

Segurança Alimentar e Nutricional e Povos Indígenas: Estratégias para Minimizar o Consumo de Ultraprocessados

Food and Nutrition Security and Indigenous Peoples: Strategies to Reduce the Consumption of Ultra-Processed Foods
Seguridad Alimentaria y Nutricional y Pueblos Indígenas: Estrategias para Minimizar el Consumo de Ultraprocesados

RESUMO

Objetivo: Compreender os hábitos alimentares de uma população indígena do município de Aracruz, Espírito Santo, considerando sua cultura alimentar atual e ancestral, bem como desenvolver uma proposta de Educação Alimentar e Nutricional respeitando sua história e estimulando sua memória alimentar. **Método:** Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, desenvolvido por meio de atividades educativas, em uma aldeia indígena, sendo abordados temas relacionados à alimentação saudável, com base no Guia Alimentar para a População Brasileira. Foram elaboradas preparações culinárias utilizando alimentos in natura ou minimamente processados. **Resultados:** Observou-se mudança no padrão alimentar dos participantes, com redução no consumo de sal, açúcar e alimentos ultraprocessados, além da valorização de preparações tradicionais e do uso de alimentos locais. **Conclusão:** A educação alimentar e nutricional mostrou-se uma estratégia eficaz para a promoção de hábitos alimentares saudáveis, especialmente quando desenvolvida de forma participativa, culturalmente sensível e alinhada à valorização da identidade alimentar indígena.

DESCRIPTORIOS: Cultura dos Povos Indígenas; Alimentos Ultraprocessados; Alimentação Regional; Educação Alimentar e Nutricional.

ABSTRACT

Objective: To understand the dietary habits of an Indigenous population in the municipality of Aracruz, Espírito Santo, considering both their contemporary and ancestral food culture, as well as to develop a Food and Nutrition Education (FNE) proposal that respects their historicity and promotes the appreciation of food memory. **Methods:** This is a descriptive study, designed as an experience report, developed through educational activities conducted in an Indigenous village. The activities addressed themes related to healthy eating, based on the recommendations of the Dietary Guidelines for the Brazilian Population. Culinary workshops were carried out using unprocessed or minimally processed foods, prioritizing local ingredients and traditional practices. **Results:** Changes in the participants' dietary patterns were observed, evidenced by a reduction in the consumption of salt, sugar, and ultra-processed foods. Additionally, there was an increased appreciation of traditional preparations, the revival of cultural food practices, and strengthened use of local foods, indicating a closer alignment with traditional dietary patterns. **Conclusion:** Food and Nutrition Education proved to be an effective strategy for promoting healthier eating practices in Indigenous contexts, especially when developed in a participatory, dialogical, and culturally sensitive manner. The incorporation of elements related to food identity and collective memory was central to participant engagement and to the sustainability of the observed changes, reinforcing the importance of approaches that integrate sociocultural dimensions into nutritional recommendations.

DESCRIPTORS: Indigenous Peoples' Culture; Ultra-Processed Foods; Regional Food; Food and Nutrition Education.

RESUMEN

Objetivo: Comprender los hábitos alimentarios de una población indígena del municipio de Aracruz, Espírito Santo, considerando su cultura alimentaria actual y ancestral, así como desarrollar una propuesta de Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) que respete su historicidad y promueva la valorización de la memoria alimentaria. **Método:** Se trata de un estudio descriptivo, del tipo relato de experiencia, desarrollado mediante actividades educativas realizadas en una aldea indígena. Las actividades abordaron temas relacionados con la alimentación

saludable, basadas en las recomendaciones de la Guía Alimentaria para la Población Brasileña. Se llevaron a cabo talleres culinarios utilizando alimentos in natura o mínimamente procesados, priorizando ingredientes locales y prácticas tradicionales. **Resultados:** Se observaron cambios en el patrón alimentario de los participantes, evidenciados por la reducción en el consumo de sal, azúcar y alimentos ultraprocessados. Además, se verificó una mayor valorización de preparaciones tradicionales, el rescate de prácticas alimentarias culturales y el fortalecimiento del uso de alimentos locales, indicando una mayor aproximación a patrones alimentarios tradicionales.

Conclusión: La Educación Alimentaria y Nutricional se mostró como una estrategia eficaz para la promoción de hábitos alimentarios más saludables en contextos indígenas, especialmente cuando se desarrolla de manera participativa, dialógica y culturalmente sensible. La incorporación de elementos relacionados con la identidad alimentaria y la memoria colectiva fue central para el compromiso de los participantes y la sostenibilidad de los cambios observados, reforzando la relevancia de enfoques que integren dimensiones socioculturales en las recomendaciones nutricionales.

DESCRIPTORES: Cultura de los Pueblos Indígenas; Alimentos Ultraprocessados; Alimentación Regional; Educación Alimentaria y Nutricional.

RECEBIDO EM: 10/03/2026 **APROVADO EM:** 15/04/2026

Como citar este artigo: Rodrigues AG, Corrêa CFO, Santos CVC, Campos PRLA, Ferreira AD, Santos MF, Marinho LL, Cavalcante FR. Segurança Alimentar e Nutricional e Povos Indígenas: Estratégias para Minimizar o Consumo de Ultraprocessados. Saúde Coletiva (Edição Brasileira) [Internet]. 2026 [acesso ano mês dia];17(107):20084-20097. Disponível em: DOI: 10.36489/saude-coletiva.2026v17i107p20084-20097

ID **Alessandra Garcia Rodrigues***
Mestre. Centro Universitário Salesiano - Unisales.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5832-3748>

ID **Cleusa Fátima de Oliveira Corrêa**
Centro Universitário Salesiano – Vitória/ES, Brasil.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-7241-6116>

ID **Camilly Victória Cândido dos Santos**
Centro Universitário Salesiano – Vitória/ES, Brasil.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-1027-7739>

ID **Paula Regina Lemos de Almeida Campos**
Centro Universitário Salesiano – Vitória/ES, Brasil.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6033-4203>

ID **Alan Diniz Ferreira**
Universidade Federal do Espírito Santo
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0130-5845>

ID **Marcella Fraga dos Santos**
Centro Universitário Salesiano – Vitória/ES, Brasil.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-2883-2292>

ID **Laís Lago Marinho**
Centro Universitário Salesiano – Vitória/ES, Brasil.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0302-9015>

ID **Fabiane Rosa Cavalcante**
Prefeitura Municipal de Serra – Serra/ES, Brasil.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-8547-5173>

INTRODUÇÃO

Segundo dados do Censo Demográfico de 2022, publicados pelo Instituto Jones dos Santos Neves, o Brasil possui 1.693.535 pessoas indígenas, correspondendo a 0,83% da população nacional. No estado do Espírito Santo (ES), residem 14.411 indígenas, o que representa 0,85% da população indígena brasileira e 0,38% da população estadual. No município de Aracruz, encontram-se 7.425 indígenas, dos quais

4.663 vivem em terras indígenas⁽¹⁾. No ES, existem oficialmente três Terras Indígenas delimitadas, todas localizadas em Aracruz: Comboios, Caieiras Velha II e Tupiniquim. A aldeia Tupiniquim Pau Brasil situa-se na zona rural de Barro do Sahy, no litoral norte do estado.

De acordo com Gaiger (1997), a população Tupiniquim da Terra Indígena Pau Brasil é predominantemente falante da língua portuguesa e encontra-se concentrada nessa aldeia. Seu território foi homologado pelo Decreto nº 88.672,

de 5 de agosto de 1988⁽²⁾. A configuração atual dessas terras resulta de um processo histórico marcado por conflitos territoriais associados à implantação de grandes projetos econômicos, especialmente o reflorestamento voltado à produção de celulose, que promoveu a redução dos territórios tradicionais Tupiniquim. Já na década de 1990, evidenciavam-se limitações no uso da terra, relacionadas à baixa fertilidade, acidez do solo e presença de elementos potencialmente tóxicos. Em 2007, grande parte

Relato de Experiência

Rodrigues AG, Corrêa CFO, Santos CVC, Campos PRLA, Ferreira AD, Santos MF, Marinho LL, Cavalcante FR
Segurança Alimentar e Nutricional e Povos Indígenas: Estratégias para Minimizar o Consumo de Ultraprocessados

dos 11.009 hectares das terras indígenas encontrava-se ocupada por monocultura de eucalipto, com impactos significativos sobre a Mata Atlântica, a fauna local e os recursos hídricos, incluindo contaminação e redução da disponibilidade de água⁽²⁾.

Adicionalmente, o rompimento da barragem de Fundão, em 2015, caracterizado como um dos maiores desastres socioambientais do Brasil, liberou milhões de metros cúbicos de rejeitos que percorreram aproximadamente 700 km ao longo da bacia do Rio Doce até atingir o litoral capixaba. Esse evento ocasionou severos impactos ambientais, sociais e econômicos em comunidades ribeirinhas e populações tradicionais, incluindo contaminação da água por metais pesados, prejuízos às atividades pesqueiras e profundas alterações nos ecossistemas aquáticos⁽³⁾.

Mais recentemente, a pandemia de COVID-19 agravou as condições de vulnerabilidade dos povos indígenas, intensificando a Insegurança Alimentar e Nutricional (InSAN). Entre os principais efeitos observados, destacam-se a redução do acesso a alimentos tradicionais, o aumento da dependência de alimentos externos e industrializados e o aprofundamento de desigualdades estruturais previamente existentes. Evidências apontam que crises sanitárias tendem a impactar de forma desproporcional populações vulnerabilizadas, sobretudo quando associadas a fragilidades nos sistemas alimentares locais⁽⁴⁾.

No que se refere à situação de InSAN entre povos indígenas, ainda há lacunas importantes na sistematização de dados oficiais. A discussão sobre Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) nesse contexto está intrinsecamente relacionada ao conceito de Soberania Alimentar, entendido como o direito dos povos de definir seus próprios sistemas alimentares, respeitando suas dimensões culturais, sociais e ambientais⁽⁵⁾. A instalação de grandes empreendimentos, como hidrelétricas, atividades mineradoras, exploração madeireira,

expansão agropecuária e monoculturas, compromete diretamente essa soberania, ao provocar degradação ambiental, perda de territórios e ruptura de modos de vida tradicionais. Nesse cenário, a InSAN configura-se como um fenômeno multifatorial, que demanda abordagens integradas de natureza socioeconômica, ambiental e cultural.

Apesar da relevância do tema, ainda são escassos os estudos que avaliam a InSAN em populações indígenas utilizando instrumentos validados. Nesse sentido, destaca-se o desenvolvimento recente da Escala Brasileira de Insegurança Alimentar adaptada para populações indígenas (EBIA-G), que representa um avanço metodológico importante ao considerar especificidades culturais e contextuais desses povos⁽⁶⁾.

Os determinantes ambientais, sociais, econômicos e políticos exercem influência direta sobre o acesso aos alimentos e sobre os padrões alimentares das populações indígenas. A cultura alimentar, nesse contexto, constitui um elemento central na construção da identidade coletiva, sendo fundamental para a preservação da memória e da ancestralidade. Conforme Mielniczuk (2005), a cultura alimentar é formada a partir de práticas e escolhas alimentares socialmente construídas, englobando tanto tradições históricas quanto hábitos contemporâneos⁽⁷⁾. Assim, observa-se que os sistemas alimentares indígenas vêm sendo progressivamente modificados pela crescente exposição a alimentos industrializados, caracterizados por alta densidade energética, elevada palatabilidade e ampla disponibilidade, frequentemente associados ao baixo custo.

O presente trabalho teve como objetivo dialogar com os indígenas da Aldeia Pau Brasil sobre conceitos e estratégias importantes para uma alimentação saudável; desenvolver, testar e compartilhar receitas saudáveis que substituam os alimentos industrializados, mas que se aproximem de seus hábitos alimentares atuais e dos ancestrais, dando preferências aos alimentos cultivados no

local e de fácil disponibilidade, além de propiciar momentos de preparo e compartilhamento de alimentos e refeições tradicionais daquele povo.

A substituição de alimentos tradicionais por produtos ultraprocessados está associada a impactos negativos na saúde e na qualidade da alimentação, além de contribuir para a erosão cultural. Nesse sentido, a promoção de sistemas alimentares sustentáveis requer a implementação de políticas públicas que ampliem o acesso a alimentos in natura e minimamente processados, ao mesmo tempo em que restrinjam a disponibilidade e o consumo de ultraprocessados, especialmente em contextos de maior vulnerabilidade social.

Diante desse contexto, o presente trabalho teve como objetivo dialogar com os indígenas da aldeia Pau Brasil acerca de conceitos e estratégias relacionados à alimentação saudável; desenvolver, testar e compartilhar preparações culinárias que possam substituir alimentos industrializados, respeitando e valorizando os hábitos alimentares locais e ancestrais; priorizar o uso de alimentos cultivados no território ou de fácil acesso; e promover momentos coletivos de preparo e compartilhamento de refeições, fortalecendo práticas alimentares tradicionais e a soberania alimentar desse povo.

MÉTODO

Trata-se de um projeto de extensão universitária, desenvolvido na Aldeia Tupiniquim Pau Brasil, localizada na zona rural de Barra do Sahy, litoral do município de Aracruz, no norte do estado do Espírito Santo, Brasil. O projeto foi executado entre os anos de 2024 e o início de 2026, sendo as atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) realizadas no período de maio de 2025 a março de 2026.

A iniciativa foi conduzida em parceria com lideranças locais, incluindo a Associação Indígena Tupiniquim e Guarani (AITG), o cacique da aldeia,

além de representantes das mulheres e da juventude. Participaram do estudo indígenas de diferentes faixas etárias (jovens, adultos e idosos), que aceitaram voluntariamente integrar as atividades propostas e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A captação dos participantes ocorreu por meio da articulação com a AITG, responsável pela divulgação do projeto entre os moradores da aldeia e pelo apoio logístico durante as visitas domiciliares realizadas pela equipe. A Unidade Básica de Saúde (UBS) local também participou de parte das atividades, contribuindo para a integração das ações de saúde no território e fortalecendo a articulação intersetorial.

As etapas iniciais envolveram a inserção da equipe nos espaços comunitários, mediante participação em eventos culturais e atividades coletivas, como aulas de pilates, com o objetivo de promover a aproximação com a comunidade e favorecer a construção de vínculo com os participantes. Após a formação do grupo, as intervenções passaram a ser realizadas na Casa das Mulheres da aldeia, espaço de referência comunitária.

As oficinas de EAN foram estruturadas em três momentos sequenciais: (1) discussão dialogada sobre temas relacionados à saúde e à alimentação; (2) elaboração de preparações culinárias; e (3) socialização e degustação dos alimentos produzidos. As receitas foram organizadas em duas categorias: (i) preparações saudáveis, baseadas predominantemente em alimentos in natura ou minimamente processados; e (ii) preparações tradicionais da aldeia, com ênfase na valorização da cultura alimentar ancestral. As preparações tradicionais foram selecionadas, apresentadas e executadas pelas próprias participantes, promovendo protagonismo e valorização dos saberes locais.

No total, foram desenvolvidas 25 preparações culinárias saudáveis, com o objetivo de oferecer alternativas aos alimentos ultraprocessados frequen-

temente consumidos pela população. Priorizou-se a utilização de ingredientes disponíveis no território e, em alguns casos, subutilizados pela comunidade, como a jaca verde, abundante na região, porém pouco incorporada à alimentação cotidiana.

Ao término da primeira fase do projeto, foi realizada uma avaliação qualitativa das possíveis mudanças nos hábitos alimentares dos participantes, com base em relatos obtidos em discussões em grupo. Essa etapa buscou identificar percepções relacionadas ao consumo alimentar, à adoção das orientações propostas e aos potenciais impactos sobre a saúde e o bem-estar.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, conforme Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) nº 76498523.2.0000.5059 e parecer nº 6.590.542, atendendo às normas éticas vigentes para pesquisas envolvendo seres humanos.

RESULTADOS

Foram realizadas 10 oficinas de EAN, participando entre 10 a 15 pessoas por oficina, sendo abordados temas centrais relacionados à promoção da saúde e à alimentação adequada e saudável, incluindo o Guia Alimentar para a População Brasileira⁽¹⁰⁾; consumo de sal e açúcar — contemplando principais fontes alimentares, impactos à saúde e estratégias de redução; importância das fibras alimentares e suas fontes dietéticas; consumo e preparo de alimentos fontes de gorduras saudáveis; alimentação adequada para a prevenção e o manejo do Diabetes Mellitus tipo 2 e da obesidade; planejamento alimentar; e práticas adequadas de higienização dos alimentos.

Durante as oficinas, foram desenvolvidas diversas preparações culinárias baseadas predominantemente em alimentos in natura ou minimamente processados. Dentre elas, destacam-se: molho de tomate caseiro, temperos

naturais, manteiga e salada de abacate, pasta de gergelim, pizza com massa de cenoura e aveia, carne de jaca grelhada, strogonoff e antepasto de jaca verde, maionese de inhame, hambúrguer de feijão, ketchup de goiabada, creme de leite de aveia, bolo de banana com aveia, cuscuz de sardinha, nhoque de banana-da-terra, iogurte natural, geleias de frutas, pão de linhaça, sorvete de frutas e preparações à base de tapioca com legumes. Essas preparações foram propostas como alternativas aos alimentos ultraprocessados, com foco na melhoria da qualidade da alimentação e na valorização de ingredientes acessíveis no território.

No que se refere às preparações tradicionais da aldeia, estas foram discutidas coletivamente e selecionadas pelas próprias participantes, que também assumiram a responsabilidade por seu preparo. Foram elaboradas receitas como cauim/coaba (bebida fermentada à base de mandioca), pamonha de aipim preparada em folha de bananeira — incluindo todas as etapas do processamento da mandioca, desde a colheita —, moqueca indígena, pirão, peixe salgado e mexido de peixe com palmito, preparação que, segundo relatos, deu origem à torta capixaba.

As oficinas configuraram-se como espaços de troca de saberes e de fortalecimento cultural, nos quais as participantes compartilharam experiências relacionadas às variações das preparações, sua sazonalidade e memórias afetivas, frequentemente associadas a figuras maternas, avós e vivências da juventude. Também foram discutidas transformações nos hábitos alimentares ao longo do tempo, incluindo a permanência ou substituição dessas preparações no cotidiano familiar, bem como o interesse das gerações mais jovens em aprendê-las. Observou-se que as atividades favoreceram o resgate e a valorização da cultura alimentar local, estimulando o interesse das participantes em reinserir essas práticas no ambiente domiciliar.

Os achados do presente estudo são

Relato de Experiência

Rodrigues AG, Corrêa CFO, Santos CVC, Campos PRLA, Ferreira AD, Santos MF, Marinho LL, Cavalcante FR
Segurança Alimentar e Nutricional e Povos Indígenas: Estratégias para Minimizar o Consumo de Ultraprocessados

consistentes com evidências da literatura, como descrito por Santos et al. (2025), que destacam a relevância de intervenções educativas que ultrapassem a mera transmissão de conhecimento, incorporando estratégias que promovam engajamento e motivação para mudanças comportamentais sustentáveis. Nesse sentido, o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas reforça que a EAN deve ser compreendida como um processo contínuo e permanente, essencial para a promoção da saúde e para a garantia da Segurança Alimentar e Nutricional.

Por fim, foi realizada uma avaliação qualitativa das mudanças nos hábitos alimentares decorrentes das oficinas. As participantes relataram redução no uso de sal nas preparações, com substituição de temperos industrializados por ervas e especiarias naturais. Em relação ao consumo de açúcar, observou-se a substituição do açúcar refinado por alternativas naturais, como os açúcares intrínsecos presentes em frutas e no leite, além da redução do consumo de bebidas adoçadas artificialmente.

Quanto à percepção de saúde e bem-estar, as participantes referiram melhorias após a incorporação das orientações no ambiente domiciliar. Destacou-se, ainda, o compartilhamento dos conhecimentos adquiridos com familiares, ampliando o alcance das ações educativas e potencializando seus efeitos no contexto comunitário.

DISCUSSÃO

O presente trabalho evidencia que intervenções baseadas em EAN, quando desenvolvidas de forma participativa e culturalmente sensível, são capazes de promover mudanças nos hábitos alimentares de populações indígenas, além de valorizar suas raízes e história. A redução no consumo de sal, açúcar e alimentos ultraprocessados observada entre os participantes reforça o potencial dessas estratégias como ferramentas

efetivas de promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, corroborando achados prévios na literatura⁽⁹⁾.

Em um estudo realizado por Paiva e colaboradores (2026), a ocorrência de condições como hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo 2 e obesidade nas comunidades indígenas do Acre mostrou-se preocupante, estando intimamente associada ao processo de urbanização, à perda de práticas alimentares tradicionais e ao acesso limitado aos serviços de saúde. Os achados deste estudo evidenciaram elevada prevalência de obesidade entre mulheres indígenas (46%), enquanto a hipertensão apresentou prevalência nacional combinada de 6,2%. Ademais, a coexistência de doenças crônicas não transmissíveis com doenças infecciosas nas comunidades indígenas evidenciou a complexidade do cenário epidemiológico dessas populações⁽¹⁰⁾.

A crescente inserção de alimentos ultraprocessados nas comunidades indígenas brasileiras reflete o processo de transição alimentar e nutricional em curso no país. Esse fenômeno é caracterizado pela substituição de alimentos in natura ou minimamente processados por produtos industrializados de alta densidade energética, ricos em açúcares, gorduras e sódio, conforme classificado pelo sistema NOVA⁽¹¹⁾. Esse padrão alimentar tem sido associado ao aumento da prevalência de obesidade, diabetes mellitus tipo 2 e outras doenças crônicas, inclusive em populações historicamente protegidas por sistemas alimentares tradicionais⁽¹²⁾.

No contexto indígena, a transição alimentar está diretamente relacionada a determinantes estruturais, como a perda de territórios, a degradação ambiental, a limitação do acesso a alimentos tradicionais e a crescente dependência de alimentos adquiridos no mercado. Tais fatores comprometem a Soberania Alimentar e contribuem para o aumento da InSAN, que deve ser compreendida como um fenômeno multifatorial,

envolvendo dimensões sociais, econômicas, ambientais e culturais⁽¹³⁾.

Os hábitos alimentares e os critérios de escolha alimentar da população brasileira estão profundamente relacionados à diversidade cultural que caracteriza o país, refletindo a contribuição de diferentes grupos e etnias. O ato de comer ultrapassa a dimensão biológica, configurando-se também como uma prática social que envolve partilha, convivência à mesa e expressões de afeto e civilidade, além de preservar tradições e legados transmitidos ao longo do tempo⁽¹⁴⁾.

Nesse cenário, o Guia Alimentar para a População Brasileira constitui uma importante referência teórica e prática ao valorizar alimentos in natura e minimamente processados, além de reconhecer a importância da cultura alimentar na construção de práticas alimentares saudáveis⁽⁸⁾. As ações desenvolvidas neste estudo dialogam diretamente com os princípios do Guia, ao promover o resgate de preparações tradicionais e incentivar o uso de alimentos locais.

Os resultados obtidos evidenciam a relevância de intervenções educativas que não se limitem à transmissão de conhecimentos, mas que também estimulem a motivação necessária para a adoção de mudanças comportamentais sustentáveis. A EAN é uma prática contínua e permanente, fundamental para o alcance de resultados mais efetivos na promoção da saúde e na garantia da SAN⁽¹⁵⁻¹⁶⁾.

As ações de EAN constituíram estratégias desenvolvidas com o objetivo de esclarecer dúvidas, fortalecer as recomendações do Guia Alimentar e valorizar a alimentação caseira, em consonância com os hábitos e a cultura alimentar da população. Nesse contexto, os materiais educativos configuraram-se como instrumentos estratégicos para promover a conscientização, facilitar a compreensão de conceitos e estimular a adoção de práticas alimentares saudáveis, contribuindo de maneira signifi-

ficativa para a redução do consumo de alimentos ultraprocessados⁽¹⁷⁾.

Os hábitos alimentares e os critérios de escolha alimentar da população brasileira estão profundamente relacionados à diversidade cultural que caracteriza o país, refletindo a contribuição de diferentes grupos e etnias. O ato de comer ultrapassa a dimensão biológica, configurando-se também como uma prática social que envolve partilha, convivência à mesa e expressões de afeto e civilidade, além de preservar tradições e legados transmitidos ao longo do tempo⁽¹⁴⁾.

Nesse cenário, o Guia Alimentar para a População Brasileira constitui uma importante referência teórica e prática ao valorizar alimentos in natura e minimamente processados, além de reconhecer a importância da cultura alimentar na construção de práticas alimentares saudáveis⁽⁸⁾. As ações desenvolvidas neste estudo dialogam diretamente com os princípios do Guia, ao promover o resgate de preparações tradicionais e incentivar o uso de alimentos locais.

Os resultados obtidos evidenciam a relevância de intervenções educativas que não se limitem à transmissão de conhecimentos, mas que também estimulem a motivação necessária para a adoção de mudanças comportamentais sustentáveis. A EAN é uma prática contínua e permanente, fundamental para o alcance de resultados mais efetivos na promoção da saúde e na garantia da Segurança Alimentar e Nutricional⁽¹⁵⁻¹⁶⁾..

As ações de EAN constituíram estratégias desenvolvidas com o objetivo de esclarecer dúvidas, fortalecer as recomendações do Guia Alimentar e valorizar a alimentação caseira, em consonância com os hábitos e a cultura alimentar da população. Nesse contexto, os materiais educativos configuraram-se como instrumentos estratégicos para promover a conscientização, facilitar a compreensão de conceitos e estimular a adoção de práticas alimentares saudáveis, contribuindo de maneira signi-

ficativa para a redução do consumo de alimentos ultraprocessados⁽¹⁷⁾.

Os alimentos, inicialmente em sua forma in natura, são transformados por meio de saberes, práticas e técnicas desenvolvidas historicamente, refletindo relações de poder e produção de conhecimento. Essas transformações evidenciam a interação entre os contextos ambiental, social, cultural e econômico das sociedades, influenciando as dinâmicas alimentares e os modos de intervenção sobre a alimentação⁽¹⁴⁾.

A valorização da cultura alimentar ancestral, observada nas oficinas culinárias, desempenhou papel central na adesão às mudanças propostas. Conforme discutido por Mielniczuk (2005), a cultura alimentar é dinâmica e construída a partir das interações sociais e do cotidiano, sendo fundamental para a identidade dos grupos⁽⁷⁾. Nesse sentido, estratégias que fortalecem a memória alimentar e o pertencimento cultural tendem a ser mais eficazes e sustentáveis.

De acordo com Tanaka, Carvalho e Marchioni (2022) a contação de histórias constitui uma importante estratégia de construção e transmissão de saberes, por meio da qual as comunidades interpretam seu passado, vivenciam o presente e projetam o futuro. Nesse contexto, destaca-se seu potencial como ferramenta de promoção do resgate cultural, especialmente no que se refere à valorização dos alimentos nativos e da cultura alimentar brasileira. Ao evocar memórias afetivas relacionadas à alimentação, essa prática contribui para o fortalecimento de identidades culturais, o reconhecimento de tradições e a preservação de práticas alimentares que atravessam gerações, favorecendo, assim, uma relação mais significativa e consciente com o alimento⁽¹⁸⁾.

Além disso, os resultados evidenciaram um importante efeito multiplicador das ações de EAN, uma vez que os participantes relataram compartilhar os conhecimentos adquiridos com seus familiares. Esse aspecto é amplamente

reconhecido na literatura como um dos principais indicadores de sucesso de intervenções comunitárias em saúde⁽⁹⁾.

Os achados deste estudo estão em consonância com evidências recentes que apontam que intervenções nutricionais em populações indígenas devem priorizar abordagens participativas, respeitando os saberes tradicionais e promovendo o protagonismo comunitário⁽⁹⁾. Tais estratégias são fundamentais para reduzir desigualdades em saúde e promover autonomia alimentar.

Por fim, destaca-se a necessidade de políticas públicas intersetoriais que promovam o acesso a alimentos saudáveis, fortaleçam os sistemas alimentares locais e limitem a disponibilidade de alimentos ultraprocessados em territórios indígenas. Iniciativas estruturais, aliadas a ações educativas culturalmente sensíveis, são essenciais para enfrentar a complexidade da insegurança alimentar e nutricional nesses contextos^(12-13, 8).

CONCLUSÃO

Este estudo demonstra que intervenções de EAN, conduzidas de forma participativa e culturalmente sensível, são eficazes na promoção de mudanças positivas nos hábitos alimentares em contextos indígenas. Observou-se redução no consumo de sal, açúcar e alimentos ultraprocessados, concomitante ao estímulo ao consumo de alimentos in natura e minimamente processados, em consonância com o Guia Alimentar para a População Brasileira.

A valorização da cultura alimentar local emergiu como elemento central para a adesão às práticas propostas, evidenciando que estratégias que integram saberes tradicionais potencializam a efetividade e a sustentabilidade das intervenções. Adicionalmente, o efeito multiplicador das ações, expresso pelo compartilhamento dos conhecimentos no âmbito familiar e comunitário, amplia o alcance e o impacto das atividades educativas.

Os achados reforçam a necessida-

Relato de Experiência

Rodrigues AG, Corrêa CFO, Santos CVC, Campos PRLA, Ferreira AD, Santos MF, Marinho LL, Cavalcante FR
Segurança Alimentar e Nutricional e Povos Indígenas: Estratégias para Minimizar o Consumo de Ultraprocessados

de de articulação entre intervenções educativas e políticas públicas interseoriais, voltadas à garantia do acesso a alimentos saudáveis, ao fortalecimento

dos sistemas alimentares tradicionais e ao enfrentamento dos determinantes estruturais da insegurança alimentar e nutricional. Nesse sentido, aborda-

gens integradas são fundamentais para a promoção da autonomia alimentar, da equidade em saúde e da preservação cultural em populações indígenas.

REFERÊNCIAS

1. INSTITUTO JONES DOS SANTOS NEVES (IJSN). IJSN no Censo 2022: Características dos Domicílios. Vitória: IJSN, 2024. Disponível em: <https://ijsn.es.gov.br/noticias/instituto-jones-divulga-especial-ijsn-no-censo-2022-caracteristicas-dos-domicilios>. Acesso em: 30 mar. 2026.
2. GAIGER, Julio Marcos Germany. Instituto socioambiental. Despacho N 41, de 27 de Dezembro de 1996. <https://acervo.socioambiental.org/sites/default/files/documents/OSD00015.pdf>
3. Fernandes GW, Goulart FF, Ranieri BD, Coelho MS, Dales K, Boesche N, et al. Deep into the mud: ecological and socio-economic impacts of the dam breach in Mariana, Brazil. *Natureza e Conservação*. 2016;14(2):35–45. doi:10.1016/j.ncon.2016.10.003
4. Leite MS, Ferreira AA, Santos RV. Indigenous protagonism in the context of food insecurity during the COVID-19 pandemic in Brazil. *Revista de Nutrição*. 2020;33:e200170.
5. GAMA, Agnes Maria da Silva et al. Populações indígenas e (in)segurança alimentar: uma análise pós governo Bolsonaro. In: XI Jornada Internacional de Políticas Públicas, 2023. Disponível em: https://www.joinpp.ufma.br/jornadas/joinpp2023/images/trabalhos/trabalho_submissaoid_3158_315864970f34b7adf.pdf. Acesso em: 07 abr. 2024
6. Segall-Corrêa AM, Marin-León L. Food insecurity measurement in Brazil: the EBIA. *Rev Nutr*. 2018;31(1):1-12.
7. MIELNICZUK, Vívian Braga de Oliveira. Gosto ou Necessidade? Os significados da Alimentação Escolar no Município do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro: UFRJ, 2005. 190 p. (Dissertação, Mestrado em Desenvolvimento, Agricultura e Sociedade, Ciências Humanas e Sociais).
8. Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2ª ed. Brasília: MS; 2014.
9. Amson A, Frehlich L, Doyle-Baker P, McBrien K, Wicklum S, Ji Y, et al. Nutrition interventions for Indigenous adults: a scoping review. *Int J Circumpolar Health*. 2024;83:2418152.
10. PAIVA, Bruna Batriche; NASCIMENTO, Thaís de Oliveira; MARTINS, Walescka Machado; DE MORAIS, Rafaela Rocha; PESSOA, Vittoria Batriche; ANGEL, Douglas José. Prevalência de doenças não transmissíveis em populações indígenas do Acre. *Journal of Medical and Biosciences Research*, [S. l.], v. 3, n. 2, p. 152 – 157, 2026. DOI: 10.70164/jmbr.v3i2.1161. Disponível em: <https://journalmbr.com.br/index.php/jmbr/article/view/1161>. Acesso em: 10 apr. 2026.
11. Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, Moubarac JC, Louzada MLC, Rauber F, et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutr*. 2019;22(5):936-941.
12. Leite MS, Ferreira AA, Santos RV. Nutritional transition and obesity among Indigenous peoples in Brazil. *Rev Nutr*. 2025;38:e230123.
13. Santos LO, et al. Insegurança alimentar e nutricional em povos tradicionais. *Segur Aliment Nutr*. 2025;32:e025001.
14. MACIEL, Viviane Moreira; DE OLIVEIRA, Rosália Caldas Sanábio; DE OLIVEIRA, Érico Anderson. Diversidade e identidade cultural: a regionalização do Brasil a partir de suas frutas e nossa tradição alimentar-nutricional.
15. SANTOS, F. V. dos; ARRUDA, M. V. C. de; FERREIRA, R. de C. M.; REIS, L. B. de S. M. Educação Alimentar e Nutricional: impactos no comportamento alimentar e perfil nutricional de adultos e idosos na Atenção Primária à Saúde. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, Brasil, São Paulo, v. 8, n. 18, p. e081904, 2025. DOI: 10.55892/jrg.v8i18.1904. Disponível em: <https://mail.revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/1904>. Acesso em: 10 abr. 2026.
16. BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília, DF: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, 2012. Disponível em: http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/marco_EAN.pdf. Acesso em: 10 abr. 2026.
17. RODRIGUES, Josiane Gonçalves Leite; NASCIMENTO, Kamila de Oliveira. Material educativo sobre os níveis de processamento dos alimentos: guia alimentar como ferramenta para reduzir o consumo de ultraprocessado. In: Tudo é Ciência: Congresso Brasileiro de Ciências e Saberes Multidisciplinares. 2025.
18. TANAKA, Jennifer Harumi; CARVALHO, Aline Martins de; MARCHIONI, Dirce Maria Lobo. Alimentos nativos, cultura alimentar e gênero: livro “Memórias da Mandioca” escrito por mulheres do Núcleo de Apoio às Atividades de Cultura e Extensão Sustentarea USP. In: VENPSSAN – Encontro Nacional de Pesquisa em Segurança Alimentar e Nutricional, 2022. Anais [...]. Brasil: Even3, 2023. Disponível em: <https://www.even3.com.br/anais/venpssan2022/488290-alimentos-nativos-cultura-alimentar-e-genero--livro-memorias-da-mandioca-escrito-por-mulheres-do-nucleo-de-apo>. Acesso em: 10 abr. 2026.
19. Souza VMG, Villar BS. Hábitos alimentares e consumo de ultraprocessados na alimentação escolar indígena. *Segur Aliment Nutr*. 2018;25(3):1–9.