortes. Tinham tamanhos altos.

2. Comida atual

Hoje, os velhos ficam preocupados com a comida, porque hoje em dia as comidas tradicionais não estão sendo mais aceitas e comidas por jovens e crianças. Mudou completamente a comida tradicional do povo de origem, desde o contato com os não índios.

Do contato com os não índios, criou-se um órgão governamental que devia assumir e dar assistência ao índio em geral. E depois veio a FUNAI, que teve que ajudar nas demandas para tratar a saúde dos índios, educação, e da agricultura para produção de arroz, que dá a subsistência para seu sustento aos Xavante, como plantação de arroz na roça. A partir disso vêm aparecendo mais outras comidas industrializadas trazidas das cidades e carne de animais domesticados, como as carnes de porco, da vaca, do frango etc.

O arroz tornou-se a principal comida que está sendo mais consumida por todos os Xavante e de todos os tempos. É nesse

sentido que os velhos chamam os jovens de o **ser** criado de **arroz**, ou seja, nova geração.

Agora, no lugar de alimentos tradicionais, a comida mais preferida pelos jovens são aquelas comidas que atraem seu gosto, como doces e salgados. As comidas atuais são preparadas e cozidas com sal e óleo. São elas: arroz, feijão, macarrão, carne retirada de animais domesticados. E as comidas doces são bolo de doce, biscoitos, mingau, leite, café, caramelo e refrigerantes, como coca-cola, guaraná, suco, incluindo as bebidas alcoólicas, como cervejas, ocorrendo o alcoolismo.

A maior parte da etnia Xavante costuma comer todos esses tipos de comidas ocidentais. Acostumam-se com elas como uma nova comida, ou melhor, seria a segunda comida para a comida do povo nativo.

3. Influência de hábitos alimentares

As comidas ocidentais influenciaram mais até o nosso raciocínio. Tantas coisas que nós não deveríamos aceitar, como é o caso de uso de energia elétrica e equipamentos eletrodomésticos, como geladeira para guardar alguns alimentos consumidos, seja refrigerante, suco, frango; e fogão para cozinhar comida gordurosa.

Mesmo sendo pagos e gastos, as pessoas aprenderam as comidas e refrigerantes como se fossem suas próprias comidas de origem.

Dessa maneira, veio atacar a incidência de doenças, comprometer a saúde de nossos organismos através de consumo de comidas, salgados, doces, bebidas e comidas ingeridas que provocam maior risco de fatalidade do povo.

As principais doenças que as comunidades Xavante apresentam são pressão alta, fraqueza, cansaços, que vêm de comidas salgadas. Anemia, diabetes e obesidade vêm de comidas doces, como café, leite, chocolate, refrigerantes e suco, cheios de açúcares.

4. O que fazer para controlar a comida prejudicial ao nosso organismo

Na maior parte das aldeias indígenas Xavante, quase todas as terras tem pessoas diabéticas, que precisam ser tratadas, e que sofrem por causa da comida. Sua dieta fica diferente do que as outras pessoas não diabéticas.

Nós devemos ir imediatamente ao posto de saúde, falar, explicar o nosso caso de saúde, para encaminhar à cidade, fazer uma consulta médica para passar medicamentos. Porque precisa ficar na sua dieta, e poder praticar atividades necessárias, quando for por ordem do médico.

E como acontecia muitas vezes nas aldeias, porque a gente não tinha noção de controlar, de comer carnes ou comidas que multiplicam as causas e as consequências na nossa saúde e da comunidade.

Devemos obedecer à ordem do médico de maneira a nos responsabilizarmos por nós mesmos, no sentido de assumirmos comprometermos, de amar a nós mesmos, para contribuir com o nosso médico que está cuidando, acompanhando nossa saúde para prevenir.

Ser for preciso e tiver possibilidade de tratar ou recuperar com os medicamentos de alta qualidade conforme prescrição médica, para esse tipo de doenças, devemos aprender os cuidados sobre orientação de médico com a indicação de como é a saída, para voltar à vida normal.

As pessoas diabéticas devem ajudar com as informações sobre diabetes para as pessoas saudáveis saberem antes, e cuidarem de sua saúde, para evitar aquelas comidas que geram diabetes e buscar compreender em qual situação que podem ser melhorados e evitar.

Para reduzir a comida bem salgada ou doces fortes devemos estar cientes e informados anteriormente para que cuidemos e controlemos nossa comida, porque a maioria das comunidades não está querendo mais comer aquelas comidas tradicionais e não tem como parar a comida dos não índios. A intenção é voltar a comer a comida tradicional e natural, saudável, que não esteja bem salgada nem gordurosa.

5. As vantagens da comida na comunidade

Também é muito importante que as pessoas da saúde, professores, comuniquem aos alunos na escola e às comunidades, para aprimorar e conhecer as comidas que são comestíveis para boa saúde.

A ideia é revitalizar tudo o que é comida do mato e que são muito essenciais e puras, saudáveis. É querer voltar à comida tradicional.

Devemos pensar na produção para publicação de livros descritos de textos contextualizados para os alunos lerem e conhecerem sobre alimentos que promovem a saúde da comunidade. É pensar e querer ir com os velhos, em busca de alimentos naturais dos Xavante.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O tema abordado é muito preocupante. Um olhar sobre a causa da saúde da minha comunidade, por que como vamos reduzir esse consumo que está aumentando cada vez mais? Porque estamos no mundo capitalista e burocrático. Nos dias atuais fomos envolvidos pela cultura ocidental que influencia o nosso raciocínio.

Para tanto, devemos conscientizar e refletir sobre essa situação que combate nossa saúde e o nosso ser e, nesse sentido, devemos nos preparar e estudar mais para conhecermos os fundamentos das ciências que tratam bem o estudo da natureza.

Também devemos voltar o olhar para trás e aceitar nossa comida tradicional natural.