EMARI ANDRADE
MICHELE GILABERTE RIBEIRO
organizadoras

DOS TERRITÓRIOS À MESA

SABERES ALIMENTARES E MODOS DE VIDA DAS COMUNIDADES TRADICIONAIS BRASILEIRAS

EMARI ANDRADE
MICHELE GILABERTE RIBEIRO
organizadoras

DOS TERRITÓRIOS À MESA

SABERES ALIMENTARES E MODOS DE VIDA DAS COMUNIDADES TRADICIONAIS BRASILEIRAS

edUNITAU
EDITORA DA UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ

Taubaté-SP
2026

EXPEDIENTE

edUNITAU - Editora da Universidade de Taubaté

Presidente

| Pró-reitora de Extensão: Profa. Dra. Alexandra Magna Rodrigues

Conselho Editorial

| Assessor de Difusão Cultural: Prof. Dr. Mauro Castilho Gonçalves
| Coordenadora do Sistema Integrado de Bibliotecas: Shirlei de Moura Righeti
| Representante da Pró-reitoria de Graduação: Profa. Dra. Emari Andrade
| Representante da Pró-reitoria de Pesquisa e Pós-graduação: Profa. Dra. Monica Franchi Carniello
| Área de Biociências: Profa. Dra. Eliane Stevanato
| Área de Exatas: Profa. Dra. Kátia Celina da Silva Richetto
| Área de Humanas: Prof. Dr. Fernando Gentil Gizzi de Almeida Pedroso

Consultoria Ad hoc (link equipe consultores)

| Representante: Profa. Dra. Adriana Leônidas de Oliveira (Universidade de Taubaté)

Equipe Técnica

| Coordenador de Produção Editorial: Alessandro Squarcini
| Grupo de Estudos em Língua Portuguesa – GELP
| Sistema Integrado de Bibliotecas - SiBI

Avaliação, parecer e revisão por pares

| Esta obra foi avaliada por pares e indicada para publicação

Projeto Gráfico

| Capa: Alessandro Squarcini - NDG/UNITAU
| Diagramação: Julia Frutuoso Catharino - NDG/UNITAU
| Revisão: Emari Andrade
| Impressão: Eletrônica - E-book

Sistema Integrado de Bibliotecas - SIBi/ UNITAU
Grupo Especial de Tratamento da Informação – GETI

D722 Dos territórios à mesa : saberes alimentares e modos de vida das comunidades tradicionais brasileiras [recurso eletrônico] / organizadores Emari Andrade, Michele Gilaberte Ribeiro. – Dados eletrônicos. – Taubaté: EdUnitau, 2026.
1 recurso on-line (200 p.).

Formato: PDF
Requisitos do sistema: Adobe
Modo de acesso: world wide web

ISBN: 978-85-9561-258-7 (on-line)

1. Comunidades tradicionais. 2. Cultura alimentar. 3. Mata Atlântica. 4. Escrita acadêmica. I. Andrade, Emari (org). II. Ribeiro, Michele Gilaberte (org.). III. Título.

CDD – 305.8

Ficha catalográfica elaborada pela Bibliotecária Ana Beatriz Ramos – CRB-8/6318

Índice para Catálogo sistemático
Comunidades tradicionais – 305.8
Cultura alimentar – 394.1
Mata atlântica – 333.75
Escrita acadêmica – 808.066

https://doi.org/10.66717/9788595612587

Copyright © by Editora da UNITAU, 2026
Nenhuma parte desta publicação pode ser gravada, armazenada em sistema eletrônico, fotocopiada, reproduzida por meios mecânicos ou outros quaisquer sem autorização prévia do editor.

Editora afiliada:
ABEC BRASIL
Associação Brasileira de Editores Científicos

SUMÁRIO

| 1 | **PREFÁCIO**
Alexandra Magna Rodrigues

| 3 | **ATÉ CHEGAR AO PONTO:** apresentação
Emari Andrade

| 7 | **COMUNIDADES TRADICIONAIS NA MATA ATLÂNTICA BRASILEIRA:** formação histórica, território, cultura e sistemas alimentares
Mariana de Souza Bourg

| 43 | **POR UMA FORMAÇÃO CONTRACOLONIAL EM NUTRIÇÃO:** saberes tradicionais, sociobiodiversidade e sistemas alimentares
Michele Gilaberte Ribeiro

| 58 | **ENSINAMENTOS DO LITORAL:** caiçaras do Litoral Norte
Bruna Graziele, Marcelino Celestino e Simone de Cássia Gonçalves Rodrigues

| 79 | **RESISTÊNCIA, TERRA E ESPÍRITO:** a essência dos Guarani Mbyá
Luana de Moraes Lima, Luiz Henrique de Moura Rosado Andrade e Rafaella Scarpa Ronconi

| 91 | **COMUNIDADES RIBEIRINHAS:** entre águas, memórias e tradições
Lais Antunes Godinho Silva e Laura Bauer

| 115 | **RAÍZES QUILOMBOLAS:** cultura, território e alimentação
Camilli Rocha Lemes Ângelo, Rafaela Marques de Lima, Maria Clara de Campos Camargo e Marcelly Kenya Parmigiani

| 130 | **SABORES E SABERES CAIÇARAS:** alimentação, cultura e identidade
Mariana Sales da Silva, Julia Goulart Sampaio, Pedro Enrique Costa Pedrosa e Vitor de Queiroz Pelogia

| 154 | **COMUNIDADES QUILOMBOLAS:** tradição, Identidade Cultural e Saberes Imateriais
Joana Ferreira Coelho, Fernanda de Mello Andrade e Vitória Farabulini Lopes

| 178 | **BEIRA RIO:** história, cultura e resistência de uma comunidade ribeirinha urbana
Luisa Amaro Moreira, Lucia de Fátima Mota Paiva e Maria Eduarda Ramos Fascina

| 193 | **COCADA DE UMBU**
Dilma Gadioli

PREFÁCIO

Caro leitor,

Esta obra é fruto de uma receita nutritiva: os saberes de duas docentes — uma nutricionista e outra professora de Português — e de estudantes de Nutrição, adicionados aos saberes e sabores dos territórios das comunidades tradicionais brasileiras. O resultado? Uma combinação de palavras e ingredientes que se misturam de forma harmônica na (re)construção de conhecimentos, a partir de experiências e reflexões promovidas em sala de aula, no laboratório e nos diversos espaços da Universidade de Taubaté que extrapolam as fronteiras acadêmicas.

O livro Dos territórios à mesa: saberes alimentares e modos de vida das comunidades tradicionais brasileiras materializa a integração e a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, alimentadas mutuamente por um processo de ensino-aprendizagem interdisciplinar e horizontal. Nele, o estudante assume o protagonismo de sua formação ao pesquisar, discutir, propor, experimentar, escrever e compartilhar conhecimentos.

A provocação docente em sala de aula, para que o estudante transforme informações em conhecimento, é fortalecida pela orientação sobre a pesquisa bibliográfica e pela experimentação culinária. A investigação sobre a alimentação das comunidades tradicionais e o desenvolvimento de receitas a partir de ingredientes presentes em seus territórios demonstram como ensino e pesquisa podem caminhar juntos na formação de um nutricionista preparado para compreender a complexidade das demandas contemporâneas.

A perspectiva contracolonial na formação em Nutrição foi a base para construção desta obra que reconhece que os saberes alimentares das comunidades tradicionais não são apenas elementos de um patrimônio cultural a ser preservado, mas são conhecimentos construídos na experiência, transmitidos entre gerações e continuamente recriados na relação com os territórios. Ao aproximar esses saberes da formação universitária, a construção deste livro contribui para ampliar o próprio entendimento sobre o que significa produzir conhecimento em Nutrição e para a compreensão de que a formação profissional pode se alimentar do diálogo com diferentes territórios, histórias e modos de vida, sem

hierarquizar conhecimentos, mas colocando-os em relação. É também uma forma de ampliar o olhar do futuro nutricionista para além dos modelos hegemônicos, reconhecendo a diversidade como parte constitutiva do próprio campo da Nutrição.

Mas esse processo não se encerra na sala de aula, na biblioteca ou no laboratório. Ao compartilhar os conhecimentos produzidos ao longo dessa experiência, esta obra cumpre também um importante papel extensionista da Universidade: aproximar o conhecimento acadêmico da sociedade e, ao mesmo tempo, reconhecer que os saberes também são produzidos para além dos muros da instituição.

A leitura desta obra foi uma degustação de textos, fotografias e receitas — não de forma literal — que conectam história, resistência, saberes e a riqueza dos alimentos produzidos e consumidos pelas comunidades tradicionais brasileiras. Cada capítulo revela um pouco desses territórios e, também, do percurso formativo dos estudantes que se dispuseram a conhecê-los e traduzi-los em palavras e preparações culinárias.

Este livro mostra que o conhecimento se constrói na sala de aula, mas não precisa permanecer nela. Pode ser pesquisado, experimentado, transformado e compartilhado. Talvez essa seja a receita mais importante desta obra: misturar ensino, pesquisa e extensão sem perder o sabor de cada um deles; aproximar ciência e experiência; reconhecer que diferentes saberes podem dialogar e produzir novos conhecimentos.

Que o leitor possa percorrer estas páginas com curiosidade, respeito e disposição para experimentar outros olhares sobre a alimentação, os territórios e os modos de vida das comunidades tradicionais brasileiras.

Uma saborosa leitura a todos e todas.

Alexandra Magna Rodrigues

ATÉ CHEGAR AO PONTO

> Catar feijão se limita com escrever: joga-se os grãos na água do alguidar e as palavras na folha de papel; e depois, joga-se fora o que boiar. Certo, toda palavra boiará no papel, água congelada, por chumbo seu verbo: pois para catar esse feijão, soprar nele, e jogar fora o leve e oco, palha e eco.
>
> Ora, nesse catar feijão entra um risco: o de que entre os grãos pesados entre um grão qualquer, pedra ou indigesto, um grão imastigável, de quebrar dente. Certo não, quando ao catar palavras: a pedra dá à frase seu grão mais vivo: obstrui a leitura fluviante, flutual, açula a atenção, isca-a como o risco
>
> **João Cabral de Melo Neto, Catar Feijão.**

APRESENTAÇÃO

Tem um cheiro que o primeiro semestre de 2026 exala: o da cozinha experimental da UNITAU, misturado ao do café da sala dos professores, onde eu lia, uma a uma, as versões dos capítulos que hoje formam este livro. Foi ali, entre o cheiro de comida e o cheiro de papel, que a Profa. Michele Gilaberte Ribeiro e eu decidimos unir as nossas disciplinas (Gastronomia e Leitura e Produção de Textos) numa turma de estudantes de Nutrição. Confesso que, no início, não sabia bem o que uma sala de escrita acadêmica tinha a dizer a uma cozinha.

A resposta veio devagar, ao longo do semestre, mas se firmou de vez numa frase da Profa. Marinalva Vieira (2026), em uma de suas redes sociais: cozinhar, ela escreve, exige “memórias de aprendizagem, memória dos gestos vistos, percebidos sobre as consistências” (Giard, 1998, p. 215). Ao ler isso, pensei nos meus próprios alunos debruçados sobre um parágrafo, tentando sentir se aquela frase já estava no ponto ou se ainda precisava de mais um tempo no fogo. Escrever também é questão de memória múltipla: memória do que já se leu, do que já se tentou, do que já deu errado antes. Ler o ponto de uma polenta e ler o ponto de um parágrafo pediram, dos nossos estudantes, a mesma paciência.

E foi essa paciência, mais do que qualquer plano de ensino, que sustentou o projeto. Escrever, como bem descreve Riolfi (2003), é um trabalho secreto e invisível, de

ourivesaria: um sujeito dedica tempo para fazer o bruto da ideia primeira brilhar, e a própria linguagem, nesse gesto, o desloca. Nada nisso é rápido. Recebi cada capítulo mais de uma vez, e cada nova versão não era uma correção: era uma escolha — manter esta frase ou cortá-la, aprofundar este argumento ou aquele, arriscar uma palavra mais precisa no lugar de uma mais fácil. Vi frases que tentavam dizer tudo ao mesmo tempo virarem, semana após semana, argumentos que já se sustentavam sozinhos.

Para a maioria dos autores, estudantes de Nutrição, este foi o primeiro texto acadêmico a ser publicado, e eu soube da maturação de cada um a cada devolutiva: nas perguntas inseguras, nos “não sei se entendi direito”, nas versões que voltavam sempre um pouco mais seguras que a anterior. Era nessa lentidão que nascia o que Calkins (1989, p. 22) chama de sensação de autoria: fruto de “uma luta para imprimir no papel algo grande e vital” e da descoberta de que as próprias palavras, impressas, “atingem os corações e as mentes dos leitores”. Este livro carrega esse processo formativo dentro de si, tanto quanto carrega o resultado final.

Enquanto isso acontecia comigo, do outro lado do corredor, a Profa. Michele conduzia os mesmos estudantes por outro tipo de leitura: a dos ingredientes, das técnicas, das proporções que cada comunidade tradicional havia deixado como herança. Gosto de pensar nesse movimento a partir do chef Rodrigo Oliveira, que não inventou sua cozinha do nada, partiu do que herdou do pai, nordestino, e fez dali algo com assinatura própria. Foi o que cada grupo de estudantes fez aqui: herdou um saber que não era seu, pesquisou-o com cuidado, e devolveu dois produtos que buscam ser autorais — um texto e uma receita (ou uma releitura dela).

Todas as receitas deste livro foram preparadas e degustadas pelos próprios estudantes no MasterChef Nutri UNITAU (e por nós, organizadoras deste livro), avaliação final da disciplina de Gastronomia realizada em 17 de junho, com jurados convidados e toda a turma reunida em torno da bancada. É desse dia, de ingredientes organizados nas bancadas, de fogão aceso, de trabalho conjunto contra o tempo, de prato circulando de mão em mão — que vem a maioria das fotografias que o leitor vai encontrar ao longo da obra. Nesse ponto, agradecemos ao Geysel Rodrigues e à equipe da ACOM pela cobertura.

O livro que resulta desse duplo percurso tem oito capítulos. Abre com o panorama escrito por Mariana de Souza Bourg, estudante que participou do Programa de Iniciação à Docência (PID) nas duas disciplinas, e que percorre a formação histórica das comunidades tradicionais Brasileiras, dos povos originários aos marcos legais que hoje as reconhecem, até chegar aos quatro grupos que dão corpo ao livro: povos indígenas, quilombolas, caiçaras e ribeirinhos, todos situados no bioma da Mata Atlântica. Na sequência, um capítulo assinado pela própria Profa. Michele, que discute, de maneira precisa, os fundamentos de uma formação contracolonial em Nutrição: o reconhecimento dos sistemas alimentares tradicionais como produção de conhecimento, e não apenas patrimônio cultural, e os desafios concretos de levar a sociobiodiversidade brasileira — das PANC às frutas nativas — para a sala de aula, a pesquisa e o prato. Depois, seis capítulos de autoria discente aprofundam cada um desses grupos: um dedicado aos povos indígenas Guarani Mbyá, um às comunidades caiçaras e, em dois capítulos cada, às comunidades quilombolas e ribeirinhas. Cada um deles termina como começou a se planejar lá na cozinha: com uma receita.

E o livro se encerra como começou, com as mãos na massa. A última receita é da Dilma Gadioli, funcionária técnica da UNITAU, cujo trabalho é o coração da nossa cozinha experimental. Sem ela, nenhuma das receitas que os estudantes criaram teria saído do papel. Nosso profundo agradecimento.

No processo de ourivesaria que a escrita exige, também quero agradecer à estudante Camilli Rocha Lemes Ângelo, que me ajudou com todo cuidado e generosidade na edição deste volume. À editora UNITAU e aos seus colaboradores, por toda assistência e competência, desde o Projeto editorial à versão final. Por fim, ao Programa de Linguística Aplicada da UNITAU, pelo apoio financeiro, para que uma produzíssemos também uma versão impressa desta obra. Este trabalho também é fruto das discussões fomentadas no Grupo de Estudos Decoloniais, coordenado pela Profa. Dra. Eliana Vianna Brito Kozma, do qual participo desde 2025.

Fica o convite para o leitor percorrer esses territórios e essas mesas devagar, como quem lê e cozinha ao mesmo tempo: com atenção, com paciência para errar, e com a

alegria de quem sabe que um texto, como um prato, só fica pronto quando alguém o experimenta, comenta, e devolve para ser refeito — até chegar ao ponto. Boa degustação!

Emari Andrade

REFERÊNCIAS

CALKINS, L. **A arte de ensinar a escrever**: o desenvolvimento do discurso escrito. Porto Alegre: Artes Médicas, 1989.

GIARD, Luce. Cozinhar. *In:* CERTEAU, Michel de; GIARD, Luce; MAYOL, Pierre. **A invenção do cotidiano**: 2. morar, cozinhar. Petrópolis: Vozes, 1998. p. 211-220.

MELO NETO, João Cabral de. Catar feijão. *In*: MELO NETO, João Cabral de. **A educação pela pedra**. Rio de Janeiro: Editora do Autor, 1966.

RIOLFI, Claudia Rosa. Ensinar a escrever: considerações sobre a especificidade do trabalho da escrita. **Leitura: Teoria & Prática**, Campinas, v. 40, p. 47-51, jan./jul. 2003.

VIEIRA, Marinalva. [Publicação sobre escrita e culinária]. Facebook, 2026.

COMUNIDADES TRADICIONAIS NA MATA ATLÂNTICA BRASILEIRA:

formação histórica, território, cultura e sistemas alimentares

Mariana de Souza Bourg

Figura 1: Alimentos das comunidades tradicionais



Fonte: Geysel Rodrigues – Acom – Unitau.

Figura 2: Estudantes, professores e avaliadores da Universidade de Taubaté (UNITAU) durante a realização do projeto.



Fonte: Geysel Rodrigues – Acom – UNITAU.

Figura 3: Receita autoral de Mariana de Souza – PID de ambas as disciplinas (Gastronomia e Leitura e Produção de textos).



Fonte: Mariana de Souza Bourg

INTRODUÇÃO

Este capítulo convida o leitor a percorrer os caminhos históricos e culturais que deram origem às comunidades tradicionais no Brasil, reconhecendo nelas não apenas formas de sobrevivência, mas modos complexos de existência, profundamente enraizados no território e na relação com a natureza. Além disso, tem como objetivo “lançar as bases” para os próximos capítulos que compõem esta obra, dedicada aos saberes e sabores de quatro povos tradicionais da Mata Atlântica brasileira.

Ao partir dos povos originários e avançar pelos processos de colonização, o capítulo discute como tensões, resistências, adaptações e continuidades moldaram diferentes experiências coletivas que permanecem vivas no presente das comunidades. Ao longo do percurso, são discutidos os sentidos de comunidade, território e saber tradicional, articulados aos marcos legais que consolidam o reconhecimento institucional desses grupos. Em diálogo com essa base conceitual, o texto apresenta algumas comunidades tradicionais brasileiras, destacando quatro delas: povos indígenas, comunidades quilombolas, caiçaras e ribeirinhas, tomando a Mata Atlântica como cenário privilegiado para compreender a relação entre cultura, ambiente e alimentação. Mais do que descrever modos de vida, a reflexão proposta busca analisar como os saberes e práticas dessas comunidades sustentam sistemas alimentares próprios, revelando alternativas de convivência com a biodiversidade e apontando para outros horizontes possíveis no debate contemporâneo sobre sustentabilidade, segurança alimentar e futuro da alimentação.

A estreita relação entre território e alimentação indica que os sistemas alimentares tradicionais não podem ser compreendidos de forma isolada das condições ambientais e socioculturais que os sustentam. O acesso a florestas, rios, áreas de cultivo e ambientes costeiros possibilita a obtenção de alimentos, matérias-primas e recursos fundamentais para a reprodução da vida comunitária. Por essa razão, transformações territoriais decorrentes da expansão econômica, da degradação ambiental ou da perda de áreas tradicionalmente ocupadas repercutem diretamente sobre a alimentação, os conhecimentos tradicionais e a autonomia dessas populações. Nesse cenário, destaca-se o papel das comunidades tradicionais na conservação da agrobiodiversidade brasileira. Por meio da seleção, cultivo, manejo e preservação de espécies vegetais ao longo de gerações,

esses grupos contribuem para a manutenção de variedades alimentares fundamentais para a segurança alimentar e para a resiliência dos sistemas produtivos. Tal patrimônio biológico está intimamente associado aos conhecimentos ecológicos locais, construídos a partir da observação contínua dos ciclos da natureza e da convivência histórica com os territórios.

A transmissão desses saberes ocorre, em grande medida, por meio das relações familiares e comunitárias, com especial destaque para a atuação das mulheres. Em diversas comunidades tradicionais, elas desempenham papel central na preservação de conhecimentos relacionados ao cultivo de alimentos, ao uso de plantas medicinais, ao preparo de receitas e à manutenção de práticas culturais que fortalecem a identidade coletiva. Assim, contribuem não apenas para a segurança alimentar das famílias, mas também para a continuidade dos patrimônios culturais associados à alimentação.

Esses patrimônios manifestam-se por meio de ingredientes, técnicas culinárias, modos de preparo e formas de compartilhamento dos alimentos que refletem trajetórias históricas e relações específicas com o ambiente. A alimentação, nesse sentido, ultrapassa sua dimensão biológica e assume papel relevante na preservação da memória, da identidade e da diversidade cultural brasileira. Os sistemas alimentares tradicionais constituem, portanto, uma importante expressão do patrimônio alimentar nacional, revelando modos particulares de interação entre cultura, biodiversidade e território.

Ao mesmo tempo, essas comunidades enfrentam desafios crescentes relacionados a conflitos fundiários, pressões econômicas sobre seus territórios, mudanças ambientais e dificuldades de acesso a políticas públicas adequadas às suas realidades. Tais processos podem comprometer a continuidade de práticas produtivas, culturais e alimentares historicamente construídas, evidenciando a necessidade de estratégias que promovam sua valorização e proteção. Nesse contexto, ganha relevância o conceito de soberania alimentar, entendido como o direito dos povos de definir seus próprios sistemas de produção, distribuição e consumo de alimentos. Para os povos e comunidades tradicionais, a soberania alimentar está diretamente vinculada à garantia de seus territórios, à valorização dos conhecimentos locais e à manutenção da autonomia sobre os recursos necessários à reprodução de seus modos de vida. Dessa forma, segurança alimentar, soberania alimentar e preservação territorial constituem dimensões inseparáveis.

Diante dos desafios contemporâneos relacionados à degradação ambiental, à perda da biodiversidade e às transformações dos sistemas alimentares globais, os conhecimentos desenvolvidos pelas comunidades tradicionais tornam-se particularmente relevantes. Seus modos de vida demonstram que é possível estabelecer relações mais equilibradas entre sociedade e natureza, conciliando produção de alimentos, conservação ambiental e valorização cultural.

Assim, compreender essas comunidades significa também reconhecer contribuições fundamentais para a construção de futuros mais sustentáveis, diversos e socialmente justos. Os assuntos mencionados são tratados de forma mais aprofundada ao longo deste capítulo, bem como no decorrer do livro.

Comunidades Tradicionais: bases conceituais

Para compreender as comunidades tradicionais brasileiras é preciso, inicialmente, reconhecer que os povos originários desta nação, ou seja, os primeiros grupos humanos a habitar o território que viria a ser denominado Brasil, desenvolveram, durante séculos, formas próprias de organização social, sistemas de conhecimento e modos de relação com o ambiente profundamente integrados aos ecossistemas locais. Sua presença antecede o processo de colonização europeia e está diretamente relacionada à construção das bases culturais e territoriais que decorreram na formação de diversos grupos pelo país.

A partir do processo de colonização, iniciado no século XVI, ocorreram intensas transformações sociais, culturais e territoriais. A ocupação do território foi marcada por intensos conflitos entre povos originários e colonizadores europeus, pelo deslocamento forçado e escravização de populações africanas, bem como por diferentes formas de resistência. Nesse processo, consolidou-se a dominação europeia, ao mesmo tempo em que se estabeleceram dinâmicas de interação, trocas culturais e miscigenação entre os diversos grupos envolvidos. Emergiram, nesse contexto, diferentes formas de organização social, ressaltando que os povos indígenas já formavam sociedades diversas e complexas ao longo do território brasileiro, como reforça Patrícia Dias de Lay, em seu livro *Brasil colônia*: história, sociedade e formação, no trecho a seguir:

> Por fim, é fundamental considerar as transformações ambientais e sociais desencadeadas por essa ocupação. O contato entre sociedades e populações indígenas modificou, beneficiou os modos de vida originários, ao passo que a garantia territorial portuguesa passou também pela implantação de estruturas econômicas extrativas (...). Essas atividades tiveram resultados diretos sobre a sustentabilidade ambiental e a reorganização das populações nativas (Lay, 2025, p. 09).

A autora ainda aborda o impacto ambiental que foi significativo, com a extensa derrubada de matas para o cultivo de culturas como a da cana-de-açúcar, a alteração dos ecossistemas costeiros e o uso intensivo de recursos naturais para a alimentação dos engenhos e as populações envolvidas. As transformações da colonização e seu avanço no Brasil perpassaram além do econômico, afetando o meio ambiente e a sociabilidade local. Ao longo do tempo, os processos históricos de interação, resistência e adaptação contribuíram para a formação das chamadas comunidades tradicionais, constituídas a partir de experiências históricas específicas e de estratégias de adaptação e resistência frente às dinâmicas impostas pela colonização e pela expansão econômica.

Essas comunidades se consolidam, sobretudo, pela sua relação direta com o território e pelos modos de vida que desenvolvem a partir dessa interação. Nessa perspectiva, o território não é compreendido apenas como espaço físico, mas como elemento central para a reprodução social, cultural, econômica e simbólica desses grupos. Assim, a formação das comunidades tradicionais está intrinsecamente ligada à continuidade histórica de práticas culturais e ao uso dos recursos naturais de forma adaptada às condições locais, aspecto fundamental para a manutenção da biodiversidade (Brasil, 2007; Brasil, 2024; Assad, 2023).

As comunidades tradicionais estão presentes em todo o território brasileiro e caracterizam-se por possuir culturas próprias e formas específicas de organização social. Sua relação com a terra e com os recursos naturais está diretamente vinculada aos seus modos de vida, construídos ao longo da história e transmitidos entre gerações. Elas se reconhecem e são reconhecidas por apresentarem modos de vida distintos daqueles predominantes na sociedade em geral. Mantêm uma relação direta com a natureza, demonstrando conhecimento sobre seus ciclos e desenvolvendo práticas produtivas consideradas de baixo impacto ambiental. A organização social dessas comunidades está, em grande parte, baseada na unidade familiar ampliada ou em estruturas coletivas, que

têm papel fundamental na realização de atividades econômicas como agricultura, pesca, caça, extrativismo e artesanato. Além disso, têm sistemas próprios de valores e conhecimentos, expressos por meio de símbolos, mitos e rituais que conferem sentido às suas identidades coletivas, sendo esses saberes transmitidos, principalmente, de forma oral entre gerações, aspectos contemplados no Decreto nº 6.040, de 7 de fevereiro de 2007 que institui a Política Nacional de Desenvolvimento Sustentável dos Povos e Comunidades Tradicionais (PNDSPCT). (Brasil, 2007).

A PNDSPCT apresenta uma definição que enfatiza a relação dessas comunidades com seus territórios e a continuidade de seus saberes e práticas ao longo do tempo. O decreto também traz conceitos importantes, como os de territórios tradicionais e desenvolvimento sustentável, ampliando a compreensão sobre esses grupos. Embora decretos não garantam a efetivação de direitos, a articulação entre a Constituição de 1988 e o Decreto nº 6.040 representa um avanço significativo no processo histórico de reconhecimento e valorização da diversidade cultural brasileira (Brasil 1988, Brasil 2007, Assad 2023).

Cabe destacar ainda que a Constituição Federal de 1988 estabelece bases fundamentais para o reconhecimento da diversidade cultural no país, especialmente por meio dos artigos 215 e 216. O artigo 215 garante a todos o pleno exercício dos direitos culturais e o acesso às fontes da cultura nacional, enquanto o artigo 216 amplia esse entendimento ao definir o patrimônio cultural brasileiro, incluindo bens de natureza material e imaterial, como os modos de fazer, viver e criar das diferentes comunidades.

É possível identificar características comuns que contribuem para a compreensão dessas coletividades. Entre elas, destaca-se o uso sustentável dos recursos naturais, evidenciado por práticas produtivas que consideram os ciclos ecológicos e a capacidade de regeneração dos ambientes. Essas práticas incluem atividades como agricultura, pesca, caça, extrativismo e artesanato, geralmente realizadas em pequena escala e com baixo impacto ambiental. Outro aspecto relevante é a forte identidade cultural, construída a partir de valores, símbolos, rituais e sistemas de crenças que conferem sentido à vida coletiva. Esses elementos são transmitidos principalmente por meio da oralidade, garantindo a continuidade dos conhecimentos ao longo das gerações. A transmissão oral, associada à

prática cotidiana, constitui um dos principais mecanismos de preservação dos saberes tradicionais e de fortalecimento da identidade desses grupos (Brasil, 2024).

A organização social dessas comunidades também apresenta especificidades, sendo frequentemente baseada na unidade familiar ampliada ou em formas coletivas de organização. Relações de parentesco e compadrio desempenham papel central na estruturação das atividades econômicas e sociais, reforçando vínculos de solidariedade e cooperação. Essa dimensão coletiva se estende à relação com o território, que é compreendido como um bem comum, essencial para a manutenção dos modos de vida tradicionais (Brasil, 2024).

Dessa forma, a análise dos povos originários e da formação das comunidades tradicionais permite compreender que esses grupos não são apenas remanescentes de formas sociais do passado, mas sujeitos históricos ativos, que continuam a produzir conhecimento, cultura e formas de manejo do ambiente. Sua existência e continuidade estão diretamente relacionadas à preservação de saberes e práticas que articulam sociedade e natureza, constituindo elementos fundamentais para a compreensão da diversidade cultural e ambiental brasileira. Essa afirmação é reforçada por Diegues (2004), o qual ressalta que no Brasil, em diversas áreas florestais, vivem as populações tradicionais, as quais desenvolvem um modo particular de viver, estão em constante interdependência com a natureza, desenvolvendo sistemas de manejo sustentáveis. São populações que mantêm uma relação direta com o ambiente natural em que se encontram inseridas; utilizam desse ambiente de modo a garantir o uso sustentável dos recursos de forma sustentável, ou seja, por sucessivas gerações. Desenvolvem atividades que são de baixo impacto ambiental e de baixa articulação com o mercado, sendo em sua maioria atividades para a própria subsistência. Entretanto, as dinâmicas econômicas contemporâneas também têm impactado essas comunidades, levando, em alguns casos, à venda de territórios, à transformação de práticas culturais em produtos comerciais e ao enfraquecimento de elementos tradicionais que historicamente estruturavam seus modos de vida (Diegues, 2004).

As comunidades tradicionais distinguem-se por sua forte dependência dos recursos naturais, a partir dos quais estruturam seus modos de vida. Seus conhecimentos são

construídos ao longo do tempo, combinando saberes ancestrais com práticas e inovações desenvolvidas no próprio contexto comunitário, sendo continuamente transmitidos entre gerações. De acordo com Grzebieluka (2012), essas comunidades atuam como formas de resistência, preservando modos próprios de organização social, relações de cooperação entre seus membros e uma interação equilibrada com a natureza. O autor ainda defende que, nesse sentido, práticas produtivas e culturais das comunidades resultam de um acúmulo histórico, configurando um legado que reforça a identidade coletiva. Adicionalmente, o impacto ambiental associado a essas comunidades tende a ser reduzido, uma vez que há uma compreensão profunda da interdependência entre ser humano e meio ambiente, orientando o uso sustentável dos recursos naturais. De modo geral, essas populações apresentam um estilo de vida alinhado às condições físicas e econômicas dos territórios em que estão inseridas, o que contribui para a conservação ambiental. Assim, as comunidades tradicionais constituem um relevante patrimônio histórico e cultural, marcado por saberes, práticas e formas de vida que expressam uma relação equilibrada e respeitosa com o ambiente.

Compreendidos os fundamentos conceituais que caracterizam as comunidades tradicionais, torna-se possível identificar, no plano institucional, os grupos que o Estado brasileiro reconhece formalmente como tal. O Decreto nº 8.750, de 2016, ao instituir o Conselho Nacional dos Povos e Comunidades Tradicionais, organiza essa diversidade em 29 segmentos distintos.

Quem são as comunidades tradicionais no brasil

Compreender quem são os povos e comunidades tradicionais do Brasil implica reconhecer a pluralidade de experiências históricas, culturais e territoriais que compõem a formação social brasileira. O Decreto nº 8.750, de 9 de maio de 2016, constitui um importante instrumento no reconhecimento institucional dos povos e comunidades tradicionais no Brasil, ao instituir o Conselho Nacional dos Povos e Comunidades Tradicionais (CNPCT). Esse conselho configura-se como um espaço de articulação entre o Estado e a sociedade civil, com a finalidade de promover o desenvolvimento sustentável desses grupos e assegurar a efetivação de seus direitos. Entre seus principais objetivos, destaca-se a valorização das identidades culturais, dos modos de vida e dos

conhecimentos tradicionais, bem como a garantia de direitos territoriais, sociais, econômicos e ambientais. O decreto também reforça a importância da inclusão dessas populações na formulação, implementação e monitoramento de políticas públicas, reconhecendo-as como sujeitos ativos no processo de construção dessas políticas. Além disso, reconhece a diversidade desses grupos ao estabelecer que os Povos e Comunidades Tradicionais, atualmente representados pelo CNPCT, estão organizados em 29 segmentos distintos. (Brasil, 2016; Brasil, 2014 MDS, [s.d.]).

Segundo Assad (2024), o reconhecimento de povos e comunidades tradicionais envolve um processo construído a partir de dois elementos centrais: o autorreconhecimento e a autoidentificação. Esse processo se materializa, em geral, por meio da elaboração de um documento coletivo, no qual a própria comunidade registra aspectos fundamentais de sua trajetória, como a história de formação, a ancestralidade, evidenciada pelos principais grupos familiares e pelas expressões culturais que a caracterizam, incluindo festas, rituais, práticas religiosas e saberes tradicionais, como os relacionados à medicina popular. Ademais, esse registro contempla as atividades produtivas desenvolvidas pelo grupo, como práticas extrativistas, agrícolas ou agroflorestais, bem como outros elementos que contribuam para afirmar sua identidade enquanto comunidade tradicional. Um aspecto essencial destacado pela autora é o reconhecimento, por parte dos próprios integrantes, de que constituem um grupo culturalmente diferenciado, com formas próprias de organização social e uma relação específica com o território, ainda que este tenha sido historicamente negado, invadido ou expropriado. O documento também deve descrever as práticas cotidianas da comunidade e refletir sobre a importância de sua continuidade, tanto para a preservação ambiental quanto para a manutenção de seus saberes e tradições. Nesse sentido, ressalta-se a transmissão intergeracional desses conhecimentos, elemento fundamental para a reprodução cultural e para a conservação dos modos de vida que caracterizam essas populações.

Assad (2024) cita a engenheira florestal Renata Evangelista de Oliveira, professora do Departamento de Desenvolvimento Rural da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar), a qual destaca que muito do que sabemos atualmente de muitas substâncias presentes nas plantas e que hoje são estudadas pela ciência foram inicialmente identificadas a partir do conhecimento tradicional de povos indígenas, quilombolas,

ribeirinhos e outras comunidades tradicionais. Ela acrescenta: “povos e comunidades tradicionais compreendem a dinâmica dos ecossistemas naturais, das espécies nativas na vegetação, sabem identificá-las e sabem o papel que elas possuem” (Assa, 2024, n.p).

Diante desse contexto e considerando os critérios de identificação e caracterização apontados, são apresentadas, a seguir, as comunidades tradicionais contempladas e reconhecidas pelo Decreto nº 6.040/2007. Essa apresentação é realizada de forma sintética e, portanto, não abrange toda a complexidade, profundidade e riqueza que caracterizam esses grupos[1].

Entre os segmentos reconhecidos pelo decreto já citado encontram-se os andirobeiros, ligados ao extrativismo da andiroba na Amazônia; os apanhadores de flores sempre-vivas, associados ao manejo tradicional de espécies vegetais da Serra do Espinhaço; os benzedeiros, vinculados às práticas tradicionais de cura e aos conhecimentos populares sobre saúde; os caboclos amazônicos, que articulam pesca, agricultura e extrativismo; e os caiçaras, cuja organização social está relacionada à pesca artesanal, ao cultivo da mandioca e à agricultura de pequena escala no litoral da Mata Atlântica. Também são reconhecidos os catadores de mangaba, que realizam o extrativismo sustentável desse fruto nativo; os catingueiros, que desenvolvem seus modos de vida em áreas de Caatinga; os cipozeiros, conhecidos pelo manejo e utilização de cipós para artesanato e outras atividades produtivas; as comunidades de fundo e fecho de pasto, caracterizadas pelo uso coletivo da terra para criação de animais; as comunidades quilombolas, marcadas por sua ancestralidade afro-brasileira e pela resistência histórica à escravidão; os extrativistas e extrativistas costeiros e marinhos, que dependem da coleta sustentável de recursos naturais terrestres e aquáticos; os faxinalenses, cuja organização produtiva combina áreas de uso comum e agricultura familiar; os geraizeiros, tradicionalmente vinculados aos Cerrados do norte de Minas Gerais; os ilhéus, que habitam ilhas e desenvolvem atividades adaptadas a esses ambientes; os morroquianos, associados a territórios específicos do Nordeste brasileiro; os pantaneiros, cujos modos de

[1] Para um maior aprofundamento sobre o tema, recomenda-se a consulta aos materiais do Ministério do Meio Ambiente e Mudança do Clima e à Cartilha de Diretrizes para Povos e Comunidades Tradicionais, os quais constam ao final deste capítulo na seção de referências bibliográficas.

vida estão relacionados às dinâmicas ecológicas do Pantanal; e os pescadores artesanais, que dependem da pesca em pequena escala para subsistência e geração de renda.

Além desses, o conselho contempla os povos pomeranos, que preservam tradições culturais e linguísticas de origem europeia; os povos ciganos, caracterizados por formas próprias de organização social e mobilidade; as comunidades de terreiro, vinculadas às religiões de matriz africana; os povos indígenas, detentores de grande diversidade étnica, cultural e linguística e reconhecidos como povos originários do território brasileiro; as quebradeiras de coco babaçu, que têm no extrativismo do babaçu uma importante atividade econômica e cultural; os raizeiros, especialistas no uso tradicional de plantas medicinais; os retireiros do Araguaia, que desenvolvem atividades pecuárias adaptadas às áreas alagáveis da região; os ribeirinhos, cuja vida está diretamente associada aos rios e aos seus ciclos naturais; os vazanteiros, que praticam agricultura aproveitando as áreas expostas após a vazante dos rios; os veredeiros, vinculados aos ambientes de veredas do Cerrado; e a juventude de povos e comunidades tradicionais, segmento que representa as novas gerações responsáveis pela continuidade e renovação dos saberes, práticas e identidades culturais desses grupos.

Embora cada grupo tenha especificidades culturais, históricas e territoriais próprias, todos compartilham formas de conhecimento construídas a partir da convivência contínua com a natureza e da transmissão intergeracional de saberes. Considerando os objetivos deste livro e a centralidade da relação entre alimentação, território e Mata Atlântica, serão aprofundadas, nos próximos tópicos, quatro comunidades específicas: povos indígenas, comunidades quilombolas, caiçaras e ribeirinhos. A escolha desses grupos está relacionada tanto à relevância de seus sistemas alimentares quanto à forte presença que possuem no contexto da Mata Atlântica brasileira.

Entretanto, um grupo que não será abordado de forma específica neste livro merece atenção, respeito e consideração. Apesar do grupo juventude de povos e comunidades tradicionais constituir um dos 29 segmentos reconhecidos pelo CNPCT, os jovens atravessam todos os grupos tradicionais, sendo fundamentais para a manutenção das práticas culturais, da memória coletiva e da transmissão intergeracional dos saberes relacionados ao território, à alimentação e à relação com a natureza**.** Por essa razão,

também são citados nesta obra. A juventude de povos e comunidades tradicionais desempenha um papel fundamental na continuidade e na renovação dos modos de vida desses grupos, ao mesmo tempo em que vivencia tensões entre tradição e modernidade. Esses jovens são essenciais para a transmissão de saberes ancestrais relacionados às práticas produtivas, alimentares, culturais e ambientais, garantindo a reprodução social e cultural das comunidades. No entanto, também estão inseridos em dinâmicas contemporâneas, como o acesso à educação formal, às tecnologias, entre outros, o que pode gerar deslocamentos territoriais e transformações de identidade. Diante disso, enfrentam desafios como a falta de políticas públicas adequadas, dificuldades em permanecer em seus territórios e desigualdades sociais. Dessa forma, a juventude tradicional não apenas assegura a continuidade das práticas culturais, mas também atua como agente de inovação e fortalecimento das identidades, sendo essencial para a construção de futuros mais sustentáveis, inclusivos, nos quais as tradições podem e devem continuar mesmo no mundo moderno. (Brasil, 2024).

Ao longo do desenvolvimento do livro, serão destacadas as quatro comunidades já mencionadas com mais riqueza, considerando suas características culturais, formas de organização e relação com o território, com foco no bioma da Mata Atlântica. Além disso, também será abordada a alimentação desses grupos, buscando compreender suas práticas alimentares, os saberes envolvidos e sua relação com o ambiente e a cultura local, cada uma com capítulos dedicados, que incluem receitas culinárias desenvolvidas pelos estudantes.

Para tanto, neste capítulo, serão apresentadas algumas informações introdutórias sobre essas comunidades, com o objetivo de contextualizar o leitor e oferecer uma visão geral de seus modos de vida, saberes e relações com o território. No entanto, essa síntese está longe de contemplar toda a complexidade, diversidade histórica, cultural e social que caracterizam cada uma dessas comunidades.

Quem são as comunidades tradicionais abordadas nesta obra

Entre os diversos grupos que compõem a rica diversidade dos povos e comunidades tradicionais brasileiros, os povos indígenas, as comunidades quilombolas, os caiçaras e os ribeirinhos recebem destaque neste estudo por sua presença significativa no bioma da Mata

Atlântica e pela riqueza de seus saberes, práticas culturais e formas de interação com o ambiente. A escolha desses quatro grupos busca evidenciar diferentes formas de relação entre território, cultura e alimentação, oferecendo ao leitor uma visão abrangente da riqueza dos sistemas alimentares tradicionais presentes na Mata Atlântica e de sua contribuição para o debate contemporâneo sobre sustentabilidade, segurança alimentar e valorização dos patrimônios culturais brasileiros.

Povos indígenas: constituem os grupos originários do território brasileiro e mantêm uma relação profundamente integrada com a terra, como já foi discutido. O território, nesse contexto, é essencial para a reprodução cultural e para a manutenção dos modos de vida, sendo indissociável da existência desses povos. Sua alimentação está diretamente vinculada à biodiversidade local, incluindo o uso de plantas nativas, frutos, raízes, caça e pesca, o que reflete um conhecimento aprofundado dos ecossistemas. Esses saberes são transmitidos de forma ancestral, garantindo a continuidade de práticas alimentares e culturais ao longo das gerações (Brasil, 2007; Brasil, 2024). Apesar de compartilharem algumas características gerais, os povos indígenas constituem uma grande diversidade de etnias, línguas e sistemas culturais e estão presentes em diversas localidades.

Figura 4: Aldeia de Piaçaguera - Peruíbe, no litoral de São Paulo.



Fonte: Carlos Penteado / Comissão Pró-Índio de São Paulo Disponível em: https://www.brasildefato.com.br/2020/02/01/indigenas-de-peruibe-no-litoral-de-sao-paulo-correm-risco-de-perder-terras/

Comunidades quilombolas: são descendentes de populações negras africanas escravizadas ou que resistiram à escravidão e estabeleceram territórios autônomos como forma de sobrevivência e afirmação cultural. Atualmente, mantêm práticas culturais, religiosas e produtivas que refletem essa trajetória histórica. A agricultura, o extrativismo e a produção artesanal são atividades comuns. A identidade quilombola está associada à luta por reconhecimento territorial e direitos sociais, sendo fundamental para a preservação da memória e da diversidade cultural brasileira. Essas comunidades desenvolveram sistemas próprios de produção, com destaque para a agricultura tradicional, baseada na diversidade de cultivos e no uso sustentável do solo. A cultura alimentar quilombola reflete a herança africana combinada com influências indígenas e locais, resultando em práticas culinárias que valorizam ingredientes nativos e técnicas tradicionais (Brasil, 2024).

Figura 5: Em 13 de maio de 1999, mulheres preparam biju no quilombo Itaporunduva, no município de Eldorado, Vale do Ribeira.



Fonte: Milton Michida/Agência Estado. Disponível em: https://g1.globo.com/sp/sao-paulo/noticia/2018/11/18/sp-tem-51-quilombos-sendo-que-34-deles-aguardam-regularizacao-fundiaria-pelo-estado-e-uniao.ghtml.

Caiçaras: são integrantes de comunidades tradicionais do litoral Sudeste brasileiro, especialmente na região da Mata Atlântica, formadas a partir da interação entre populações

indígenas, colonizadores europeus e africanos, cuja organização social está baseada na combinação entre pesca artesanal, agricultura de pequena escala e extrativismo, com destaque para o cultivo da mandioca e a produção de farinha. Sua relação com o ambiente é marcada pela adaptação aos ciclos naturais, especialmente à sazonalidade dos recursos alimentares. A alternância entre atividades produtivas, de acordo com as épocas do ano, demonstra um conhecimento detalhado dos ecossistemas costeiros e florestais, contribuindo para o uso equilibrado dos recursos naturais. Desenvolvem técnicas específicas de pesca, construção de embarcações e manejo do ambiente costeiro. A cultura caiçara inclui práticas alimentares, festividades e saberes transmitidos oralmente. Essas comunidades enfrentam desafios decorrentes da urbanização, da especulação imobiliária e de restrições ambientais que impactam seus modos de vida. (Brasil, 2024).

Figura 6: Caiçaras do Toque-Toque Pequeno – Foto por Paulo Noffs.



***Fonte**: https://fundass.com.br/exposicao-fotografica-caicaras-do-toque-toque-pequeno-celebra-o-dia-do-caicara/*

Populações ribeirinhas: vivem às margens de rios e dependem deles para transporte, alimentação e subsistência. Nessa estreita relação estruturam suas práticas econômicas, sociais e culturais. A pesca, o extrativismo e a agricultura de subsistência constituem as principais atividades, sendo organizadas conforme as dinâmicas dos ciclos

hidrológicos. Essas comunidades apresentam grande capacidade de adaptação às variações ambientais, como cheias e vazantes, o que evidencia um conhecimento aprofundado do ambiente em que vivem (Brasil, 2024).

Figura 7: Mulher ribeirinha em sua casa na comunidade Buriti Vencedor, no Alto Solimões, Amazonia.



Fonte: Antônio Scorza. Disponível em: https://oglobo.globo.com/brasil/nas-vilas-ribeirinhas-do-amazonas-37-mil-pessoas-carecem-de-medicos-saneamento-14635488

Douglas Grzebieluka (2012), em texto publicado na *revista Geografar*, apresenta um aprofundamento sobre a formação histórica das comunidades, que fundamenta os parágrafos a seguir.

O processo de ocupação do território brasileiro ocorreu, inicialmente, a partir do litoral em direção ao interior. Em um primeiro momento, a população concentrou-se nas áreas litorâneas e, com o passar do tempo, avançou para além da Serra do Mar. Ainda assim, essa formação geográfica continuou funcionando como uma barreira natural, dificultando a comunicação entre o litoral e o interior. Nesse contexto, os caiçaras permaneceram majoritariamente nas regiões costeiras dos estados do Paraná, São Paulo e Rio de Janeiro, o que contribuiu para certo isolamento e para a preservação de seus modos de vida.

Resultantes principalmente da miscigenação entre povos indígenas e portugueses, os caiçaras desenvolveram um modo de vida baseado na agricultura de subsistência, especialmente no cultivo da mandioca, e na pesca, que constitui a principal fonte alimentar. A organização social dessas comunidades envolve divisão de papéis entre homens e mulheres, além de práticas de troca de alimentos e trabalho coletivo, como os mutirões. Suas moradias, geralmente simples e integradas à paisagem, refletem uma relação direta com o ambiente, do qual também extraem recursos como lenha, alimentos e plantas medicinais. Esse conjunto de práticas evidencia um amplo conhecimento ecológico, embora, nas últimas décadas, mudanças como a criação de áreas de proteção ambiental e a introdução de novas tecnologias, invasões territoriais, perdas de seus espaços (áreas tradicionalmente ocupadas), tenham impactado seus modos de vida, muitas vezes restringindo suas atividades tradicionais.

No caso das comunidades quilombolas, sua origem está associada aos processos históricos de resistência à escravidão no Brasil. Formadas, em grande parte, por pessoas escravizadas que fugiam das fazendas, essas comunidades organizaram-se em territórios isolados, frequentemente de difícil acesso, como forma de garantir autonomia e proteção. Ao longo do tempo, desenvolveram sistemas próprios de organização social e econômica, baseados na subsistência, no uso coletivo dos recursos e, em alguns casos, na reprodução de elementos culturais africanos. O isolamento contribuiu para a construção de uma identidade cultural própria, marcada por práticas, saberes e formas de vida que persistem até os dias atuais. Atualmente, as comunidades quilombolas são reconhecidas como importantes expressões de identidade cultural e resistência histórica, tendo sua organização fundamentada na identidade étnica e na luta por reconhecimento, direitos e valorização social. Seus modos de vida, construídos ao longo do tempo, representam um patrimônio cultural relevante, cuja preservação está diretamente ligada à busca por justiça social e igualdade.

As comunidades ribeirinhas são constituídas por populações que vivem às margens de rios e têm na pesca uma de suas principais atividades de subsistência. Essas comunidades se caracterizam pela diversidade de práticas produtivas, que se organizam a partir de um profundo conhecimento dos ciclos naturais. A relação com o ambiente é central, orientando tanto a produção quanto o modo de vida. Além disso, a vida comunitária

frequentemente envolve forte participação em práticas religiosas e coletivas. Os ribeirinhos desempenham um papel significativo na conservação ambiental, uma vez que seu modo de vida está baseado no uso equilibrado dos recursos naturais. O conhecimento acumulado sobre o funcionamento dos ecossistemas permite o desenvolvimento de estratégias de manejo que contribuem para a preservação da biodiversidade, evidenciando a importância dessas populações na manutenção dos ambientes em que vivem.

Por fim, destacam-se os povos indígenas, que constituem os povos originários do território que hoje corresponde ao Brasil, ocupando e organizando essas terras muito antes da chegada dos colonizadores europeus e da formação do país. Antes da presença de qualquer outro grupo social no território, esses povos já desenvolviam formas complexas de organização social, sistemas próprios de conhecimento, línguas, práticas culturais e modos de manejo integrados aos ecossistemas do país. Conforme discutido na obra de Barros (2007), sua alimentação tradicional está baseada, de forma geral, em atividades como caça, pesca, coleta e agricultura, variando conforme o território e o grupo. Entre os principais alimentos destacam-se raízes e tubérculos, especialmente a mandioca, além de milho, frutas nativas, peixes, carnes de caça e outros produtos obtidos diretamente da natureza. Essas práticas alimentares não se restringem à dimensão biológica, estando associadas a aspectos culturais, sociais e simbólicos, como rituais, organização comunitária e conhecimentos sobre sazonalidade e manejo dos recursos naturais.

O autor também evidencia que os povos indígenas têm um conhecimento aprofundado sobre os ciclos da natureza, o que orienta tanto a produção quanto o consumo alimentar. No entanto, nas últimas décadas, transformações socioeconômicas e ambientais, como a redução de territórios, o contato com a sociedade não indígena e a introdução de alimentos industrializados têm impactado esses padrões tradicionais, levando à coexistência entre práticas alimentares tradicionais e novos hábitos. Ainda assim, esses povos mantêm uma importante relação de equilíbrio com o meio ambiente, sendo fundamentais para a conservação da biodiversidade e para a preservação de saberes alimentares tradicionais.

De modo geral, a análise dessas comunidades demonstrou que seus modos de vida estão inseridos em um contexto de constantes transformações, marcadas por pressões

territoriais, mudanças econômicas e pela própria atuação do Estado. Nesse cenário, o fortalecimento de políticas públicas específicas torna-se essencial para garantir a proteção de seus territórios, a valorização de seus conhecimentos tradicionais e a continuidade de suas práticas culturais e alimentares. Ao mesmo tempo, essas comunidades assumem um papel estratégico na promoção da soberania alimentar, na medida em que seus sistemas de produção e consumo estão baseados na diversidade de alimentos, no manejo sustentável dos recursos naturais e na autonomia sobre o que produzem e consomem, contribuindo não apenas para sua própria subsistência, mas também para a preservação de sistemas alimentares mais sustentáveis.

Para compreender como esses grupos se distribuem e se relacionam com o território brasileiro, é necessário considerar o bioma que os reúne nesta obra: a Mata Atlântica.

Distribuição territorial das comunidades no Brasil – Mata Atlântica

As comunidades tradicionais estão distribuídas em todo o território brasileiro, ocupando diferentes biomas e contextos socioambientais. Essa distribuição está diretamente relacionada aos modos de vida e às formas de interação com o ambiente. As comunidades caiçaras concentram-se principalmente no litoral, especialmente ao longo da Mata Atlântica; as comunidades quilombolas estão presentes tanto em áreas litorâneas quanto no interior; os povos indígenas ocupam territórios em diversos biomas; e as populações ribeirinhas se localizam predominantemente em áreas próximas a rios (Grzebieluka, 2012).

Essa organização espacial indica a forte relação dessas comunidades com elementos naturais como rios, florestas e zonas costeiras, que estruturam suas práticas sociais, culturais e econômicas. Conforme destaca Assad (2023), essa relação contínua com o ambiente permite que essas populações desenvolvam um conhecimento aprofundado sobre os ecossistemas, incluindo a identificação de espécies e a compreensão de suas funções ecológicas.

Biomas brasileiros

O conceito de bioma refere-se a um conjunto de ecossistemas que compartilham características semelhantes de clima, solo, vegetação e fauna. No caso do Brasil, trata-se de um país de grande extensão territorial e elevada diversidade biológica, o que contribui para que o país seja visto como um dos mais biodiversos do mundo. O Brasil abriga seis grandes biomas continentais: Amazônia, Caatinga, Cerrado, Mata Atlântica, Pampa e Pantanal que concentram uma expressiva variedade de espécies vegetais e animais, além de ecossistemas costeiros e marinhos de grande relevância. A diversidade biológica do país inclui dezenas de milhares de espécies de plantas e uma ampla variedade de fauna, além de extensas áreas de manguezais e recifes ao longo da costa, que desempenham papel fundamental na manutenção dos ecossistemas e na subsistência de diversas comunidades humanas (Brasil, 2023).

Diante da grande variedade e riqueza do Brasil, a Mata Atlântica foi escolhida como cenário central deste livro não apenas por ser o bioma no qual os alunos autores deste livro estão inseridos, o que possibilita uma maior proximidade com a realidade analisada, mas também por sua grande relevância ambiental e sociocultural. Trata-se de um bioma que abriga elevada biodiversidade, com grande variedade de espécies e ecossistemas, além de sofrer com os impactos decorrentes das atividades humanas, como urbanização, desmatamento e ocupação do território. Soma-se a isso o fato de que nesse território encontram-se as quatro comunidades tradicionais selecionadas, o que permite uma análise articulada entre ambiente, cultura e práticas alimentares, reforçando a pertinência desse recorte para o estudo.

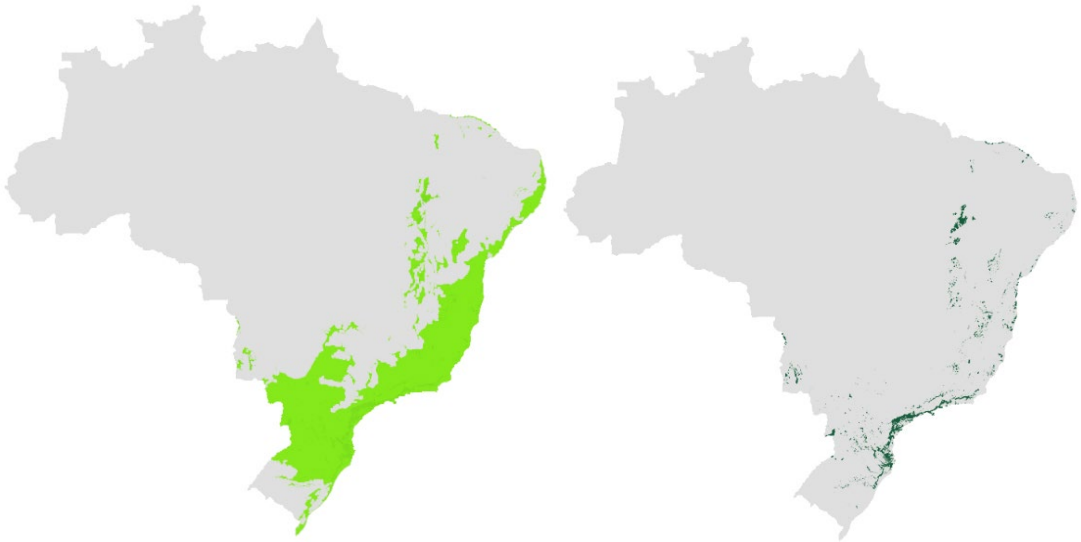
A Mata Atlântica como cenário central

A Mata Atlântica é um dos biomas mais biodiversos do planeta, caracterizada por grande riqueza de espécies e elevado grau de endemismo. Apresenta clima predominantemente tropical úmido, com variações regionais, solos diversos e uma vegetação originalmente densa e complexa. Esse bioma abriga uma ampla variedade de recursos naturais, incluindo frutas nativas, plantas alimentícias, espécies medicinais e diversidade de pescados nas regiões costeiras e fluviais. Ingredientes como mandioca, banana, frutos nativos e diferentes espécies de peixes fazem parte das práticas alimentares

das comunidades tradicionais que habitam essa região. (Fundação SOS Mata Atlântica, 2023; Ministério do Meio Ambiente, 2023; Assad, 2023).

> A Mata Atlântica abrange cerca de 15% do território nacional, em 17 estados. É o lar de 72% dos brasileiros e concentra 80% do PIB nacional. Dela dependem serviços essenciais como abastecimento de água, regulação do clima, agricultura, pesca, energia elétrica e turismo. Hoje, restam apenas 24% da floresta que existia originalmente, sendo que apenas 12,4% são florestas maduras e bem preservadas (Fundação SOS Mata Atlântica, 2023).

Figura 8: Cobertura original x remanescentes atuais da Mata Atlântica



Fonte: Fundação SOS Mata Atlântica – Acesso em 05 maio 2026.

Além de sua relevância ecológica, a Mata Atlântica deve ser compreendida como um espaço social e histórico. Conforme aponta Assad (2023), os ambientes naturais foram moldados ao longo do tempo pela presença e pelas práticas das populações tradicionais, o que evidencia que a conservação ambiental está diretamente relacionada às formas de uso e ocupação desses territórios. A interação contínua entre sociedade e natureza resulta em paisagens que refletem tanto processos ecológicos quanto culturais.

Nesse contexto, o conhecimento tradicional tem contribuído significativamente para o desenvolvimento científico e tecnológico, sendo base para estudos sobre plantas medicinais, espécies alimentícias e compostos naturais. Além disso, práticas como o extrativismo sustentável e o manejo tradicional demonstram que é possível utilizar os

recursos naturais de forma equilibrada, garantindo sua regeneração e contribuindo para a manutenção da biodiversidade (Assad, 2023).

Diante desse cenário, torna-se fundamental discutir o conceito de Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) e os princípios que o sustentam, uma vez que ele constitui um importante referencial para a elaboração de políticas públicas e estratégias destinadas a assegurar o acesso permanente e digno à alimentação. Esse direito não se limita à simples disponibilidade de alimentos, abrangendo também aspectos relacionados à qualidade dos alimentos consumidos, à regularidade do acesso e ao respeito às características culturais, sociais, econômicas e ambientais de cada população. Além disso, sua efetivação depende da garantia de condições estruturais essenciais, como o acesso à terra, à água e aos meios de produção, elementos indispensáveis para a promoção da autonomia alimentar, especialmente entre povos e comunidades tradicionais.

> O direito humano à alimentação adequada consiste no acesso físico e econômico de todas as pessoas aos alimentos e aos recursos, como emprego ou terra, para garantir esse acesso de modo contínuo. Esse direito inclui a água e as diversas formas de acesso à água na sua compreensão e realização. Ao afirmar que a alimentação deve ser adequada entende-se que ela seja adequada ao contexto e às condições culturais, sociais, econômicas, climáticas e ecológicas de cada pessoa, etnia, cultura ou grupo social (Brasil, 2014).

Compreender a Mata Atlântica como espaço social e histórico, e não apenas ecológico, abre caminho para entender de que forma as comunidades que nela habitam constroem seus sistemas alimentares. É o que se discute a seguir.

Sistemas alimentares tradicionais, saberes ecológicos e segurança alimentar e nutricional

As comunidades tradicionais brasileiras, especialmente aquelas inseridas no contexto da Mata Atlântica, mantêm sistemas alimentares profundamente relacionados ao ambiente natural e às dinâmicas ecológicas locais. Esses sistemas são construídos a partir de conhecimentos acumulados ao longo de gerações e baseiam-se no uso diversificado dos recursos naturais, respeitando os ciclos da natureza e a capacidade de regeneração

dos ecossistemas. Dessa forma, articulam produção, consumo e conservação ambiental, configurando práticas alimentares sustentáveis.

Os sistemas alimentares dessas comunidades são marcados pela diversidade de fontes alimentares, incluindo produtos agrícolas, recursos florestais e pescados. Práticas como o extrativismo sustentável, a agricultura de pequena escala e o manejo tradicional de espécies evidenciam formas de utilização dos recursos naturais baseadas no equilíbrio ecológico e na continuidade dos ecossistemas ao longo do tempo (Assad, 2023).

De acordo com Assad (2023), essas populações possuem um conhecimento aprofundado sobre os ecossistemas em que vivem, sendo capazes de identificar espécies, compreender ciclos naturais e reconhecer o papel desses elementos na manutenção do equilíbrio ambiental. Esse conhecimento orienta práticas alimentares e produtivas diretamente relacionadas à conservação da biodiversidade e à sustentabilidade dos territórios.

No âmbito das políticas públicas, destaca-se o conceito de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), definido como a realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer outras necessidades essenciais, considerando práticas alimentares promotoras de saúde e respeitando a diversidade cultural, social, econômica e ambiental (Brasil, 2006). A relação entre as comunidades tradicionais e a SAN é direta, uma vez que seus modos de produção e consumo valorizam a diversidade alimentar, os conhecimentos culturais e o uso sustentável dos recursos naturais. Nesse sentido, seus sistemas alimentares contribuem para a construção de práticas mais resilientes e sustentáveis.

Além disso, a Política Nacional de Saúde Integral das Populações do Campo, da Floresta e das Águas reconhece as especificidades desses grupos e propõe ações voltadas à promoção do cuidado integral, considerando suas condições de vida, seus territórios e sua relação com o ambiente (Brasil, 2011; Brasil, 2014). Essa política reforça a importância de compreender essas populações como sujeitos de direitos e protagonistas na construção de práticas sustentáveis, inclusive no campo da alimentação.

As comunidades tradicionais também podem ser compreendidas como grupos sociais que mantêm uma relação histórica e contínua com o meio ambiente, construindo conhecimentos a partir da experiência cotidiana e da convivência direta com o território. Essa interação, desenvolvida ao longo de gerações, contribui para a formação de modos próprios de organização social, cultural e produtiva (Viana, 2004).

Segundo Viana (2004), essas populações desenvolvem um amplo conhecimento sobre os ecossistemas em que vivem, compreendendo aspectos como os ciclos naturais, o comportamento das espécies e as dinâmicas ambientais. Trata-se de um saber territorializado, construído a partir da observação contínua e da interação direta com o ambiente, o que permite orientar práticas adaptadas às condições locais e ao uso sustentável dos recursos naturais. O autor também destaca que as florestas devem ser compreendidas como espaços sociais e históricos, resultado de processos contínuos de ocupação e uso por diferentes grupos humanos. Dessa forma, esses ambientes não podem ser vistos apenas como áreas naturais isoladas ou intocadas, mas como territórios moldados pela interação entre sociedade e natureza (Viana, 2004).

Essa perspectiva aproxima-se das discussões apresentadas por Diegues (2004), para quem os saberes tradicionais representam um conjunto de conhecimentos construídos historicamente por meio da interação entre comunidades humanas e ambiente natural. Esses conhecimentos, transmitidos principalmente de forma oral entre gerações, envolvem a identificação de espécies, a compreensão dos ciclos ecológicos e o manejo adaptado dos recursos disponíveis.

De acordo com Diegues (2004), as populações tradicionais desenvolvem práticas que respeitam os limites ecológicos e favorecem a continuidade dos ecossistemas ao longo do tempo. Nesse sentido, a biodiversidade não deve ser entendida apenas como resultado de processos naturais, mas também como produto histórico das relações estabelecidas entre diferentes populações e seus territórios. A partir dessa discussão, o autor apresenta o conceito de etnobiodiversidade, que evidencia a relação entre diversidade biológica e diversidade cultural. Esse conceito destaca que os seres vivos não são apenas elementos naturais isolados, mas fazem parte de sistemas de conhecimento e de práticas sociais que lhes atribuem significado e função. Nessa perspectiva, compreender a biodiversidade

implica também compreender como ela é percebida, utilizada e manejada pelas populações locais. Logo, os recursos naturais não são percebidos apenas como elementos da natureza, mas como componentes de sistemas culturais, simbólicos e produtivos construídos historicamente pelas populações locais (Diegues, 2004).

As práticas tradicionais de manejo incluem estratégias como o uso rotativo do solo, a exploração controlada de espécies e a adaptação às variações ambientais, permitindo a regeneração dos recursos naturais ao longo do tempo. Segundo Diegues (2004), essas práticas podem contribuir não apenas para a conservação, mas também para a manutenção e, em alguns casos, para o aumento da diversidade biológica. Complementando essa abordagem, Viana (2004) ressalta que os conhecimentos desenvolvidos pelas populações tradicionais são fundamentais para compreender o funcionamento dos ecossistemas e orientar estratégias de conservação ambiental. Dessa forma, a conservação das florestas e da biodiversidade depende também do reconhecimento das práticas, dos saberes e das formas de vida dessas populações.

Assim, os sistemas alimentares tradicionais e os conhecimentos ecológicos desenvolvidos pelas comunidades tradicionais evidenciam uma profunda integração entre cultura, território, alimentação e conservação ambiental. Esses saberes constituem elementos fundamentais para a compreensão da sustentabilidade e para a construção de modelos mais equilibrados de relação entre sociedade e natureza (Diegues, 2004; Viana, 2004).

Da pesquisa à cozinha: uma receita inspirada nos saberes e sabores das comunidades tradicionais

Ao longo deste capítulo, foram discutidos aspectos relacionados aos povos e comunidades tradicionais, seus modos de vida, suas relações com o território e a importância dos sistemas alimentares construídos a partir do conhecimento acumulado ao longo de gerações. Foram abordadas, ainda, questões relacionadas à biodiversidade, à segurança alimentar e nutricional, aos saberes ecológicos tradicionais e ao papel dessas populações na conservação dos recursos naturais e na valorização da cultura alimentar brasileira.

Como forma de aproximar essas reflexões da prática culinária, apresenta-se a seguir uma receita autoral desenvolvida a partir dos conhecimentos construídos durante a elaboração deste capítulo. A proposta da preparação não consiste em reproduzir fielmente uma receita tradicional específica, mas em estabelecer um diálogo com os elementos culturais, históricos e alimentares discutidos ao longo da obra.

A receita foi concebida considerando ingredientes e práticas que remetem aos sistemas alimentares das comunidades tradicionais brasileiras, especialmente às influências presentes nas comunidades quilombolas. Sua composição valoriza alimentos historicamente associados à agricultura familiar, aos quintais produtivos, ao cultivo de subsistência e ao aproveitamento de recursos disponíveis nos territórios.

Entre os ingredientes utilizados destacam-se o porco, tradicionalmente presente nos sistemas de criação doméstica e familiar; o quiabo, alimento amplamente associado às influências africanas na formação da culinária brasileira; o milho, cultivado há séculos por diferentes povos que habitaram o território nacional e utilizado nesta preparação na forma de angu; o amendoim, amplamente difundido na alimentação tradicional brasileira; o melado de cana, produto obtido a partir do processamento artesanal da cana-de-açúcar, frequentemente produzido em pequenas propriedades rurais e temperos como o coentro e o colorau, amplamente utilizados na culinária popular brasileira. O coentro é empregado há gerações no preparo de pratos tradicionais de diversas regiões do país, enquanto o colorau, obtido a partir das sementes do urucum, remete aos conhecimentos indígenas sobre o uso de recursos nativos tanto para fins alimentares quanto culturais, contribuindo para conferir cor, sabor e identidade às preparações.

Mais do que reunir ingredientes, a preparação busca representar a relação entre território, cultura, biodiversidade e alimentação, demonstrando como os saberes construídos pelas comunidades tradicionais podem inspirar práticas culinárias contemporâneas. Nesse sentido, a receita constitui uma expressão prática dos temas discutidos neste capítulo, reforçando a compreensão de que os alimentos carregam histórias, identidades, memórias e formas particulares de interação com o ambiente. Convida-se, portanto, o leitor a conhecer a preparação apresentada a seguir não apenas como um conjunto de ingredientes e técnicas culinárias, mas como uma homenagem aos saberes e sabores das comunidades tradicionais brasileiras e à riqueza cultural presente nos diferentes territórios que compõem o país.

RECEITA

Entre quintais e roçados: porco, milho e quiabo na mesa

PERNIL “PINGA E FRITA”

Ingredientes

1 e ½ kg de pernil suíno em cubos médios sem excesso de gordura
4 dentes de alho picados

1 cebola branca grande picada

2 tomates maduros picados sem pele e sem semente

Suco de 1 limão caipira

1 colher (chá) de colorau

2 folhas de louro

Sal e pimenta-do-reino a gosto

2 colheres (sopa) de banha de porco

1 xícara de água aproximadamente

80 ml de cachaça

Cebolinha / cheiro verde / picados (a gosto)

MOLHO DE AMENDOIM

Ingredientes

1 xícara de amendoim torrado sem pele

1 dente pequeno de alho

1 colher (sopa) de suco de limão

2 colheres (sopa) da própria gordura do porco que ficou na panela

½ xícara de água morna

1 colher (chá) de melaço de cana

1 pedaço pequeno de pimenta dedo-de-moça (a gosto)

1 colher (sopa) de coentro picado

Sal a gosto

CALDO DE LEGUMES CASEIRO

Ingredientes

1 cebola branca grande cortada em pedaços

1 cenoura cortada em rodelas

1 talo de salsão picado

2 litros de água

1 folha de louro

ANGU DE MILHO COM FARINHA FLOCADA NO CALDO DE LEGUMES

Ingredientes

5 xícaras (chá) de caldo de legumes quente

2 xícaras (chá) de farinha de milho amarelo flocada

QUIABO GRELHADO

Ingredientes

350 gramas de quiabo

1 colher (sopa) de banha de porco

Sal a gosto

PREPARO

Temperar o pernil com limão, colorau, sal e pimenta. Deixar descansar por cerca de 30 minutos.

Aquecer bem uma panela larga e adicionar a banha.

Colocar os cubos de pernil e deixar dourar sem mexer constantemente, permitindo criar crosta e caramelização. Ir “pingando” água durante o processo para que a carne e panela não queimem.

Quando a carne estiver bem dourada, acrescentar a cebola e refogar até começar a murchar.

Adicionar o alho, o tomate e as folhas de louro, mexendo até os tomates começarem a desmanchar.

Acrescentar a água restante e cozinhar em panela aberta até o líquido reduzir completamente.

Quando a gordura voltar a aparecer no fundo da panela e a carne começar a fritar novamente, adicionar a cachaça com cuidado.

Cozinhar até o álcool evaporar e o pernil ficar brilhante, macio e bem dourado.

Finalizar com cheiro-verde.

MOLHO DE AMENDOIM

Triturar o amendoim no processador até formar uma farofa fina, quase virando uma pasta.

Acrescentar alho, limão, melaço, pimenta e sal.

Ir adicionando a água aos poucos até atingir textura cremosa.

Finalizar com coentro.

CALDO DE LEGUMES CASEIRO

Colocar todos os ingredientes em uma panela

Levar ao fogo médio até começar a ferver

Abaixar o fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos

Coar e utilizar o caldo quente no preparo do angu

ANGU DE MILHO COM FARINHA FLOCADA NO CALDO DE LEGUMES

Aquecer o caldo de legumes em uma panela.

Acrescentar a farinha de milho aos poucos, mexendo sempre.

Cozinhar em fogo baixo até formar um angu cremoso e homogêneo, ajustando o caldo se necessário.

QUIABO GRELHADO

Cortar os quiabos ao meio na horizontal

Aquecer a banha e doure a parte interna.

Temperar com sal

Sugestão de montagem de prato:

1. Dispor uma porção generosa do angu no fundo do prato, espalhando levemente com a colher para formar uma base.
2. Colocar o pernil sobre o angu, regado com o molho de amendoim.
3. Acrescentar o quiabo ao lado.
4. Pingar algumas gotas de limão sobre o pernil.
5. Salpicar coentro fresco por cima para finalizar.

Figura 10: Preparações culinárias apresentadas pelos estudantes durante o MasterChef Nutri UNITAU.



Fonte:Geysel Rodrigues – Acom – UNITAU

Figura 11: Avaliação das preparações apresentadas pelos estudantes durante o MasterChef Nutri UNITAU.



Fonte:Geysel Rodrigues – Acom – UNITAU

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo deste capítulo, buscou-se compreender que os povos e comunidades tradicionais não representam apenas heranças do passado, mas constituem grupos sociais vivos, dinâmicos e fundamentais para a manutenção da diversidade cultural, ambiental e alimentar brasileira. Seus conhecimentos, construídos historicamente a partir da relação contínua com os territórios e com a natureza, expressam formas próprias de produzir, cozinhar, cuidar, cultivar e compreender o mundo. Esses saberes tradicionais, transmitidos entre gerações por meio da oralidade, da prática cotidiana e da convivência comunitária, constituem um patrimônio vivo, cuja preservação se torna essencial diante das transformações sociais, ambientais e alimentares da contemporaneidade.

Preservar, registrar e valorizar esses conhecimentos significa não apenas reconhecer a importância histórica dessas populações, mas também compreender sua relevância para o presente e futuro. Em um cenário marcado pela padronização alimentar,

pela perda da biodiversidade e pelo distanciamento entre sociedade e natureza, os sistemas alimentares tradicionais revelam outras possibilidades de relação com o alimento, baseadas na cultura, na diversidade, no social, na sazonalidade, no respeito aos ciclos naturais e no uso sustentável dos recursos ambientais. Assim, os modos de vida dessas comunidades contribuem para reflexões fundamentais sobre soberania alimentar, sustentabilidade e segurança alimentar e nutricional.

Mais do que reunir informações sobre comunidades tradicionais, este livro busca valorizar histórias, práticas culturais e saberes alimentares que fazem parte da formação social brasileira e que, muitas vezes, permanecem invisibilizados. Este capítulo apresentou e contextualizou os principais conceitos, processos históricos e relações entre território, cultura, alimentação e meio ambiente, construindo uma base para os capítulos seguintes.

Ao longo da obra, o leitor é convidado a aprofundar-se em quatro comunidades tradicionais, compreendendo suas trajetórias, modos de vida, relações com a Mata Atlântica e práticas alimentares. Cada capítulo apresenta não apenas aspectos históricos, culturais e nutricionais dessas populações, mas também receitas desenvolvidas e testadas pelos alunos nas aulas de gastronomia, buscando integrar conhecimento acadêmico, prática culinária e valorização cultural. Dessa forma, o alimento é compreendido não apenas como fonte de nutrientes, mas como expressão de identidade, memória, território e resistência.

Por fim, espera-se que este livro possa contribuir para ampliar o olhar sobre os povos e comunidades tradicionais, reconhecendo-os como protagonistas na conservação da biodiversidade, na preservação dos saberes alimentares e na construção de formas mais sustentáveis de viver e produzir alimentos. Mais do que conhecer essas comunidades, o convite que se faz ao leitor é para mergulhar em seus saberes, sabores e histórias, percebendo que o futuro da alimentação também passa pela valorização daqueles que, há gerações, aprendem a viver em equilíbrio com a natureza.

REFERÊNCIAS

ASSAD, Leonor. Povos tradicionais e os biomas brasileiros. **Ciência e Cultura**. Disponível em: http://cienciaecultura.bvs.br/pdf/cic/v75n4/v75n4a13.pdf. Acesso em: 02 jun. 2026.

BARROS, D. C.; SILVA, D. O.; GUGELMIN, S. Â. (org.). **Vigilância alimentar e nutricional para a saúde indígena.** Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2007. Disponível em: http://books.scielo.org/id/fyyqb/epub/barros-9788575415870.epub. Acesso em: 06 mai. 2026.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988.** Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 06 mai. 2026.

BRASIL. **Decreto nº 6.040, de 7 de fevereiro de 2007.** Institui a Política Nacional de Desenvolvimento Sustentável dos Povos e Comunidades Tradicionais. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2007/decreto/d6040.htm. Acesso em: 08 mai. 2026.

BRASIL**. Decreto nº 8.750, de 9 de maio de 2016.** Institui o Conselho Nacional dos Povos e Comunidades Tradicionais. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2016/decreto/d8750.htm. Acesso em: 08 mai. 2026.

BRASIL. **Direito humano à alimentação adequada e soberania alimentar.** Disponível em: www.gov.br/secretariageral/pt-br/consea/noticias/2014/artigos/direito-humano-a-alimentacao-adequada-e-soberania-alimentar. Acesso em 20 jul. 2026.

DIEGUES, Antônio Carlos Sant'Anna**. O mito moderno da natureza intocada.** 4. ed. São Paulo: Hucitec; NUPAUB; USP, 2004.

DIEGUES, Antônio Carlos Sant'Anna; VIANA, Virgílio M. (org.). **Comunidades tradicionais e manejo dos recursos naturais da Mata Atlântica.** 2. ed. São Paulo: Hucitec; NUPAUB; CEC, 2004.

GRZEBIELUKA, Douglas. Por uma tipologia das comunidades tradicionais brasileiras. **Revista Geografar**, Curitiba, v. 7, n. 1, p. 116-137, 2012. Disponível em: https://www.ser.ufpr.br/geografar. Acesso em: 23 mai. 2026.

LAY, Patrícia Dias de. **Brasil colônia:** história, sociedade e formação. Disponível em: file:///C:/Users/User/Downloads/Livro%20Brasil%20col%C3%B4nia%20(2).pdf. Acesso em: 15 mai. 2026.

MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL (MDS). **Diretrizes de articulação de políticas públicas de SAN para povos e comunidades tradicionais.** Disponível em: https://mds.gov.br/webarquivos/MDS/2_Acoes_e_Programas/Acesso_a_Alimentos_e_a_Agua/Articulacao_de_Politicas_Publicas_de_SAN_para_Povos_e_Comunidades_Tradicionais/Arquivos/Cartilha_Diretizes.pdf. Acesso em: 03 mai. 2026.

MINISTÉRIO DO MEIO AMBIENTE E MUDANÇA DO CLIMA (Brasil). **Povos e comunidades tradicionais.** Disponível em: https://www.gov.br/mma/pt-br/assuntos/povos-e-comunidades-tradicionais. Acesso em: 15 abr. 2026.

NÚCLEO DE APOIO À PESQUISA SOBRE POPULAÇÕES HUMANAS E ÁREAS ÚMIDAS BRASILEIRAS (NUPAUB/USP). **Comunidades tradicionais.** Disponível em: https://nupaub.fflch.usp.br/sites/nupaub.fflch.usp.br/files/Comunidade%20Tradicionais001_4.pdf. Acesso em: 14 abr. 2026.

SISTEMA DE INFORMAÇÃO SOBRE A BIODIVERSIDADE BRASILEIRA (SiBBr). **Povos indígenas e povos e comunidades tradicionais.** Disponível em: https://www.sibbr.gov.br/page/povos-indigenas-e-povos-e-comunidades-tradicionais.html. Acesso em: 14 abr. 2026.

SOS MATA ATLÂNTICA. **Mata Atlântica**. Disponível em: https://www.sosma.org.br/causas/mata-atlantica/. Acesso em: 23 abr. 2026.

POR UMA FORMAÇÃO CONTRACOLONIAL EM NUTRIÇÃO:

saberes tradicionais, sociobiodiversidade e sistemas alimentares

Profa. Ms. Michele Gilaberte Ribeiro

Figura 12: Casal de sairás comendo abacate



Fonte: Gilberto Rodrigues

> Cuidado não é troca, é compartilhamento. Porque a troca significa um relógio por outro relógio, um objeto por outro objeto, enquanto no compartilhamento temos uma ação por outra ação, um gesto por outro gesto, um afeto por outro afeto. E afetos não se trocam, se compartilham... O compartilhamento é uma coisa que rende (Santos, 2023).

Inicio este capítulo com o trecho extraído do livro “a terra dá, a terra quer”, do quilombola, lavrador, poeta, escritor e liderança política, Antônio Bispo dos Santos, o Nêgo

Bispo, que nos ensina a reconhecer as comunidades tradicionais e originárias como produtoras de conhecimento, e não apenas como populações estudadas. Para um ensino *contracolonial* em Nutrição, isso significa reconhecer que a aprendizagem sobre alimentação pode ocorrer em múltiplos espaços, não apenas na universidade ou no laboratório, convidando docentes e discentes a ultrapassarem os muros da academia, ao compartilhamento dos saberes dos nossos povos e de seus territórios. Como afirma Paulo Freire, "a leitura do mundo precede a leitura da palavra", o conhecimento não é algo que o professor deposita no estudante, ele é construído a partir da leitura crítica do mundo e da experiência concreta dos sujeitos (Freire, 2011). Para um ensino *contracolonial* da Nutrição, faz-se necessário reconhecer que os sistemas alimentares tradicionais não constituem apenas patrimônio cultural, mas modos de produzir conhecimento, cuidado e vida que desafiam a centralidade do paradigma científico ocidental.

A perspectiva *decolonial* fundamenta-se no reconhecimento da persistência da colonialidade, conceito formulado por Aníbal Quijano para explicar a continuidade das estruturas de poder, conhecimento e hierarquização social, estabelecidas durante o colonialismo formal (Quijano, 2005). Embora essa perspectiva denuncie a permanência da colonialidade e defenda a necessidade de seu enfrentamento, neste capítulo opta-se pela adoção do termo *contracolonial,* pois ele parte da ideia, em consonância com o pensamento de Nêgo Bispo, que sempre houve resistência e sobrevivência dos saberes e modos de vida das comunidades tradicionais e originárias frente à colonialidade, afirmando seus sistemas de conhecimento como autônomos e historicamente persistentes.

Entender que conhecimento é compartilhado na roda, na caminhada, na roça, na cozinha e na convivência cotidiana significa incorporar oralidade, territorialidade e ancestralidade como dimensões legítimas da formação em saúde; e essa forma de compartilhar conhecimento, desloca a alimentação de uma visão centrada em nutrientes para uma compreensão integrada entre cultura, território, ecologia e ancestralidade. Está posto, portanto, o desafio de construir práticas de ensino *contracoloniais* que dialoguem com os avanços da ciência da Nutrição sem perder de vista a pluralidade de saberes que constituem os sistemas alimentares tradicionais.

Trata-se de promover uma formação capaz de despertar nos estudantes um olhar ampliado e crítico sobre a alimentação contemporânea, compreendendo-a para além de seus aspectos biológicos e nutricionais. Busca-se formar profissionais aptos a reconhecer e valorizar os conhecimentos produzidos pelas comunidades tradicionais, incorporando-os de maneira ética, crítica e contextualizada em sua futura atuação profissional (Canesqui; Garcia, 2005).

Figura 13: Cúrcuma



Fonte: Michele Gilaberte Ribeiro

Nesse contexto, a inserção das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC), inicialmente de forma teórica nas disciplinas voltadas às orientações nutricionais e ao planejamento de cardápios e, posteriormente, de maneira prática na disciplina de Gastronomia, constitui uma estratégia pedagógica capaz de estabelecer uma ponte entre os saberes tradicionais e a Nutrição contemporânea. Ao aproximar os estudantes da biodiversidade alimentar brasileira e dos conhecimentos historicamente preservados pelas comunidades tradicionais, essa abordagem amplia as possibilidades de construção de planos alimentares mais diversos, culturalmente contextualizados, ambientalmente sustentáveis e nutricionalmente qualificados, fortalecendo o diálogo entre diferentes sistemas de conhecimento. As PANC desafiam sistemas alimentares hegemônicos e dialogam com o resgate das práticas alimentares tradicionais (Oliveira, 2026).

Figura 14: Folhas de taioba entre alimentos de comunidades tradicionais.



Fonte:Geysel Rodrigues – Acom – UNITAU

Em um país de dimensões continentais e marcado por ampla diversidade socioambiental, reconhecer a pluralidade dos seus biomas e das culturas alimentares que neles se desenvolvem é outra estratégia pedagógica que favorece a compreensão da

alimentação para além de seus aspectos nutricionais. Ao apresentar essa diversidade como ferramenta de ensino, promove-se uma conexão entre território, biodiversidade, saberes tradicionais e práticas alimentares, aproximando o estudante da origem dos alimentos e dos processos que os conduzem até o consumo, ao mesmo tempo em que se fortalece uma compreensão mais crítica, contextualizada e culturalmente sensível da alimentação (Leff, 2001).

Em sala de aula e nas atividades de extensão, busca-se aproximar os estudantes dos alimentos da sociobiodiversidade brasileira por meio de experiências teóricas e práticas que despertem o interesse pelos territórios, pelos modos de vida e pelos conhecimentos tradicionais a eles associados. Nesse contexto, a apresentação, identificação e utilização de frutas nativas constituem outra importante estratégia pedagógica para promover o diálogo entre os saberes tradicionais e a Nutrição contemporânea. Ao evidenciar seu potencial nutricional, funcional, cultural e ecológico, amplia-se a compreensão dos estudantes sobre o papel desses alimentos na promoção de uma alimentação saudável, diversa e territorializada, ao integrar a ciência da Nutrição e os saberes tradicionais sem estabelecer uma hierarquia entre eles (Montanari, 2024).

Figuras 15: Pinhão, alimento presente nas comunidades tradicionais.



Fonte:Geysel Rodrigues – Acom – UNITAU

Figuras 16: urucum, alimento presente nas comunidades tradicionais.



Fonte:Geysel Rodrigues – Acom – UNITAU

Além de enriquecer e diversificar os planos alimentares, essa abordagem contribui para a valorização da produção local, da agrobiodiversidade e das comunidades que historicamente preservam essas espécies e os conhecimentos relacionados ao seu uso. Embora seja comum observar uma resistência inicial dos estudantes em experimentar frutas pouco conhecidas ou ausentes no padrão alimentar dominante, a vivência prática favorece a ampliação do repertório alimentar, estimula novas experiências sensoriais e fortalece o reconhecimento da biodiversidade brasileira como patrimônio alimentar e cultural. Dessa forma, a inserção das frutas nativas no processo de ensino-aprendizagem contribui para a construção de ambientes formativos mais plurais, democráticos e comprometidos com uma educação nutricional *contracolonial* (Contreras; Gracia, 2011)

Entretanto, a efetivação dessa proposta enfrenta desafios concretos. Um dos principais refere-se ao acesso aos alimentos da sociobiodiversidade para o desenvolvimento das atividades práticas. Em contraste com os princípios de um ensino *contracolonial*, esses alimentos permanecem, em grande medida, ausentes dos circuitos

convencionais de comercialização e abastecimento, dificultando sua aquisição para as aulas. Evidencia-se, assim, um descompasso entre o reconhecimento da importância dos alimentos tradicionais na formação em Nutrição e as barreiras impostas pelo sistema alimentar hegemônico à sua circulação e disponibilidade. A dificuldade de acesso aos alimentos da sociobiodiversidade não é apenas um problema logístico, mas uma expressão das dinâmicas do sistema alimentar dominante. Esse cenário revela que a valorização da sociobiodiversidade não depende apenas de mudanças curriculares, mas também do fortalecimento de cadeias de produção e comercialização que ampliem o acesso a esses alimentos e reconheçam o papel das comunidades tradicionais como suas principais guardiãs (Brasil, 2009; 2014).

Nesse sentido, ao longo da última década de trabalho para valorização e inclusão dos alimentos da sociobiodiversidade nas oficinas culinárias e na universidade, foi necessário que houvesse ainda maior aproximação com o território, cultura e ancestralidade desses povos, pois para cada curso ou aula construída houve um estudo dos alimentos, dos territórios produtores e das suas sazonalidades, seguido de busca por produtores que pudessem fornecê-los. Desta forma, naturalmente, ou por insistência, foi sendo formada uma rede de apoio para fornecimento dos insumos, e que hoje se pode chamar de coletividade de apoio ao ensino *contracolonial*. São produtores familiares individuais, integrantes de Comunidades que Sustentam a Agricultura (CSA's), assentados, membros de cooperativas, caiçaras, quilombolas e até neo ruralistas que, cada qual ao seu modo, produzem a possibilidade de seguirmos na luta por sistemas alimentares mais justos e diversos.

Na disciplina de Gastronomia, a inserção de ingredientes tradicionais e de alimentos da sociobiodiversidade brasileira, frequentemente ausentes dos circuitos convencionais de consumo, estimula os estudantes a desenvolver preparações que rompem com a padronização dos cardápios contemporâneos. Esse processo desafia os alunos a explorar novos sabores, aromas, texturas e técnicas culinárias, ampliando seu repertório gastronômico e incentivando a criação de receitas que valorizem a biodiversidade alimentar brasileira, os conhecimentos tradicionais e os ingredientes locais.

Na formação em Nutrição, torna-se urgente a estruturação de disciplinas que incorporem a *contracolonialidade*, a sociobiodiversidade e os sistemas alimentares como eixos estruturantes do processo de ensino-aprendizagem, aproximando os estudantes dos debates contemporâneos em Saúde Coletiva, Alimentação e Nutrição. Ao reconhecer as comunidades tradicionais como protagonistas na produção de conhecimentos e na conservação da biodiversidade alimentar, essa perspectiva contribui para a transformação da formação em Nutrição, tornando-a mais crítica, plural e territorializada (Brasil, 2014; Santos, 2023; FAO, 2021; Freire, 2021).

Contudo, a incorporação dos alimentos da sociobiodiversidade aos planos alimentares ainda enfrenta importantes desafios. Um dos principais refere-se à limitada disponibilidade de informações sobre sua composição nutricional nas tabelas de composição de alimentos, instrumento amplamente utilizado para o planejamento dietético e a avaliação nutricional. Como essas bases de dados privilegiam alimentos de consumo mais frequente e amplamente comercializados, é comum que espécies nativas e alimentos não convencionais estejam ausentes ou apresentem informações incompletas, o que dificulta sua inserção na prática profissional.

Embora a ampliação das tabelas de composição de alimentos para incluir espécies da sociobiodiversidade represente um avanço importante para o ensino, a pesquisa e a prática em Nutrição, esse esforço, por si só, não é suficiente. A efetiva inserção desses alimentos nos planos alimentares também depende do fortalecimento das cadeias de produção, distribuição e comercialização, ampliando sua disponibilidade nos diferentes territórios e garantindo o acesso da população. Assim, a valorização da sociobiodiversidade exige ações articuladas entre produção do conhecimento, políticas públicas, fortalecimento da agricultura familiar e das comunidades tradicionais, abastecimento e formação profissional, para que esses alimentos deixem de ocupar um lugar periférico e passem a integrar, de forma concreta, as práticas alimentares e o cuidado em saúde (Santiago; Coradin, 2018; FAO, 2019; USP, 2025).

O reducionismo que ainda permeia parte da formação e da prática em Nutrição favorece uma atuação predominantemente voltada ao tratamento de doenças, centrada na prescrição de nutrientes e no uso crescente de suplementos, em detrimento da

compreensão da alimentação como um fenômeno biológico, cultural, social e ambiental. Essa perspectiva reforça um modelo de cuidado pouco acessível a grande parte da população e contribui para o distanciamento entre o nutricionista, os territórios e os sistemas alimentares locais. Em sentido oposto, o ensino *contracolonial* propõe recolocar a alimentação no centro da prática profissional, valorizando a sociobiodiversidade, os saberes tradicionais e a comida de verdade como fundamentos para a promoção da saúde, a prevenção de doenças e fortalecimento da autonomia dos indivíduos e das comunidades.

A transição nutricional observada nas últimas décadas caracteriza-se pela substituição gradual das dietas tradicionais por padrões alimentares marcados pelo crescente consumo de alimentos ultraprocessados, característicos do modelo alimentar ocidental (Brasil, 2014). Essa transformação tem contribuído para o aumento da prevalência das doenças e agravos não transmissíveis (DANT), ao mesmo tempo em que reforça um sistema alimentar hegemônico baseado na padronização da produção e do consumo. Esse modelo intensifica a exploração dos recursos naturais, contribui para o agravamento das mudanças climáticas, aprofunda as desigualdades sociais e compromete a Segurança Alimentar e Nutricional em suas múltiplas dimensões (FAO, 2019; Willett, 2019; FAO, 2021).

A interdependência entre esses processos tem sido descrita na literatura como Sindemia Global, conceito que evidencia a interação sinérgica entre a má alimentação, as doenças crônicas, as mudanças climáticas e as desigualdades sociais, indicando que esses desafios compartilham determinantes comuns e, portanto, exigem respostas igualmente integradas. (Sparling *et al*., 2024; Swinburn *et al*., 2019). Nesse contexto, a valorização dos sistemas alimentares tradicionais, da sociobiodiversidade, dos territórios e da agricultura familiar emerge como estratégia essencial para a construção de sistemas alimentares mais saudáveis, sustentáveis e socialmente justos.

A efetivação de políticas públicas voltadas ao fortalecimento das comunidades tradicionais, da agricultura familiar e da conservação da biodiversidade constitui, portanto, um caminho fundamental para mitigar os impactos desse modelo de desenvolvimento. Da mesma forma, torna-se indispensável repensar a formação em Nutrição a partir de uma perspectiva *contracolonial*, capaz de formar profissionais que compreendam a alimentação em sua complexidade biológica, cultural, social, ambiental e política. Mais do que dominar conhecimentos técnico-científicos,

espera-se que o nutricionista reconheça seu papel como agente de transformação social, comprometido com a defesa da biodiversidade, da soberania e da segurança alimentar, da valorização dos saberes tradicionais e da construção de sistemas alimentares mais equitativos e sustentáveis.

As reflexões apresentadas ao longo deste capítulo propõem repensar a formação em Nutrição no Brasil a partir de uma perspectiva *contracolonial.* A adoção desse conceito não se restringe à inclusão de conteúdos sobre comunidades tradicionais nos currículos, mas pressupõe uma reorientação do processo formativo, capaz de reconhecer a legitimidade de diferentes epistemologias, aproximar os estudantes dos territórios e de suas dinâmicas socioculturais, valorizar a sociobiodiversidade e compreender os sistemas alimentares em toda a sua complexidade biológica, cultural, social, ambiental e política. Trata-se de uma formação que desloca o foco da prescrição centrada em nutrientes para uma compreensão ampliada da alimentação como expressão da vida, da cultura, dos territórios e das relações entre sociedade e natureza, reconhecendo-a como um instrumento fundamental de promoção da saúde. Nessa perspectiva, o ensino *contracolonial* caminha na direção oposta ao modelo alimentar que sustenta a transição nutricional contemporânea, marcada pela substituição das dietas tradicionais por padrões alimentares homogêneos, associados ao aumento das doenças e agravos não transmissíveis, ao enfraquecimento da sociobiodiversidade e aos impactos socioambientais decorrentes dos atuais sistemas de produção e consumo.

Essa proposta dialoga com a perspectiva da salutogênese, ao reconhecer que a promoção da saúde não se limita à prevenção ou ao tratamento das doenças, mas envolve a identificação, a valorização e o fortalecimento dos recursos e modos de vida que produzem saúde. Nesse contexto, as práticas alimentares das comunidades tradicionais constituem importantes referências para compreender e expandir formas de viver, produzir e se alimentar que favorecem a saúde humana, a conservação da biodiversidade e a sustentabilidade dos territórios (Antonovsky, 1987).

Mais do que uma mudança curricular, o ensino *contracolonial* representa um compromisso com uma Nutrição que reconhece a pluralidade dos saberes e compreende a alimentação como um direito humano, para além das linhas da nossa constituição, um patrimônio cultural e um elemento estruturante da promoção da saúde, da soberania e da segurança alimentar e

nutricional (SSAN), da conservação da sociobiodiversidade e da construção de sociedades mais justas e ambientalmente sustentáveis.

Figuras 17: Professora Emari durante a atividade prática,
auxiliando os estudantes no desenvolvimento das preparações culinárias



Fonte:Geysel Rodrigues – Acom – UNITAU

Figuras18: Professora Michele durante a atividade prática,
auxiliando os estudantes no desenvolvimento das preparações culinárias



Fonte:Geysel Rodrigues – Acom – UNITAU

RECEITA
Do mar à mata

Figura 19: Camarão, pupunha e pesto de taioba



Fonte: Michele Gilaberte - UNITAU

INGREDIENTES

4 unidades de camarão rosa médio
1 banana da terra madura
1 tolete de cerca de 10cm de palmito de pupunha fresco
4 folhas grandes de taioba
6 castanhas de caju
80ml de azeite
1 colher de chá de manteiga
3 dentes de alho
30g de queijo meia cura
Sal a gosto

PREPARO

PESTO DE TAIOBA

Escaldar as folhas de taioba em água fervente (descartar os talos antes)

Processar as folhas cozidas com 1 dente de alho, as castanhas de caju, 50ml de azeite extra virgem, o queijo meia cura ralado e sal a gosto. Reservar na geladeira por cerca de 1h.

ESPETO DE CAMARÃO, PALMITO E BANANA

Descascar os camarões deixando apenas o rabo

Temperar com sal e pimenta do reino a gosto

Descascar e cortar as bananas em rodelas

Grelhar as bananas com um fio de azeite e reservar

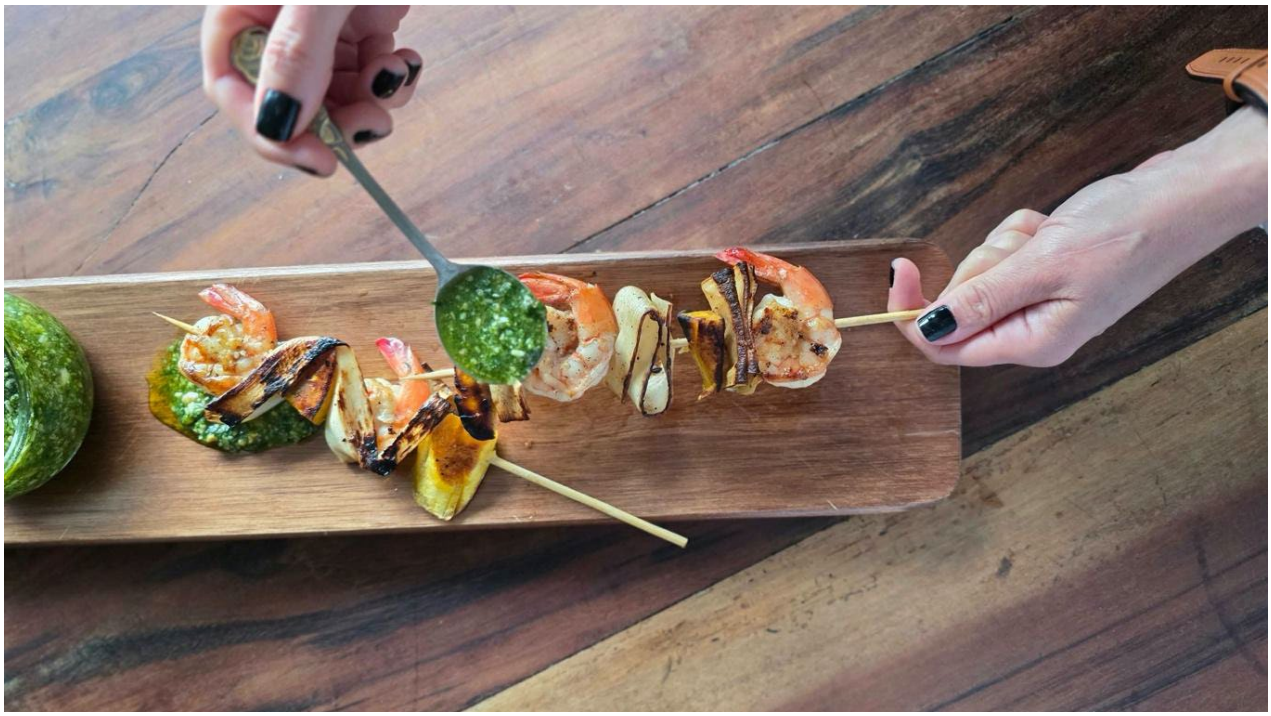
Espetar os camarões temperados no palito seguidos de 1 fatia fina de palmito de pupunha e 1 rodela de banana grelhada, repetir a sequência no mesmo espeto

Regar uma chapa de ferro com azeite e levar o espeto para grelhar dos 2 lados, até o camarão perder a translucidez (cerca de 2 minutos de cada lado)

Acrescentar 1 colher de sopa de manteiga com 2 dentes de alho amassados e regar o espeto com a manteiga assim que ela derreter.

Retirar do fogo e servir com o pesto de taioba.

Figura 20: Servindo o pesto de taioba



Fonte: Michele Gilaberte – UNITAU

REFERÊNCIAS

ANTONOVSKY, Aaron. **Unraveling the mystery of health**: how people manage stress and stay well. San Francisco: Jossey-Bass, 1987.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério do Meio Ambiente. **Plano Nacional de Promoção das Cadeias de Produtos da Sociobiodiversidade**. Brasília, DF: Ministério do Meio Ambiente, 2009.

CANESQUI, Ana Maria; GARCIA, Rosa Wanda Diez (org.). **Antropologia e nutrição**: um diálogo possível. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2005. Disponível em: https://books.scielo.org/id/v6rkd. Acesso em: 26 ago. 2026.

CONTRERAS, Jesús; GRACIA, Mabel. **Alimentação, sociedade e cultura**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2011.

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS; ALLIANCE OF BIOVERSITY INTERNATIONAL; INTERNATIONAL CENTER FOR TROPICAL AGRICULTURE. **Indigenous Peoples' food systems**: insights on sustainability and resilience from the front line of climate change. Rome: FAO, 2021. Disponível em: https://openknowledge.fao.org/items/c1fae3bd-7e08-4985-b406-e103087b2bb5. Acesso em: 26 ago. 2026.

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS. **The state of the world's biodiversity for food and agriculture**. Rome: FAO, 2019. Disponível em: https://www.fao.org/3/CA3129EN/CA3129EN.pdf. Acesso em: 7 jul. 2026.

FREIRE, Paulo. **A importância do ato de ler:** em três artigos que se completam. 51. ed. São Paulo: Cortez, 2011.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. 68. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2021.

LEFF, Enrique. **Saber ambiental**: sustentabilidade, racionalidade, complexidade e poder. Petrópolis, RJ: Vozes, 2001.

MONTANARI, Massimo. **Comida como cultura**. Tradução de Letícia Martins de Andrade. 2. ed. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2024.

OLIVEIRA, Bruna Pedroso Thomaz de. Plantas alimentícias não colonizadas – PANC ancestrais: um ensaio sobre memória, ancestralidade e contracolonização. In: VERONESE, Marília Veríssimo; DOWBOR, Monika; GADEA, Carlos A. (org.). **PPGCS-Unisinos**: uma trajetória de ensino e pesquisa em Ciências Sociais. 1. ed. Jundiaí, SP: Paco Editorial, 2026. p. 288-302.

QUIJANO, Aníbal. Colonialidade do poder, eurocentrismo e América Latina. In: LANDER, Edgardo (org.). **A colonialidade do saber**: eurocentrismo e ciências sociais: perspectivas latino-americanas. Buenos Aires: CLACSO, 2005. p. 107-130.

SANTIAGO, Raquel de Andrade Cardoso; CORADIN, Lidio (ed.). **Biodiversidade brasileira**: sabores e aromas. Brasília, DF: Ministério do Meio Ambiente, 2018. (Série Biodiversidade, 52). Disponível em: http://www.mma.gov.br/publicacoes/biodiversidade/category/142-serie-biodiversidade.html. Acesso em: 9 jul. 2026.

SANTOS, Antônio Bispo dos. **A terra dá, a terra quer**. Ilustrações de Santídio Pereira. São Paulo: Ubu Editora; PISEAGRAMA, 2023.

SPARLING, T. M. *et al*. Intersections of Climate Change with Food Systems, Nutrition, and Health: An Overview and Evidence Map. **Advances in Nutrition**, v. 15, n. 9, p. 100274, 2024.

SWINBURN, B. A. *et al*. The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: The Lancet Commission report. **The Lancet**, v. 393, n. 10173, p. 791-846, 2019.

USP - UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Centro de Pesquisa em Alimentos (FoRC). **TBCA – Tabela Brasileira de Composição de Alimentos.** Versão 7.3. São Paulo: Universidade de São Paulo, 2025. Disponível em: http://www.tbca.net.br. Acesso em: 9 jul. 2026.

WILLETT, Walter *et al.* Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. **The Lancet**, London, v. 393, n. 10170, p. 447-492, 2019. DOI: 10.1016/S0140-6736(18)31788-4. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30660336/. Acessoe m: 26 ago. 2026.

ENSINAMENTOS DO LITORAL:

caiçaras do Litoral Norte

Bruna Graziele Marcelino Celestino
Simone de Cássia Gonçalves Rodrigues

Figura 21: Bolo de Mandioca com Coco, Geleia de Cambuci e Café com Garapa



Fonte:Geysel Rodrigues – Acom – UNITAU

RESUMO

O presente capítulo abordou a cultura caiçara do litoral norte brasileiro, com ênfase em seus modos de vida, nas práticas alimentares, linguagem, oralidade e manifestações culturais. O objetivo foi destacar a importância dos caiçaras como comunidade tradicional, valorizando seus saberes, costumes, vínculos com o território e relação de equilíbrio e sustentabilidade com o meio ambiente. Para isso, foi realizada uma abordagem descritiva, baseada em referências bibliográficas e materiais informativos sobre a origem, alimentação, território, cultura e identidade caiçara. Observou-se que essa população, formada pela miscigenação entre indígenas, portugueses e negros, desenvolveu uma relação profunda com o mar, a mata e a vida comunitária, destacando-se por seu modo de vida sustentável e pela conservação da natureza. A alimentação caiçara destaca-se pelo uso de alimentos naturais, como peixes, mandioca, banana, milho, feijão, taioba e frutas nativas, além de preparações tradicionais, como azul-marinho, arroz lambe-lambe e café de garapa. No decorrer da escrita e do desenvolvimento deste projeto, alinhado com a disciplina de Gastronomia, as autoras escolheram uma receita típica da comunidade para preparar e experimentar. A receita escolhida foi bolo de mandioca com coco e geleia de Cambuci,

servido com o tradicional café de garapa, proporcionando uma aproximação ainda mais profunda com a cultura dessa comunidade. Também se evidenciaram o falar caiçara, as lendas, o fandango, a congada de bastões e a dança de fitas como elementos fundamentais para a preservação da memória coletiva. No decorrer da escrita deste capítulo, nós como pesquisadoras e escritoras envolvidas com o tema, tivemos a oportunidade de nos aproximar da cultura caiçara e conhecer seus costumes. Esta pesquisa despertou em nós não apenas a curiosidade acadêmica, mas também o desejo genuíno de experimentar suas receitas e compreender a construção de cada prato. Mais que registrar informações, a escrita deste capítulo nos permitiu, ainda que em parte, vivenciar a essência de um povo marcado pela simplicidade, além de despertar um sentimento de pesar ao refletirmos sobre o futuro dessa cultura, já que as gerações mais jovens demonstram desinteresse em dar continuidade às tradições. Conclui-se que valorizar a cultura caiçara é reconhecer sua relevância histórica, social, alimentar e cultural, contribuindo para a preservação da diversidade, além de direcionar o olhar para as origens, para tudo aquilo que é simples, natural e orgânico do nosso povo. Além disso, trata-se de refletir o quanto o resgate dessa maneira de viver pode ser benéfico não somente ao meio ambiente, mas às relações entre as pessoas.

Palavras-chave: cultura caiçara; alimentação tradicional; oralidade; identidade cultural.

Em algum momento da sua existência já se pegou a perguntar de onde você vem? Qual a origem das suas características ou por que seus costumes são tão diferentes dos de outros locais ou até mesmo de outras pessoas? A verdade é que o Brasil é uma imensidão de culturas e costumes, cada canto do mapa carrega uma história, uma memória, uma trajetória, uma linguagem. Assim, é com o objetivo de evidenciar, reconhecer e valorizar esses saberes que este capítulo apresenta os CAIÇARAS!

Figura 22: Caiçaras



***Fonte**: Site Oficial da Prefeitura de Ubatuba.*
Disponível em: https://turismo.ubatuba.sp.gov.br/

Conhecendo os Caiçaras

A palavra Caiçara tem origem no Tupi, Ka'a / yçara que significa "mato/ galho", significando então cerca de pesca ou abrigo rústico na praia, entretanto, o termo Caiçara é a forma em que são nomeados os habitantes do litoral que vivem de pesca e agricultura. A origem Caiçara não se define apenas pelo nascimento em cidades litorâneas, mas também pela cultura, estilo de vida, linguagem e comunicação própria, alimentação tradicional e muitos outros costumes que descendem de seus pioneiros, os quais são transmitidos de geração em geração (Oliveira; Marta, 2020).

Originados da miscigenação entre indígenas, portugueses e negros, o nome caiçara é utilizado em algumas regiões, podendo também ser chamados de "Nativos da Costa". A diferenciação no nome dado à comunidade está apenas na linguagem local das regiões brasileiras, tendo ambas tradições e características semelhantes: a vida entre o Mar e a Mata (Mesquita; João, 2025).

As comunidades caiçaras são grupos tradicionais que habitam o litoral brasileiro e que desenvolveram um modo de vida próprio. Essas comunidades são marcadas pela relação com o mar e a mata, razão pela qual suas práticas envolvem a pesca, a agricultura e a convivência comunitária, estabelecendo um forte vínculo com a natureza.

Mas como esses costumes prevaleceram por tanto tempo? A resposta é simples, durante anos o povo Caiçara viveu em relativo isolamento, o que permitiu a passagem direta de seus costumes e tradições. No entanto, com a construção da rodovia BR-101 e o desenvolvimento econômico ocorreu uma ruptura neste modo de vida, tendo em vista a chegada da urbanização, do turismo e especulação imobiliária. Com a urbanização, muitas unidades passaram a vender terras, artesanatos e alimentos, o que ocasionou a perda das tradições entre os mais jovens (Pinheiro *et al.,* 2023).

Outro grande desafio para a manutenção da cultura tradicional é a migração dos jovens para os centros urbanos. Em busca de melhores condições de vida, muitos abandonam os costumes familiares e passam a adotar referências urbanas como modelo.

Diante desse histórico social e cultural, observa-se que o modo de vida caiçara influencia diretamente seus hábitos alimentares. A relação com o mar, com a mata e com os recursos disponíveis no meio ambiente contribuiu para a formação de uma cultura alimentar própria, marcada por saberes tradicionais e práticas transmitidas por gerações. Nesse sentido, torna-se importante compreender as características da alimentação caiçara e sua relevância para a identidade dessa comunidade.

Cultura Alimentar

Com o profundo conhecimento dos elementos naturais que os cercam, uma das tradições caiçaras está nos pratos típicos desta comunidade, que, pela necessidade de se alimentar, desenvolveu técnicas de pesca e agricultura. Estar sempre atento às mudanças do mar tornou-se necessário para posicionar a rede no lugar e momento certos, garantindo boa quantidade de pescado.

Junto com as técnicas de pesca, a preparação culinária dos pescados é uma característica marcante da comunidade, sendo os peixes mais comuns o peixe-cavala, peixe-namorado, peixe-garoupa, tainha, anchova e badejo. Peixes tradicionais da região

em que habitam, que junto com a cultura e a técnica culinária passada entre gerações resultam em pratos típicos como:

- ✔ *Azul-Marinho*: Ensopado de peixe fresco, geralmente Tainha. Cozido com banana nanica bem verde.
- ✔ *Peixe com banana:* Combinação de filé de peixe com banana
- ✔ *Peixe na Telha:* Peixe fresco, temperado com limão e sal, com legumes, azeite de dendê e leite de coco assado e servido sob uma telha.

Mas, nem só de pesca vivem os Caiçaras! Outra fonte alimentar tradicional desta comunidade está no cultivo de hortas familiares, nas quais são plantados temperos, verduras e ervas medicinais, além das plantações de mandioca, milho e plantas nativas do local em que vivem, como Cambuci, jaca e Carambola. (Pinheiro *et al.*, 2023).

A cozinha na maioria das construções é no centro da casa, composta por um fogão a lenha, com a porta direcionada para o quintal, tendo acesso rápido à horta e um espaço que acomode a família que, por sua vez, costuma fazer as refeições juntos. (Corrêa *et al.;* 2019).

Com uma alimentação de base natural, os costumes tradicionais trazem diversos pratos típicos como:

- ➢ *Bolinho de Taioba:* Massa de taioba cozida com trigo, empanada no fubá e imersa em óleo quente.
- ➢ *Café de Garapa:* Café fervido em Caldo da Cana.
- ➢ *Arroz lambe-lambe:* Arroz cozido com mariscos.
- ➢ *Cozido Caiçara:* Peixe cozido com legumes
- ➢ *Escondidinho Arrelá:* Massa à base de mandioca e recheio de carne seca.

Apesar de a maior parte das refeições tradicionais conter diferentes peixes, a criação de galinhas no quintal para criação e alimentação também faz parte da cultura dos caiçaras. Outro alimento frequente da comunidade é a farinha de mandioca, que é consumida em preparações como bolinhos, ou até mesmo por cima das refeições principais, como almoço e jantar. A mandioca rege diversas refeições das famílias, desde preparações no café da

manhã e no café da tarde, até as refeições principais, por ser um alimento cultivado entre as plantações e comum da região sudeste. (Pinheiro *et al*., 2023).

A alimentação caiçara tem como base alimentos naturais, vindos do mar, dos cultivos e das terras, oferecendo assim diversos benefícios nutricionais. Para entender melhor esse benefício, é preciso conhecer a diversidade desses alimentos, sendo eles:

- ✔ *Mexerica* - Fruta Cítrica, fonte de vitamina C, vitamina A, cálcio, magnésio, carotenoides, zinco, fibras e potássio. (UNICAMP, TACO, 2011)
- ✔ *Cambuci* - Fruta sativa da Mata Atlântica, rico em fibra, vitamina C e nutrientes e compostos bioativos com ação anti-inflamatória e antioxidante. (IBGE, 2011)
- ✔ *Jaca* - Fruta que possui vitamina C, fibras, flavonoides, carotenoides e compostos fenólicos. (IBGE, 2011)
- ✔ *Carambola* - Fruta exótica que contém antioxidante, vitamina C, água e fibra (UNICAMP, TACO, 2011).
- ✔ *Mandioca* - Tubérculo, fonte de carboidrato e fibra, contém vitamina C, vitamina A e carotenoides. (UNICAMP, TACO, 2011).
- ✔ *Feijão* - Grão, fonte de ferro, proteína, fibras, magnésio e potássio. (UNICAMP, TACO, 2011).
- ✔ *Milho* - Fonte de carboidrato, possui fibras, vitamina A, vitaminas B1 e proteína vegetal. (IBGE, 2011).
- ✔ *Batata Doce* - Tubérculo, fonte de carboidrato, vitamina A, vitamina C, potássio e magnésio. (IBGE, 2011).
- ✔ *Abóbora* - Rico em carotenoides, com boas quantidades de fibras e vitamina A. (IBGE, 2011).
- ✔ *Chuchu* - Legume com boa quantidade de água, fibras, flavonoides e Vitamina C. (IBGE, 2011).
- ✔ *Banana* - Quantidades de fibras, vitamina C, vitaminas do complexo B, potássio e magnésio (UNICAMP, TACO, 2011).

Figura 23: Ingredientes da culinária caiçara



Fonte: Geysel Rodrigues - Acom - Unitau

Agora que você já sabe as composições nutricionais que os alimentos frequentes na alimentação caiçara têm, é possível perceber que uma alimentação com base em alimentos *in natura*, sem adição de conservantes, processamentos e sem nenhum industrializado é uma alimentação adequada e um consumo saudável, tendo em vista as recomendações dadas pelo Ministério da Saúde, no Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado em 2014. (Brasil, 2014)

> Alimentos in natura ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, são a base para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável (Brasil, 2014, p. 26).

Vamos conhecer melhor a tradição alimentar dos Caiçaras? Que tal testar algumas receitas inspiradas nos alimentos e pratos típicos da comunidade?

As receitas a seguir foram escolhidas pelas autoras visando a desviar das refeições principais, nas quais predominam os preparos que levam frutos do mar, com a intenção de trazer a você leitor uma opção de café da manhã com as tradições culinárias dos caiçaras. Essas receitas trazem a mandioca e a garapa, que são dois alimentos comuns na rotina caiçara, já que o cultivo é feito nas proximidades da casa. A mandioca é a principal fonte de alimentação, estando em diversos pratos e em quase todas as refeições, já a garapa é mais conhecida por seu caldo, sendo tomado puro, mas no tradicional café Caiçara ela é o diferencial, trazendo sabor e doçura ao café rotineiro.

A escolha das receitas tem como objetivo evidenciar e destacar alimentos tradicionais e levar a todos as tradições e hábitos alimentares dos nativos. Agora que tal você testar e provar essas delícias ensinadas aqui?

RECEITA

Bolo de Mandioca com Coco, Geleia de Cambuci e Café com Garapa

Figura 24: preparação feita pelos autores



Fonte: Geysel Rodrigues – Acom – UNITAU.

INGREDIENTES

CAFÉ COM GARAPA

Ingredientes

Rende 8 porções de 50 ml (xícara de café)
1 copo de garapa (200ml)

4 colheres de sopa de pó de café
1 copo de água (200ml)

BOLO DE MANDIOCA COM COCO

Ingredientes

1 coco seco (sem a casca em média de 200 a 250 g)
2 xícaras de água
4 ovos inteiros
1 xícara e ½ de açúcar
1 xícara de leite de vaca
1kg de mandioca crua ralada

1 colher de sopa de fermento em pó

1 colher de sopa de manteiga

2 colheres de sopa de açúcar cristal

GELEIA DE CAMBUCI

Ingredientes

300g de Cambuci (em polpa ou *in natura*)

¾ de xícara (quase cheia) de açúcar (150g)

¼ de xícara de água (50ml)

PREPARO

CAFÉ COM GARAPA

Aquecer a água e a garapa até ferver

Adicionar o pó de café

Coar e servir

BOLO DE MANDIOCA

Figura 25: Bolo sendo preparado



Fonte: Geysel Rodrigues – Acom – UNITAU.

Retirar a casca do coco e levar a parte branca ao liquidificador com a água e bater

Em uma peneira sob uma travessa, coar a mistura do liquidificador, separando o leite de coco da polpa, reservar

No liquidificador colocar os ovos, o açúcar, o leite e o leite de coco, e 75g da mandioca (¼ do total), bater tudo

Ralar o restante da mandioca e colocar junto com a polpa do coco reservada

Adicionar a mistura do liquidificador na travessa com a mandioca e a polpa do coco, e misturar tudo até ficar homogêneo

Colocar o fermento em pó e incorporar na massa suavemente

Untar a forma com a manteiga e o açúcar cristal e despejar a mistura

Levar ao forno pré-aquecido a 180 graus (por 10 minutos) e assar por 30 a 40 minutos, até as bordas ficarem douradas.

GELEIA DE CAMBUCI

Adicionar todos os ingredientes na panela e levar ao fogo baixo

Deixar ferver, mexendo algumas vezes para não grudar no fundo

Cozinhar por 10 a 15 minutos, até reduzir e atingir ponto de geleia

Retirar da panela e deixar esfriar

Figura 26: Estudantes que prepararam a receita – Simone, Bruna e Mateus.



Fonte: Geysel Rodrigues – Acom – UNITAU.

Linguagem e Oralidade

O Brasil é conhecido por sua diversidade de dialetos e linguagens, cada canto do país traz consigo um sotaque, uma gíria e um diferente falar. A cultura caiçara não é diferente, manifestando-se também por meio da oralidade, elemento importante para a preservação da identidade cultural. Os costumes caiçaras são transmitidos historicamente de forma oral, passando entre gerações por meio das narrativas, expressões regionais e modos particulares de falar. O que se denomina “falar caiçara” apresenta características

linguísticas próprias, relacionadas ao vocabulário, à pronúncia e ao sotaque das populações tradicionais do litoral sudeste. Manifestações que refletem aspectos culturais, históricos e sociais da comunidade (Oliveira, 2020).

O falar dessas comunidades está relacionado com Textos, Cantos e versos musicados. A partir dos versos encontram-se relações poéticas e sonoras, o que dá origem à palavra cantada, uma expressão tradicional da cultura caiçara, que combinando linguagem e expressões artísticas resultam em tradições e histórias. Temos como resultado clássico das palavras cantadas, o Fandango Caiçara, que em suas letras refletem fortes percepções do ambiente e aspectos do cotidiano (Muniz, 2021).

Entretanto, a diferença no falar caiçara não está apenas na palavra cantada ou em outras formas de expressões artísticas; também encontra características comuns nas falas cotidianas, sendo uma delas o falar cantado, melódico e harmonioso como uma conexão com a própria natureza. Acompanhado desse falar é perceptível a expressão corporal, razão pela qual é bem comum dizer que os caiçaras não apenas falam, mas interpretam. (Muniz, J2021).

Chamada também de “linguagem caipira”, a fala caiçara apresenta diversos falares próprios, podendo ser gírias, formas de expressão e comunicação tradicional. Que tal conhecer um pouco mais sobre estas palavras em um minidicionário caiçara?

Quadro 1 - Minidicionário Caiçara

Palavras e expressões do litoral — transmitidas de geração em geração

Expressão caiçara	Significado	Expressão caiçara	Significado
A troco de banana	Preço baixo / barato	**Dedar**	Denunciar / dedurar
Acabousse o que era doce	Acabou / terminou	**Dor nas cadeira**	Dor no quadril
Acuado	Assustado	**Entojado**	Antipático
Afoito	Ansioso	**Escambo**	Troca
Ajuntado	Casal em união estável	**Esculhambar**	Xingar
Aperreando	Irritando	**Estrada de rodagem**	Ruas atuais
Arria	Coloca no chão	**Foi pro beleléu**	Morreu
Avoado	Distraído	**Lambedô**	Xarope
Babau	Acabou	**Marmandado**	Desobediente
Bajulando	Mimando	**Meia boca**	Mal feito
Baque	Tombo	**Micage**	Careta
Baque do mar	Onde a onda quebra	**Molenga**	Preguiçosa
Barra do rio	Lugar que une rio e mar	**Morgando**	Enrolando
Bocaina	Horizonte	**Naco**	Pedaço
Burburinho	Confusão	**Nó na barriga**	Dor de barriga

Expressão caiçara	Significado	Expressão caiçara	Significado
Cabeça de vento	Pessoa esquecida	**Nuveado**	Nublado
Cabrero	Nervoso	**Olhar atravessado**	Olhar bravo
Caçoar	Tirar sarro	**Ornô**	Combinou
Cagaço	Medo	**Prenha**	Grávida
Caniço	Vara de pescar	**Quebrante**	Mau-olhado
Chio de peito	Asma	**Rachei o bico**	Ri muito
Coça	Surra	**To em pandareco**	Estou mal
Dar trela	Dar confiança	**Verdolenga**	Quase madura
De butuca	De vigia / espiando	**Zanzando**	Andando

Fonte: MUNIZ, José Carlos. Falas do Mar e do Mato: Registro do Linguajar Caiçara. 2021.

O conhecimento e a valorização do linguajar caiçara é uma forma de manter viva essa comunidade, já que a expansão do turismo, da urbanização e das influências externas contribuiu para um processo de apagamento cultural, afetando também a preservação do sotaque e as formas tradicionais de fala caiçara (Oliveira, 2020).

Curiosidades sobre a linguagem caiçara

- Muitas expressões caiçaras são transmitidas oralmente entre gerações.
- O falar caiçara tem influência indígena, portuguesa e africana.
- Algumas palavras preservam marcas antigas da língua portuguesa (variação diacrônica).
- O sotaque caiçara é considerado parte importante da identidade cultural da comunidade.

Contos e Lendas

Além das palavras cantadas e das expressões cotidianas, outra forma de linguagem bem marcante dos caiçaras são as lendas, que foram passando de geração para geração, se tornando até mesmo elementos de apresentações turísticas atualmente. Cada grupo tem diversas lendas, que contam histórias do local onde habitam, sendo que algumas se tornaram conhecidas por serem referentes a pontos turísticos do Litoral, como, por exemplo, *A gruta que chora*, localizada em Ubatuba. Vamos lê-la:

> *A Gruta que Chora-* Contam os antigos que na toca da sununga mora um bicho, que da metade para cima parece um dragão e da metade para baixo uma cobra e que devemos passar por lá sem despertar a sua ira. Certa vez uma menina caiçara passou a aparentar estar sem ânimo, comendo pouco, de forma que nem os benzimentos a faziam melhorar. Uma noite sua mãe passou na frente de seu quarto e ouviu a filha dizer chorando "Não se vá…não se vá". De manhã a menina relatou para a mãe que o bicho a estava seguindo e que de repente em uma noite ele havia entrado em seu quarto e que o bicho se transformou em um moço bonito que ficou com ela até o galo cantar, e que a partir daquela noite todas as noites ele vem visitá-la. A mãe contou os anseios para um monge, que retornou com os fiéis da igreja e em direção a gruta derramou água benta, nesta mesma hora o mar abriu caminho entre a gruta e abriu a passagem em que o monstro se foi junto com a espuma mar a fora. Desde então acredita-se que a água que verte sobre a gruta é água benta, livrando o povo da presença deste monstro que nunca mais voltou. (Texto da tradição oral).

Identidade Cultural

A cultura caiçara manifesta-se por meio da culinária, da música, do artesanato e da oralidade, constituindo importante elemento de identidade das comunidades tradicionais do Litoral brasileiro (Oliveira, 2020). Estudiosos denominam a identidade artística e cultural dos caiçaras como "cultura cabocla" ou "cultura crioula", tendo em vista que os costumes e tradições descendem principalmente dessas matrizes. (Parchen, Rosina, 2012).

Uma das identidades culturais deste grupo está no Fandango caiçara. Uma dança ritmada tocada com rabecas, violas e caixas. Não se sabe com exatidão as origens dessa dança, mas deduz-se que tenha vindo do tradicional fandango espanhol, o qual durante alguns anos foi proibido pelas ordenanças gerais e igreja católica, ficando assim restrito

aos meios rurais, se tornando uma manifestação artística das zonas rurais, adaptando-se aos costumes, dando então origem ao Fandango Caiçara.

O fandango é uma manifestação cultural que reúne dança e música, plena de expressões ricas em cultura e tradicionalidade. Praticado coletivamente, é sempre acompanhado de festas e comemorações. A formação típica caiçara é composta por pelo menos dois tocadores de viola, um tocador de rabeca e um tocador de adufo, podendo incluir também violão e cavaquinho. A dança pode ser bailada, batida ou valsada, conforme a decisão dos fandangueiros; no entanto, será sempre dançada em casais.

Trata-se de uma manifestação cultural que se tornou parte da vida dos caiçaras, sendo comuns em casamentos, aniversários, batizados e outras festas típicas, sendo até mesmo um encontro aos fins de semana para descansar e comemorar a vida. (Parchen, 2012).

A cultura caiçara é marcada por diversas expressões identitárias: contos, danças, músicas e artesanatos. Tradições que são passadas de geração em geração, criando uma variedade de culturas que transmitem história e ancestralidade. A arte por si só tem o poder de conectar gerações, criar laços e transmitir mensagens, que colocadas em povos tradicionais, passa a carregar o peso de manter viva a cultura do país, que por sua vez foi descoberto, invadido e roubado. Não se pode negar que os costumes urbanos e atuais do Brasil são majoritariamente vindos do colonizador, o que retira do povo brasileiro a conexão com a ancestralidade, cultura local e história real. Por isso, é tão importante reconhecer a cultura de comunidades tradicionais como a caiçara, que não possui apenas o Fandango, mas também a Congada de bastões, a dança de fita e o artesanato local.

A Congada de bastões é uma dança folclórica que faz parte do ciclo de festas, caracterizada pelo ritmo marcado por bastões de madeira. Festa popular que se originou no Brasil e que carrega tradições criadas pelos negros escravizados, misturados com elementos da igreja católica. A Congada caiçara manteve apenas as danças e músicas em relação à tradicional, colocando instrumentos como violão, viola, rabeca, pandeiro e caixa para acompanhar a batida dos bastões. A comunidade dos Purubas em Ubatuba se tornou grande referência para as congadas, por sua conservação cultural. (Curiosidades de Ubatuba, 2022).

A dança de fitas, na comunidade caiçara de Ubatuba, foi trazida pelos pescadores, com herança do mestre João Vitório. Durante a dança, os pares se distribuem ao redor de um mastro envolto de fitas coloridas, segurando a ponta da fita rodam intercalando entre eles, formando uma trança que ao final é desfeita, voltando à posição inicial. Todos os passos desta dança são feitos com precisão e seguindo um trabalho em equipe. A dança geralmente é feita nas festas do mês de junho, em especial no dia de Nossa Senhora das Dores (Ronaldo, 2012).

Outra força cultural caiçara está nos artesanatos feitos de forma manual, contendo diversos elementos da natureza tradicionalmente encontrados nas áreas em que habitam as comunidades. Artesanatos que se tornaram não só uma expressão artística, mas também fonte de renda, por meio das feirinhas turísticas.

Os Purubas

Entre várias comunidades que preenchem o Litoral Norte brasileiro, a comunidade do Puruba representa um importante núcleo caiçara localizado na região de Ubatuba. Sua organização social e seus hábitos alimentares demonstram uma forte relação entre cultura, território e disponibilidade de recursos naturais. A comunidade está localizada ao norte de Ubatuba, aproximadamente 24 km distante da área urbana, inserida em uma região de Mata Atlântica marcada pela proximidade entre rios, mar e vegetação nativa. Essa característica contribui para a preservação de práticas culturais tradicionais e para a manutenção da relação dos moradores com o ambiente natural (Morelli, 2010).

A história dos Purubas em Ubatuba antes mesmo da chegada dos portugueses. A região já era habitada por povos indígenas, em sua maioria Tupinambá, que com o passar dos séculos originaram os caiçaras. Assim sendo, a comunidade carrega em sua história tradições, morais e valores éticos que, somados, resultam na resistência que demonstram.

Com as mudanças ocorridas ao longo do tempo, como a construção da rodovia e as restrições ambientais impostas à região, reduziram-se as áreas destinadas ao cultivo e à pesca tradicional. Esse processo exigiu adaptações por parte da comunidade, que passou a desenvolver novas formas de relação com o território e novas territorialidades. Ainda assim, o território continua sendo um elemento central para a identidade caiçara do Puruba.

Por meio de seus conhecimentos tradicionais, práticas culturais e relações comunitárias, os moradores mantêm vivo o modo de vida caiçara e reforçam a importância do território para sua existência cultural e social. (Morelli, 2010).

Com todas as privações de acessos naturais, tecnológicos e sociais, a comunidade enfrenta dificuldades em manter hábitos tradicionais de seus antecessores, além da falta de condição socioeconômica. A construção da rodovia e acesso facilitado à área da comunidade, o que tornou a região grande receptora do turismo, contribuíram para a perda de tradições entre os mais jovens, que, por sua vez, destinam-se às áreas urbanas em busca de condições de vida pautadas em parâmetros atuais. Os que resistem em manter as tradições locais, acabam optando pelo comércio, com a venda de pescados, plantações e artesanatos para suprir as necessidades cotidianas.

Tais mudanças nos costumes caiçaras e adaptações a atualidade desencadeiam na perda de tradições, costumes e cultivo natural. Por este motivo, a comunidade dos Purubas é de grande importância, pois ainda resiste, mantendo costumes, tradições e lutando rotineiramente para preservar as áreas naturais e os costumes tradicionais.

Além desta comunidade em destaque muitas outras ainda mantêm suas tradições, em diversas regiões litorâneas do Brasil. Na região de Ubatuba, estima-se que pelo menos 5 mil pessoas residem nas comunidades espalhadas pela cidade, sendo elas: Camburi, Cabeçuda, Picinguaba, Vila Palmira, Areal, Praia da Almada, Praia do Ubatumirim, Sertão do Ubatumirim, Praia do Estaleiro, Comunidade do Cambucá, Sertão do Puruba, Praia do Puruba, Prumirim e Praia do Félix, Praia do Itamambuca e Praia Vermelha do Norte, Barra Seca, Perequê-Açu, Barra dos Pescadores e Itaguá, Enseada, Saco da Ribeira e Praia do Lázaro, Rio Escuro, Praia Dura, Praia da Fortaleza, Brava da Fortaleza, Praia das Sete Fontes, Praia Grande do Bonete, Peres, Lagoinha, Barra do Rio Maranduba, Sertão do Meio, Sertão do Araribá, Sertão do Ingá e Sertão da Quina.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A cultura caiçara representa uma importante expressão da diversidade cultural brasileira. Mais do que um grupo ligado à pesca e à agricultura, preservam um modo de vida marcado pela coletividade, pelos conhecimentos transmitidos oralmente, pela culinária típica, pelas manifestações culturais e pela forte ligação com o território natural.

Ao longo da escrita deste capítulo, foi possível compreender que elementos como a gastronomia, a linguagem, as danças tradicionais e os costumes comunitários ajudam a manter viva a identidade caiçara, mesmo diante das transformações causadas pela urbanização, pelo turismo e pelas mudanças econômicas e sociais. Apesar dessas influências externas, muitas tradições continuam sendo preservadas e transmitidas entre gerações.

A alimentação caiçara demonstra a valorização dos recursos naturais e dos alimentos produzidos localmente, reunindo não apenas aspectos culturais, mas também benefícios nutricionais importantes. A oralidade e o chamado “falar caiçara” também se destacam como formas de preservar memórias, histórias e identidades culturais. As manifestações artísticas demonstram a riqueza da diversidade cultural presente nas regiões litorâneas.

Portanto, estudar a cultura caiçara é reconhecer a importância dos saberes tradicionais e da preservação cultural no Brasil. Valorizar essas comunidades, trabalhar para a continuidade de sua existência, significa compreender que suas práticas, conhecimentos e formas de viver fazem parte da história e da riqueza cultural do país.

REFERÊNCIAS

CORRÊA, Ana Alice Silveira *et al*. No linear da Tradição e Modernidade: a cultura alimentar caipira, caiçara e ribeirinhas. **Senac em Revista Pará-Brasil**; 2019.

CURIOSIDADES DE UBATUBA. **Congada de Bastões de São Benedito do Sertão, Puruba.** Ubatuba, 2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009**: tabelas de composição nutricional dos alimentos

consumidos no Brasil. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=250002. Acesso em: 26 ago. 2026.

MESQUITA, João Lara. Marujá. Comunidade caiçara do Lagamar é exemplo no Litoral. **Mar sem Fim**, 25 de agosto de 2025. Disponível em: https://marsemfim.com.br/maruja-comunidade-caicara-do-lagamar-e-exemplo-no-litoral/. Acesso em: 26 ago. 2026.

MORELLI, Graziele Alves de Souza. **Cotidiano e territorialidades de uma comunidade caiçara:** Puruba, Ubatuba, SP. 2010. Dissertação (Mestrado em Geografia) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2010.

MUNIZ,José Carlos. **Falas do Mar e do Mato:** registro do linguajar caiçara. Livro publicado. 2021.

OLIVEIRA, Marta Aparecida de Faria Tanuri. ***A percepção de atitudes em relação ao sotaque de comunidade caiçara do Litoral Norte de São Paulo*. 2020.** Tese (Doutorado em Linguística Aplicada e Estudos da Linguagem) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2020.

PARCHEN, Rosina Coeli Alice. Conselho Consultivo do Patrimônio Cultural. **Fandango Caiçara do litoral de São Paulo e Paraná.** Rio de Janeiro, 2012.

PINHEIRO, Eduarda de Oliveira *et al*. **Técnicas gastronômicas aplicadas em pratos tradicionais caiçaras:** a importância do uso correto de técnicas gastronômicas na preparação de pratos típicos caiçaras das cidades de São Sebastião e Ilhabela. São Sebastião: ETEC de São Sebastião – CD CIP/CEETEPS, 2023.

RONALDO, José. **Coisas de caiçara. Dança de fita.** Ubatuba, 2012.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS - UNICAMP. Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação. **Tabela brasileira de composição de alimentos – TACO**. 4. ed. rev. e ampl. Campinas: NEPA/UNICAMP, 2011.

RESISTÊNCIA TERRA E ESPÍRITO:

a essência dos Guarani Mbyá

Luana de Moraes Lima
Luiz Henrique de Moura Rosado Andrade
Rafaella Scarpa Ronconi

Figura 27: Mbojape com creme de Avati e frango



Fonte:Geysel Rodrigues – Acom – UNITAU

RESUMO

Este capítulo aborda os povos Guarani Mbyá, destacando sua história, cultura, espiritualidade, organização social e alimentação tradicional, evidenciando sua importância para a preservação da biodiversidade, da memória cultural e dos saberes ancestrais brasileiros. Os Mbyá têm uma forte relação com a natureza e com o território, preservando práticas sustentáveis transmitidas entre gerações e representando resistência cultural frente aos impactos da colonização, globalização e transformações contemporâneas. O estudo teve como objetivo compreender e aprofundar os conhecimentos sobre esse povo, abordando sua trajetória histórica, cultura cotidiana e cultura alimentar. A pesquisa foi desenvolvida por meio de revisão bibliográfica de caráter descritivo, utilizando artigos científicos, materiais institucionais, livros, relatos culturais e narrativas tradicionais.

Foram analisadas informações relacionadas ao contexto histórico, território, saberes tradicionais, oralidade, espiritualidade e práticas alimentares, além de lendas associadas ao milho, elemento central na cultura Mbyá. Também foi realizada uma releitura culinária inspirada no mbojape, preparação tradicional à base de milho, integrando aspectos culturais e alimentares. Os resultados evidenciaram que os Guarani Mbyá têm profunda relação espiritual, cultural e alimentar com a natureza, sendo o milho um elemento central não apenas na alimentação, mas também nas lendas, rituais e identidade coletiva, exemplificado pelo consumo do próprio mbojape, que é uma preparação com o peso de uma enorme tradição, na qual está presente no cotidiano dos Guarani Mbyá e em rituais religiosos pontuais, por exemplo, o batismo das crianças. As narrativas tradicionais apontam o milho como alimento sagrado, ligado à origem espiritual e à conexão com Nhanderu. Observou-se que os conhecimentos são transmitidos principalmente pela oralidade, por meio de cantos, rezas e convivência entre gerações, além de práticas sustentáveis baseadas na reciprocidade e no respeito à natureza. Conclui-se que os Guarani Mbyá representam importante patrimônio cultural, histórico e ambiental, de modo que a preservação de seus territórios é fundamental para a continuidade de suas práticas, contribuindo para a valorização da diversidade cultural e da sustentabilidade. Nesse sentido, escolheu-se fazer e reler uma receita que representa a essência desse povo, a ligação entre terra e espírito: o Mbojape.

Palavras-chave: Guarani Mbyá; Cultura Alimentar; Preparações Culinárias; Identidade Cultural

INTRODUÇÃO

Você já parou para pensar se de fato sabemos e conhecemos os povos e comunidades do nosso país? O conhecimento sobre os povos e comunidades tradicionais do Brasil ainda é limitado para grande parte da população brasileira. Assim, neste capítulo, abordaremos de forma mais aprofundada as comunidades indígenas, trazendo foco para os Guarani Mbyá. O objetivo é entender e analisar suas tradições, práticas alimentares e modos de vida, buscando demonstrar a relevância desses saberes para o debate contemporâneo acerca da preservação desses povos.

Os povos e comunidades tradicionais são um grupo que difere da sociedade em geral por terem as próprias culturas, tradições e modo de viver. Cada povo tem a própria estrutura que está ligada ao território onde vive, pois é dele que vem a sustentação da sua cultura, da sua espiritualidade e da sua história. Eles aplicam conhecimentos, inovações e práticas gerados e transmitidos de geração em geração (Brasil, [s.d.]).

Como exemplo, temos os Guarani Mbyá, que representam essa definição: os Mbyá são um dos grupos dos Guarani, um povo indígena muito antigo da família Tupi-Guarani,

com sítios arqueológicos de 2 mil anos. Eles vivem principalmente no sul e sudeste do Brasil (como São Paulo, Paraná, Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Rio de Janeiro e Espírito Santo), mas também são encontrados no Paraguai, Argentina e Uruguai.

A população dessa tribo possui quase 27 mil pessoas (Instituto Socioambiental, [s.d.]). Eles se mudam com constância entre as aldeias para visitar parentes, fazer rituais ou buscar lugares melhores para viver. Representam uma das últimas resistências vivas à homogeneização cultural imposta desde a colonização, pois até os dias de hoje ainda lutam para preservar sua cultura, língua e práticas tradicionais (Silveira; Melo; Jesus, 2016).

Ao longo deste capítulo, os Guarani Mbyá serão tomados como exemplo para ilustrar o que define os povos e comunidades tradicionais: sua cultura, seu território e seus saberes transmitidos entre gerações. Mas mais do que apresentar um povo, este capítulo é um convite a enxergar que existem outras formas de estar no mundo. Para isso, é necessário voltar no tempo e entender o contexto histórico que moldou sua trajetória.

Contexto Histórico

Os Mbyá fazem parte da grande família linguística Guarani que vivia dentro da Mata Atlântica — de onde vem seu nome: *Mbyá*, habitantes da mata. Desde quando os portugueses chegaram ao Brasil, os Guarani foram os principais grupos indígenas a sofrer ataques, e como os Mbyá viviam no litoral, essa tensão foi ainda maior, com guerras, epidemias, catequização e escravização. Embora a legislação brasileira reconheça o direito dos Mbyá de viverem em locais de preservação ambiental, eles continuam em constantes lutas e protestos para ocupar e proteger seus territórios — o que evidencia a persistente colonialidade do Estado brasileiro (Silveira; Melo; Jesus, 2016; Instituto Socioambiental, [s.d.]).

Território

O território dos Guarani Mbyá se concentra nas regiões de Mata Atlântica, principalmente no sul e sudeste do Brasil. No entanto, o povo pode ser encontrado também no interior da Argentina, Paraguai e Uruguai. Os Guarani Mbyp têm atividades ligadas ao território, como a caça, coleta e plantio, usando técnicas agrícolas tradicionais chamadas

coivara, uma técnica de roça de derrubada e queima. Realizam uma rotação de plantação utilizando predominantemente milho, mandioca, feijão, abóbora, batata-doce e outros cultivos (Instituto Socioambiental, [s.d.]).

Apesar dessas plantas não serem nativas da Mata Atlântica, o solo fértil temporário após a queima da vegetação favorece o plantio. São referências de uso sustentável do território em contraposição ao agronegócio predatório — ameaçar o território indígena equivale a ameaçar a Mata Atlântica e o clima (Leite, 2007).

Identidade Cultural, Saberes Tradicionais e Transmissão

Os Guarani Mbyá convivem em comunidades, aldeias denominadas *tekoa*, constituídas normalmente por parentes de primeiro e segundo grau como pais, filhos, genros e netos. A convivência é baseada na reciprocidade, criando uma comunidade unida e próxima. Essa estrutura revela que as comunidades não são apenas um espaço físico, mas uma rede de relações — o oposto da lógica digital e do individualismo contemporâneo (Silveira; Melo; Jesus, 2016).

A tribo possui cargos como o *tamoi*, ancião respeitado, reconhecido como líder espiritual, conselheiro e guardião do conhecimento tradicional, responsável por transmitir as tradições e cantos da tribo. Existe também o *cacique*, principal liderança política da aldeia. O *cacique* pode ser o *tamoi*, mas não é uma obrigatoriedade (Instituto Socioambiental, [s.d.]).

A língua dos Mbyá é o Guarani, uma língua oral que não tem escrita oficial no cotidiano. Os Mbyá têm uma forma especial de falar nas rezas, chamada *ayvu porã* ("palavras bonitas"). Para eles, a palavra é quase a alma da pessoa. As tradições passam de geração em geração por histórias, cantos e danças (Silveira; Melo; Jesus, 2016).

Há um paradoxo central na questão da digitalização e da oralidade dos Mbyá: querer valorizar a oralidade pelos critérios ocidentais é reproduzir o colonialismo epistêmico — a lógica de que a valorização só vem se for "do meu jeito". Os Mbyá não veem a transmissão oral apenas como conteúdo, mas como processo: o vínculo entre o *tamoi* e os mais jovens, o olho no olho, o contexto sagrado do canto. Ver um vídeo do ritual não é o ritual — é a

presença. A verdadeira valorização é garantir recursos e condições para que essa transmissão continue acontecendo, deixando a decisão para os próprios Mbyá sobre o que querem ou não digitalizar, sem imposição (Silveira; Melo; Jesus, 2016).

Um exemplo dos rituais de grande importância é o *Nheemongarai*, feito no verão, quando abençoam as colheitas e dão nomes indígenas às crianças. Eles acreditam em *Nhanderu* (o "pai verdadeiro"), criador do mundo e origem de toda vida. A comunicação com *Nhanderu* ocorre por meio de rezas, cantos e danças. Sonham com a *Yvy marãey* (a "terra sem mal"), um espaço de harmonia espiritual e equilíbrio. Tudo na vida tem ligação com o sagrado: a natureza, a terra, as plantas (Instituto Socioambiental, [s.d.]; Silveira; Melo; Jesus, 2016).

Narrativas e mitologia: a lenda do milho sagrado

Segundo uma antiga narrativa Guarani Mbyá, em um tempo de grande fome apareceu na mata um bezerro diferente de todos os outros animais. Alguns anciãos desconfiaram que aquele animal era um sinal enviado por *Nhanderu*, mas muitos decidiram abatê-lo. Dentro do seu estômago encontraram sementes de milho de diferentes cores, formas e tamanhos. Os que comeram a carne adoeceram e morreram; os que ouviram os conselhos dos anciãos recolheram as sementes e as plantaram. Delas nasceu o *avaxí*, o milho sagrado dos Guarani, que passou a alimentar a comunidade e a fazer parte de suas cerimônias (Lenda do Milho, 2020; Casa do Corujinha, [S.D.]).

Em outra versão da lenda, *Nhanderu* enviou à aldeia um jovem misterioso que ensinou o povo a preparar o solo, plantar e respeitar a terra como ser vivo e sagrado. Ele então se despede e seu corpo se transforma nas primeiras espigas de milho — razão pela qual o milho é visto não apenas como alimento, mas como um presente espiritual ligado à generosidade e ao equilíbrio entre humanos e natureza (Casa do Corujinha, [s.d.]).

Entre os Guarani Mbyá, cozinhar nunca foi apenas uma necessidade, mas foi sempre um ato coletivo, espiritual e político. O milho que alimenta é o mesmo que conecta os vivos aos ancestrais, que nomeia as crianças no Nheemongarai, que carrega nas suas sementes a memória de um povo. É com esse espírito que apresentamos as receitas que nasceram desta pesquisa: uma releitura do mbojape, o pão de milho assado nas cinzas, e o kavure, preparado

ao redor da fogueira, dentro da opy'i, a casa de reza. Desenvolvidas ao longo da disciplina de Gastronomia, essas preparações não pretendem reproduzir fielmente a culinária Mbyá, mas aprender com ela e, ao aprender, reconhecer o que ela carrega de resistência, de beleza e de sabedoria.

Cultura Alimentar

A comida tem grande ligação com a tradição e com a natureza. O milho, de várias cores e tipos, é considerado sagrado — ao ponto de considerarem que, sem o milho, os Mbyá não existiriam. Além do milho, cultivam mandioca, batata-doce, amendoim, pinhão (na época certa), frutas da mata (como araçá), mel (muito usado em rituais e como bebida), erva-mate e tubérculos. Evitam misturar seus alimentos com os alimentos modificados "dos brancos" (Leite, 2007; Instituto Socioambiental, [S.D.]).

A alimentação está ligada à sazonalidade, à reciprocidade, aos rituais e à sustentabilidade. São um modelo de sociobioeconomia sustentável. Há questionamentos sobre as políticas alimentares por serem pouco adaptadas às suas práticas tradicionais (Barros; Silva; Gugelmin, 2007).

Seus principais pratos são:

- Kavure — massa enrolada em palito e assada na fogueira.
- Mbojape — bolinho de fubá enrolado em folha e assado na brasa.
- Avaxi Ku'i — milho torrado socado com amendoim.
- Ka'i Repoxi — milho socado e assado na taquara.
- Ei Rykue — suco de mel.

Os preparos são, na maior parte das vezes, feitos na casa de reza (*opy guaçu*) com cantos e partilha, criando um pequeno festival (Instituto Socioambiental, [s.d.]).

O *mbojape* de milho é um exemplo que evidencia a relação entre o milho e a espiritualidade guarani: uma massa feita de farinha de milho e água morna, moldada em formato de disco e assada diretamente nas cinzas quentes de um fogo de chão. Nos rituais de batismo das crianças, os *mbojape* são preparados com uma variedade específica de milho anão, conhecida como *avaxi ju'i* ("milho criança") (Instituto Socioambiental, [S.D.]; Silva, 2022B).

RECEITA

Raízes Guarani: Mbojape com creme de Avati e frango

Figura 28: Preparação feita pelos autores



Fonte:Geysel Rodrigues – Acom – UNITAU

INGREDIENTES

MBOJAPE, O "PÃO" DE MILHO

Ingredientes

2 xícaras de chá de farinha de milho fina ou média (400g)
1 xícara de chá de água morna (200ml)
1 colher de chá de sal (5g)

CREME DE AVATI (MILHO) COM FRANGO

Ingredientes

2 xícaras de chá de milho verde drenado (400g)
1 xícara de chá de leite de coco (200g)

1 e ½ xícaras de chá de água
1 colher de chá rasa de sal (5g)
1 xícara de chá de frango cozido e desfiado
2 colheres de sopa de azeite
½ cebola picada
2 dentes de alho
1 colher de sobremesa de urucum

PREPARO

MBOJAPE

Em uma tigela misturar a farinha de milho e o sal.

Adicionar a água morna aos poucos, mexendo com as mãos até a massa ficar úmida e moldável, mas sem ficar líquida ou grudenta demais.

Amassar a massa por cerca de 3 a 5 minutos até ficar homogênea e depois modelar em formato de pequenos discos achatados.

Utilizar uma frigideira grossa ou chapa de ferro, colocar em fogo baixo

Adicionar os discos e cozinhar por cerca de 6 a 8 minutos, até formar uma casca firme com um interior levemente macio.

CREME AVATI

Bater no liquidificador o milho, o leite de coco e a água.

Em uma panela, colocar a mistura batida, temperar com sal e cozinhar em fogo médio por 10 a 15 minutos, mexendo levemente sempre. Ao final ajustar o sal, se necessário.

FRANGO

Em uma panela, cozinhar o frango (cerca de 400 g de frango cru) com água e sal na pressão por cerca de 20 minutos após pegar pressão.

Após cozinhar, desfiar.

Levar para uma frigideira o azeite, a cebola e o alho e refogar, adicionar o frango desfiado e o urucum. Misturar e reservar

Em um recipiente, misturar o creme de avati e o frango. Servir com mbojape

Figura 29: Estudantes que prepararam a receita – Rafaella, Luana, João Gabriel e Luiz Henrique - autoras do capítulo



Fonte:Geysel Rodrigues – Acom – UNITAU

NOTA

Na releitura proposta, o frango foi utilizado como substituto acessível às proteínas tradicionais da caça, respeitando a lógica de aproveitamento integral e preparo simples característicos da culinária Mbyá.

Conclusão Finais

Os Guarani Mbyá são de grande importância para a cultura do nosso país, mas estão com grandes dificuldades de manterem as suas práticas devido aos desafios da era contemporânea. O estudo feito mostrou que eles representam muito mais do que um grupo étnico em resistência — são um espelho que nos convida a repensar estruturas fundamentais da sociedade contemporânea (Silveira; Melo; Jesus, 2016).

Pensar nos Guarani Mbyá é perceber que eles não estão apenas sobrevivendo — estão ensinando. Seu jeito de viver com a floresta, tirando dela o necessário sem destruí-la, é um modelo que o Brasil inteiro deveria olhar com mais atenção, especialmente num momento em que tanto se discute crise climática e desmatamento. Quando o território Mbyá é ameaçado, não é só a cultura deles que está em risco, é a própria Mata Atlântica, é o clima, somos nós (Leite, 2007; Brasil, [s.d.]).

A forma como vivem em comunidade nas aldeias *tekoa* também diz muito. Numa época em que as pessoas buscam pertencimento em telas e redes sociais, os Mbyá mostram que identidade se constrói no olho no olho, na escuta, na convivência de verdade entre gerações. O *tamoi*, figura que carrega ao mesmo tempo o papel de líder espiritual e guardião da memória, é um exemplo de como uma comunidade pode se sustentar quando a sabedoria dos mais velhos ainda é respeitada (Silveira; Melo; Jesus, 2016).

A transmissão oral, muitas vezes vista de fora como uma limitação, é, na prática, um ato de resistência. Querer digitalizar sua cultura sem que eles mesmos decidam sobre isso seria repetir a mesma lógica colonial de sempre, a de que algo só tem valor quando passa pelo filtro ocidental. Valorizar os Mbyá de verdade é garantir que eles possam continuar sendo o que são, segundo seus próprios termos e temporalidades (Silveira; Melo; Jesus, 2016).

No fim, os Guarani Mbyá nos lembram que existem outras formas de estar no mundo, mais coletivas, mais espirituais, mais sustentáveis. Perdê-los seria perder não só uma cultura, mas uma das poucas vozes que ainda nos mostra que outro caminho é possível (Barros; Silva; Gugelmin, 2007; Instituto Socioambiental, [s.d.]).

REFERÊNCIAS

BARROS, Denise Cavalcante; SILVA, Denise Oliveira; GUGELMIN, Silvia Ângela (org.). **Vigilância alimentar e nutricional para a saúde indígena**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2007. v. 1. Disponível em: https://books.scielo.org/id/fyyqb/pdf/barros-9788575415870-09.pdf. Acesso em: 18 abr. 2026.

BRASIL. Ministério do Meio Ambiente. **Povos e comunidades tradicionais**. Brasília, DF: MMA, [s.d.]. Disponível em: https://www.gov.br/mma/pt-br/assuntos/povos-e-comunidades-tradicionais. Acesso em: 18 abr. 2026.

CASA DO CORUJINHA. **A lenda do milho**. [S. l.: s. n.], [s.d.]. Disponível em: https://share.google/Tp1lgRNrRFog4p6zp. Acesso em: 18 maio 2026.

INSTITUTO SOCIOAMBIENTAL. **Povo Guarani Mbyá**. São Paulo: ISA, [s.d.]. Disponível em: https://pib.socioambiental.org/pt/Povo:Guarani_Mbya. Acesso em: 25 mar. 2026.

LENDA DO MILHO — INDÍGENA. **Lenda do milho — cultura indígena**. [S. l.]: YouTube, 2020. 1 vídeo. Disponível em: https://youtu.be/p2prRzgirNo?feature=shared. Acesso em: 18 maio 2026.

LEITE, Maurício Soares. Sociodiversidade, alimentação e nutrição indígena. In: BARROS, Denise Cavalcante; SILVA, Denise Oliveira; GUGELMIN, Silvia Ângela (org.). **Vigilância alimentar e nutricional para a saúde indígena**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2007. cap. 7, p. 181–210. Disponível em: https://books.scielo.org/id/fyyqb/pdf/barros-9788575415870-09.pdf. Acesso em: 12 mar. 2026.

SILVA, Luciana Ferreira da. Culinária típica da fronteira Brasil-Paraguai: o reconhecimento da chipa como patrimônio alimentar. **Interações**, Campo Grande, v. 23, n. 3, p. 1–15, out. 2022. DOI: http://dx.doi.org/10.20435/inter.v23i3.3695.

SILVA. **Mbojape de milho — receita Guarani**. [S. l.]: Instagram, 2022. 1 vídeo (reels). Instagram: @[perfil não identificado]. Disponível em: https://www.instagram.com/reels/DUbkbHckUTm/. Acesso em: 7 mar. 2026.

SILVEIRA, Nádia Heusi; MELO, Clarissa Rocha de; JESUS, Suzana Cavalheiro de (org.). **Diálogos com os Guarani:** articulando compreensões antropológicas e indígenas. Florianópolis: Editora UFSC, 2016. Disponível em: https://www.precog.com.br/bc-texto/obras/2021pack1345.pdf. Acesso em: 6 jun. 2026.

Vídeos de apoio consultados

A VIDA em uma aldeia Mbyá-Guarani. [S. l.]: **YouTube**, [s.d.]. 1 vídeo. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=TUUGmon5AMw. Acesso em: 7 mar. 2026.

POVOS indígenas: projeto celebra a cultura Mbyá Guarani. [S. l.]: **YouTube**, [s.d.]. 1 vídeo. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=BOChFQ1cWBs. Acesso em: 7 mar. 2026.

NHANDEREKO Aldeia Pyau Jaraguá de São Paulo SP Master 4k. [S. l.]: **YouTube**, [s.d.]. 1 série de vídeos. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=qt-Mmlk-YZc&list=PLcTMOWECLziXjDzDHcKTORi4n4cPCxjaH. Acesso em: 7 mar. 2026.

A SIMPLICIDADE do Guarani Mbya (Aldeia Aracuã). [S. l.]: **YouTube**, 2026. 1 vídeo (documentário). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=VvHgFfx5hZk. Acesso em: 7 mar. 2026.

INDÍGENAS no Brasil: os Mbyá-Guarani. [S. l.]: **YouTube**, [s.d.]. 1 vídeo. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=eRCOlPrc5kw. Acesso em: 7 mar. 2026.

JERÁ Guarani – culturas indígenas. [S. l.]: **YouTube**, [s.d.]. 1 vídeo. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=1Tx1pfDuPg8. Acesso em: 7 mar. 2026.

COMUNIDADES RIBEIRINHAS:

entre águas, memórias e tradições

Lais Antunes Godinho Silva
Laura Bauer

Figura 30: Bolinho de Mandioca Recheado com Peixe Desfiado Acompanhado de Molho de Pimenta Cumari com Tucupi



Fonte:Geysel Rodrigues – Acom – UNITAU

RESUMO

As comunidades ribeirinhas constituem grupos tradicionais que desenvolvem seus modos de vida em estreita relação com os rios, as florestas e os demais recursos naturais, desempenhando importante papel na preservação ambiental e na manutenção da diversidade sociocultural brasileira. Este capítulo teve como objetivo compreender as características das comunidades ribeirinhas, analisando seus modos de vida, práticas culturais, saberes tradicionais, alimentação e os desafios enfrentados na contemporaneidade, por meio de uma abordagem comparativa entre os biomas Amazônia e Mata Atlântica. A metodologia utilizada consistiu em pesquisa bibliográfica, baseada em artigos científicos, livros, documentos oficiais e materiais institucionais relacionados ao tema. Os resultados evidenciaram que essas populações mantêm forte vínculo com o território, organizando suas atividades produtivas, sociais e culturais a partir dos ciclos naturais e da utilização sustentável dos recursos disponíveis. Observou-se que a oralidade, a cooperação comunitária, os conhecimentos tradicionais e a cultura alimentar representam

elementos fundamentais para a construção da identidade ribeirinha. No âmbito alimentar, destacaram-se o pescado, a mandioca e os frutos regionais como componentes centrais da dieta, além da importância das práticas culinárias transmitidas entre gerações. Como forma de aproximar o conteúdo estudado da dimensão prática da cultura alimentar ribeirinha, foi elaborada uma receita inspirada em ingredientes tradicionalmente utilizados por essas populações, consistindo em um bolinho de mandioca recheado com peixe desfiado acompanhado de molho de pimenta cumari com tucupi. Embora não corresponda a uma preparação tradicional específica, a receita buscou valorizar ingredientes, sabores e saberes característicos da região amazônica. Conclui-se que as comunidades ribeirinhas possuem relevante importância social, cultural e ambiental, sendo fundamentais para a conservação da biodiversidade e para a preservação de conhecimentos tradicionais. Ao mesmo tempo, enfrentam desafios relacionados às transformações ambientais, às dificuldades de acesso a políticas públicas e às pressões econômicas e territoriais, reforçando a necessidade de reconhecimento, valorização e proteção de seus modos de vida.

Palavras-chave: Comunidades ribeirinhas; Amazônia; Mata Atlântica; Cultura alimentar; Saberes tradicionais.

INTRODUÇÃO

Este capítulo busca conduzir o leitor a uma compreensão mais próxima das comunidades ribeirinhas, abordando aspectos relacionados à cultura, alimentação, organização social, saberes tradicionais e à relação dessas populações com o território e o ambiente natural. Ao longo da história, as comunidades ribeirinhas construíram modos de vida profundamente ligados aos rios, às florestas e, em alguns contextos, aos ambientes costeiros, desenvolvendo conhecimentos, práticas culturais e formas de organização social transmitidas entre gerações. Mais do que espaços geográficos, esses ambientes representam lugares de pertencimento, memória, trabalho e construção da identidade coletiva, exercendo papel central no cotidiano e na forma como essas populações se relacionam com a natureza e com a comunidade.

Ao iniciarmos este estudo, percebemos que falar sobre comunidades ribeirinhas não significa apenas discutir aspectos ambientais ou econômicos. Significa também compreender formas de vida construídas historicamente a partir da convivência com a natureza, nas quais o rio ocupa papel central no cotidiano, na alimentação, na cultura, nos saberes tradicionais e nas relações sociais. Em muitos casos, a dinâmica dos rios organiza o tempo, o trabalho, os deslocamentos e até mesmo as manifestações culturais dessas populações.

Embora as comunidades ribeirinhas sejam frequentemente associadas à Amazônia, especialmente pela grande quantidade de pesquisas desenvolvidas na região, este trabalho busca ampliar esse olhar, reconhecendo também a presença e a importância dessas populações em outros biomas brasileiros, como a Mata Atlântica. Mesmo apresentando características ambientais diferentes, esses territórios revelam formas semelhantes de interação entre sociedade e natureza, evidenciando modos de vida profundamente conectados aos recursos naturais e aos conhecimentos tradicionais.

A escolha por desenvolver uma abordagem comparativa entre Amazônia e Mata Atlântica surgiu justamente da necessidade de compreender as semelhanças e particularidades existentes entre essas realidades. Ao longo da pesquisa, tornou-se evidente que, apesar das diferenças ecológicas, as comunidades ribeirinhas compartilham práticas culturais, formas de organização comunitária e estratégias de adaptação construídas a partir da relação com os rios e com o ambiente natural.

Além disso, ao analisarmos essas populações, percebemos como seus conhecimentos tradicionais permanecem fundamentais para a conservação ambiental e para a manutenção da biodiversidade. A pesca artesanal, os sistemas alimentares, os saberes transmitidos pela oralidade e as formas de utilização sustentável dos recursos naturais demonstram que essas comunidades acumulam experiências e práticas construídas ao longo de gerações, muitas vezes invisibilizadas pelos modelos de desenvolvimento predominantes.

Ao mesmo tempo, torna-se impossível ignorar os desafios enfrentados atualmente pelas comunidades ribeirinhas. Questões como desmatamento, fragmentação ambiental, expansão urbana, grandes empreendimentos e dificuldades de acesso a políticas públicas impactam diretamente seus territórios e modos de vida. Na Mata Atlântica, esses processos tornam-se ainda mais intensos devido à histórica ocupação do bioma e à forte pressão humana sobre os ecossistemas remanescentes.

Nesse contexto, compreender as comunidades ribeirinhas significa também refletir sobre questões sociais, ambientais e culturais presentes na sociedade brasileira contemporânea. Mais do que populações isoladas, essas comunidades representam

formas de existência que revelam outras maneiras de se relacionar com a natureza, baseadas em equilíbrio, coletividade e conhecimento tradicional.

Dessa forma, este capítulo tem como objetivo analisar os modos de vida, a cultura alimentar, os saberes tradicionais, a organização social e os desafios enfrentados pelas comunidades ribeirinhas, estabelecendo uma perspectiva comparativa entre Amazônia e Mata Atlântica. Busca-se compreender como essas populações constroem suas relações com o território e de que maneira seus conhecimentos e práticas contribuem para a preservação ambiental e para a diversidade sociocultural brasileira.

Ao longo desta pesquisa, também procuramos construir um olhar mais próximo e sensível sobre essas comunidades, entendendo que suas histórias, tradições e experiências vão muito além dos dados técnicos e das análises acadêmicas. Valorizar as comunidades ribeirinhas é reconhecer a importância de seus saberes, de suas formas de organização coletiva e de sua contribuição para a construção de modelos de vida mais sustentáveis e socialmente justos.

Comunidades Ribeirinhas, Território e Modos de Vida

Ao observarmos as comunidades ribeirinhas no Brasil, percebemos uma relação profundamente construída entre os grupos humanos e os ambientes naturais que os cercam. Os rios, as florestas e os ciclos da natureza não representam apenas recursos utilizados para sobrevivência, mas elementos que organizam o cotidiano, a cultura, o trabalho e a identidade dessas populações. Nesse sentido, as comunidades ribeirinhas constituem um dos principais grupos tradicionais do país, destacando-se pela forte integração com os ecossistemas aquáticos e florestais e pelo papel que desempenham na preservação da biodiversidade e na manutenção de práticas culturais historicamente construídas (Brasil, 2007).

Figura 31: Casa ribeirinha de padrão médio construída em madeira, característica das comunidades amazônicas.



Fonte: Rosa (2025a).

Embora frequentemente associadas à região amazônica, onde estão distribuídas ao longo de rios, igarapés, lagos e áreas de várzea, essas populações também podem ser identificadas em outros contextos hidrográficos brasileiros, incluindo regiões inseridas no bioma Mata Atlântica. Quando analisamos esses diferentes espaços, percebemos que, apesar das particularidades ambientais, existe uma base comum marcada pela dependência dos sistemas fluviais e pela construção de formas de vida diretamente ligadas à natureza (Silva; Aleixo, 2018).

Na Mata Atlântica, os ambientes ribeirinhos apresentam características próprias e uma grande diversidade ecológica. A interação entre cursos d'água, fragmentos florestais e áreas ocupadas pelas comunidades cria paisagens marcadas pela convivência constante entre natureza e presença humana. Diferentemente da Amazônia, onde predominam extensas planícies inundáveis, os sistemas ribeirinhos da Mata Atlântica costumam estar associados a relevos mais acidentados e dinâmicas hidrológicas distintas, fatores que

influenciam tanto a biodiversidade quanto às formas de ocupação e utilização do território (Wuerges, 2025).

Essa relação contínua com o ambiente favorece o desenvolvimento de conhecimentos ecológicos tradicionais construídos ao longo de gerações. O entendimento sobre os ciclos das águas, os períodos de cheia e vazante, o comportamento das espécies e as mudanças ambientais faz parte da experiência cotidiana dessas populações e demonstra como natureza e cultura se encontram profundamente conectadas nesses territórios (Diegues, 2000; Silva, Aleixo, 2018).

No cotidiano das comunidades ribeirinhas, as atividades econômicas estão diretamente relacionadas aos recursos oferecidos pelo ambiente natural. A pesca artesanal, por exemplo, ocupa posição central tanto na alimentação quanto na geração de renda, sendo uma prática que exige amplo conhecimento sobre os rios, as espécies e as variações sazonais. Mais do que uma atividade produtiva, a pesca representa também uma prática cultural transmitida entre gerações e incorporada à organização da vida comunitária (Silva; Aleixo, 2018).

Além da pesca, o extrativismo vegetal também desempenha papel importante, especialmente na coleta de frutos, sementes e fibras utilizados para consumo e comercialização. Embora essa atividade seja mais expressiva na Amazônia, ela também se manifesta na Mata Atlântica, ainda que adaptada às condições locais e à maior fragmentação florestal presente neste bioma (Brasil, 2007). Essa capacidade de adaptação demonstra como essas populações organizam suas práticas de acordo com as características ambientais de cada região.

A agricultura de subsistência, especialmente o cultivo da mandioca, também constitui parte fundamental da segurança alimentar dessas comunidades. Ao analisarmos esses sistemas produtivos, percebemos que eles não se baseiam apenas na produção de alimentos, mas também na manutenção de conhecimentos tradicionais e na relação histórica construída com o território. Atividades como o artesanato e a carpintaria naval reforçam ainda mais essa conexão, evidenciando o uso diversificado dos recursos naturais e a importância da construção de instrumentos e embarcações para a mobilidade nos ambientes ribeirinhos (Silva; Aleixo, 2018).

A vida comunitária é marcada pela participação ativa das famílias nas atividades cotidianas e produtivas. O trabalho realizado de forma familiar favorece a transmissão de conhecimentos tradicionais entre gerações, contribuindo para a continuidade dos saberes relacionados à pesca, à agricultura e ao uso dos recursos naturais. Essa dinâmica fortalece a identidade cultural das comunidades e ajuda a preservar seus modos de vida ao longo do tempo (Brasil, 2007).

Ao longo da história, entretanto, essas comunidades passaram por diferentes processos de transformação social, econômica e ambiental. Desde períodos anteriores à colonização, as populações ribeirinhas desenvolveram formas de vida baseadas na pesca, na coleta, na caça e na agricultura familiar, estruturadas a partir de um conhecimento detalhado dos ecossistemas e das dinâmicas ambientais (Brasil, s.d.; Silva; Aleixo, 2018). Com a colonização e a expansão de atividades econômicas voltadas à exploração dos recursos naturais, essas populações foram progressivamente inseridas em redes comerciais mais amplas, o que alterou parte de suas dinâmicas produtivas e territoriais.

Na Amazônia, atividades como a exploração das chamadas “drogas do sertão” e o ciclo da borracha promoveram mudanças significativas na organização social e econômica dessas comunidades (Silva; Aleixo, 2018). Já na Mata Atlântica, a intensa ocupação histórica do território e o avanço de atividades econômicas contribuíram para a degradação ambiental e para profundas transformações nos ecossistemas. Diferentemente da Amazônia, onde extensas áreas permaneceram relativamente preservadas por longos períodos, a Mata Atlântica sofreu um processo mais acelerado de desmatamento e fragmentação, impactando diretamente os modos de vida das populações tradicionais (Diegues, 2000; Wuerges, 2025).

Mesmo diante dessas transformações, a relação com o território continua possuindo forte dimensão simbólica e cultural. O rio e a floresta não são compreendidos apenas como espaços de exploração econômica, mas como elementos fundamentais na construção do sentimento de pertencimento e da memória coletiva dessas comunidades. Essa relação evidencia como cultura e natureza permanecem profundamente interligadas no contexto ribeirinho (Brasil, 2007).

Nas últimas décadas, porém, os desafios enfrentados pelas comunidades ribeirinhas tornaram-se ainda mais complexos. O isolamento geográfico, as dificuldades de acesso a serviços básicos e a limitação de infraestrutura afetam diretamente as condições de vida dessas populações. Além disso, as transformações ambientais provocadas pela expansão de atividades econômicas, pela degradação dos ecossistemas e pela construção de barragens têm alterado significativamente a dinâmica dos rios e o acesso aos recursos naturais (Wuerges, 2025).

Na Mata Atlântica, esses impactos se tornam ainda mais intensos devido à elevada fragmentação do bioma e à forte pressão humana sobre os ambientes naturais. A redução da cobertura florestal, a perda de biodiversidade e as mudanças nos cursos d'água comprometem não apenas os ecossistemas, mas também a continuidade das práticas tradicionais construídas historicamente pelas comunidades ribeirinhas. Em muitos casos, essas mudanças provocam deslocamentos populacionais, perda de territórios tradicionais e enfraquecimento de práticas culturais transmitidas entre gerações.

Ao mesmo tempo, é importante reconhecer que essas populações continuam desempenhando papel fundamental na conservação ambiental e na manutenção de conhecimentos tradicionais relacionados ao uso sustentável dos recursos naturais. Mesmo diante das pressões contemporâneas, muitas comunidades mantêm práticas construídas a partir da convivência equilibrada com os ecossistemas, evidenciando a importância de valorizar seus saberes, seus territórios e suas formas de organização social.

Nesse contexto, torna-se fundamental ampliar o reconhecimento das comunidades ribeirinhas não apenas como grupos socialmente vulneráveis, mas como populações que possuem conhecimentos essenciais para a conservação da biodiversidade e para a construção de formas mais sustentáveis de relação entre sociedade e natureza.

Cultura, Oralidade e Identidade Ribeirinha

Ao analisarmos a cultura das comunidades ribeirinhas, percebemos que sua identidade é construída a partir de uma relação histórica e contínua com o território e com os elementos da natureza, especialmente os rios. Nessas populações, o ambiente natural não representa apenas um espaço de sobrevivência econômica, mas também um lugar de

memória, pertencimento e construção cultural. Os rios organizam o cotidiano, influenciam as práticas de trabalho, orientam deslocamentos e participam diretamente da formação dos valores e das tradições compartilhadas entre gerações (Diegues, 2000; Silva; Aleixo, 2018).

A cultura ribeirinha é marcada pela forte presença da oralidade, das práticas coletivas e da convivência constante com os ambientes florestais e aquáticos. Os costumes, crenças e formas de organização social surgem da experiência cotidiana construída junto à natureza, evidenciando que o território ultrapassa sua dimensão física e assume também um significado simbólico e afetivo. Dessa forma, compreender essas comunidades exige perceber que rio, floresta e cultura permanecem profundamente conectados no modo de vida ribeirinho (Diegues, 2000).

Os modos de vida dessas populações acompanham os ciclos naturais e refletem conhecimentos acumulados ao longo do tempo. A pesca artesanal, a agricultura de subsistência e o extrativismo vegetal são organizados conforme os períodos de cheia e vazante dos rios, demonstrando uma relação de adaptação contínua ao ambiente natural (Silva; Aleixo, 2018). Mais do que atividades econômicas, essas práticas representam formas de viver e de manter tradições construídas historicamente dentro das comunidades.

Na Mata Atlântica, essa relação com o território também se faz presente, embora adaptada às características específicas do bioma. A maior fragmentação ambiental e a proximidade com centros urbanos influenciam diretamente as dinâmicas culturais e territoriais dessas populações, gerando novas formas de interação entre tradição e transformação social. Ainda assim, permanece a forte ligação entre cultura, natureza e organização comunitária, característica marcante das populações tradicionais (Wuerges, 2025).

Entre os elementos mais importantes da cultura ribeirinha está a tradição oral. As histórias contadas pelos mais velhos representam uma das principais formas de transmissão de conhecimentos, valores e experiências. Por meio da oralidade, diferentes gerações compartilham saberes relacionados à natureza, à convivência comunitária e às experiências vividas ao longo do tempo, garantindo a continuidade cultural dessas populações (Silva; Aleixo, 2018).

As narrativas ribeirinhas envolvem lendas, relatos do cotidiano e histórias ligadas aos rios e às florestas. Entre as figuras mais conhecidas estão o boto, frequentemente associado à sedução e à transformação, a Cobra Grande, relacionada ao mistério e à força das águas, e a Matinta Perera, figura muito presente nas narrativas sobre o sobrenatural e a noite. Essas histórias ultrapassam o entretenimento e assumem importante função educativa, orientando comportamentos, transmitindo valores sociais e reforçando formas de respeito à natureza e à vida coletiva (Diegues, 2000).

Ao observarmos essas narrativas, percebemos que elas revelam muito sobre a maneira como as comunidades compreendem o ambiente em que vivem. O rio e a floresta aparecem não apenas como cenários, mas como espaços carregados de significados culturais, espirituais e simbólicos. Na Amazônia, essas histórias costumam apresentar maior presença de elementos míticos amplamente difundidos na cultura popular. Já na Mata Atlântica, as narrativas assumem características próprias, influenciadas pelas especificidades culturais e históricas da região, mas mantendo a função social de transmissão de saberes e fortalecimento da identidade coletiva.

As festas e celebrações também ocupam lugar central na vida comunitária, funcionando como importantes momentos de encontro, socialização e expressão cultural. Festas de santos padroeiros, celebrações religiosas e eventos comunitários com música, dança e alimentação típica fortalecem os vínculos sociais e ajudam a preservar tradições transmitidas ao longo das gerações (Brasil, s.d.). Entre os povos ribeirinhos, as danças e músicas tradicionais estão fortemente presentes nas festividades, variando conforme a região do país. Celebrações como as de Nossa Senhora dos Navegantes e Nossa Senhora da Conceição evidenciam a forte religiosidade dessas comunidades. Além disso, o artesanato produzido a partir de fibras, sementes, madeiras, folhas e outros elementos da natureza também se destaca como importante manifestação cultural e fonte de renda para muitas famílias ribeirinhas (Guitarrara, s.d.).

Na Amazônia, essas manifestações apresentam forte influência do catolicismo popular e de elementos indígenas. Na Mata Atlântica, especialmente entre comunidades caiçaras e quilombolas, observa-se uma diversidade cultural marcada pela presença de influências indígenas, africanas e europeias. Essa mistura de tradições contribui para a

riqueza cultural da região e demonstra como diferentes experiências históricas ajudaram a construir a identidade das populações tradicionais (Wuerges, 2025).

A religiosidade ribeirinha também revela essa profunda conexão entre cultura e natureza. As práticas religiosas costumam combinar elementos do catolicismo popular, crenças indígenas e manifestações espiritualistas, formando um conjunto de tradições marcado pelo sincretismo cultural (Diegues, 2000). Benzimentos, promessas a santos, práticas de proteção espiritual e diferentes formas de respeito simbólico aos rios e à floresta fazem parte do cotidiano de muitas comunidades.

Nesse contexto, o rio frequentemente é compreendido como uma entidade viva, carregada de significado simbólico e espiritual. Essa percepção fortalece relações de respeito com o ambiente natural e influencia diretamente práticas de utilização dos recursos naturais construídas a partir do equilíbrio entre necessidade e preservação. Mais do que um recurso econômico, a natureza aparece como parte integrante da vida cultural e espiritual dessas populações (Diegues, 2000).

Os saberes tradicionais também ocupam papel fundamental na organização da vida comunitária. Muitos conhecimentos são construídos a partir da observação da natureza e da experiência acumulada ao longo das gerações. A observação dos ciclos da lua para orientar a pesca, a previsão do tempo por meio do comportamento dos animais e o uso de plantas medicinais são exemplos de práticas que demonstram a profunda integração entre conhecimento empírico, ambiente natural e sobrevivência cotidiana (Silva; Aleixo, 2018).

Ao analisarmos esses saberes, percebemos que eles representam muito mais do que práticas isoladas. São formas de conhecimento construídas a partir da convivência contínua com o território e fundamentais para a manutenção dos modos de vida ribeirinhos. Esses conhecimentos evidenciam a capacidade dessas populações de interpretar os sinais da natureza e adaptar suas práticas às condições ambientais de cada região.

A organização social das comunidades ribeirinhas baseia-se em relações de cooperação e ajuda mútua, fundamentais para o funcionamento da vida coletiva. O compartilhamento de tarefas e recursos fortalece os vínculos entre os moradores e favorece

a realização das atividades cotidianas, demonstrando a importância da solidariedade e da reciprocidade na manutenção da comunidade (Brasil, 2007).

Os mutirões, a cooperação entre famílias e a divisão coletiva das tarefas fazem parte do cotidiano dessas populações e demonstram como a organização social está baseada em relações de reciprocidade. As atividades diárias giram em torno da pesca, da agricultura, do cuidado com o ambiente e da convivência comunitária, reforçando a forte interdependência entre os indivíduos, a natureza e o território (Silva; Aleixo, 2018).

As próprias habitações ribeirinhas revelam a capacidade de adaptação dessas comunidades às condições ambientais. Muitas moradias são construídas com materiais locais, como madeira, barro e palha, refletindo o uso dos recursos disponíveis no ambiente. Em diversas regiões, especialmente na Amazônia, as casas são erguidas sobre palafitas, estratégia que permite enfrentar as variações do nível dos rios e garantir maior segurança durante os períodos de cheia (Silva; Aleixo, 2018).

Essa forma de construção evidencia como os conhecimentos tradicionais estão diretamente relacionados às características ambientais e demonstra a capacidade de adaptação dessas populações às dinâmicas naturais dos rios. Na Mata Atlântica, embora as variações hidrológicas sejam diferentes, também podem ser observadas estratégias adaptativas semelhantes, ajustadas às condições específicas do bioma (Wuerges, 2025).

Ao observarmos diferentes populações tradicionais, percebemos que, apesar das particularidades regionais, existe uma base comum marcada pela forte relação com o ambiente natural, pela organização coletiva da vida comunitária e pela transmissão contínua de conhecimentos tradicionais. Essa relação evidencia que cultura e natureza permanecem profundamente interligadas em diferentes biomas brasileiros.

Nesse sentido, a cultura ribeirinha não pode ser compreendida apenas como um conjunto isolado de costumes ou tradições. Ela representa um sistema complexo de relações construídas entre território, natureza, história e organização social. As narrativas, a oralidade, as práticas religiosas, os saberes tradicionais e as formas de convivência comunitária ajudam não apenas a manter esses modos de vida, mas também contribuem

para a preservação ambiental e para a continuidade de conhecimentos fundamentais sobre a convivência sustentável com os ecossistemas.

Alimentação e Saberes Tradicionais

Ao analisarmos a alimentação das comunidades ribeirinhas no Brasil, percebemos que ela vai muito além da dimensão biológica e nutricional. Comer, nessas populações, também representa memória, identidade, organização social e relação com o território. A alimentação está profundamente ligada aos rios, às florestas, aos ciclos naturais e aos conhecimentos tradicionais construídos ao longo das gerações, formando sistemas alimentares diretamente integrados aos ambientes em que essas comunidades vivem (Murrieta, 2008; Gama, 2022).

Grande parte dos estudos sobre cultura alimentar ribeirinha concentra-se na Amazônia, região onde essas populações são mais numerosas e onde os sistemas alimentares foram amplamente documentados pela literatura científica. No entanto, é importante reconhecer que comunidades ribeirinhas também estão presentes em outros biomas brasileiros, como a Mata Atlântica, desenvolvendo práticas alimentares próprias, influenciadas pelos rios, estuários, manguezais e ambientes costeiros (Brasil, s.d.).

Nesse sentido, compreender a cultura alimentar ribeirinha exige olhar tanto para os padrões observados na Amazônia quanto para as adaptações construídas em regiões como a Mata Atlântica. Apesar das diferenças ecológicas e socioculturais entre esses espaços, percebe-se a existência de características comuns, especialmente a forte relação entre alimentação, natureza e conhecimentos tradicionais.

A base da alimentação ribeirinha é profundamente marcada pela disponibilidade dos recursos naturais. Na Amazônia, os ecossistemas de várzea e terra firme influenciam diretamente a produção e o consumo de alimentos, organizando práticas alimentares adaptadas aos ciclos dos rios e às características ambientais da região (Murrieta, 2008).

Entre os principais elementos da dieta, destacam-se o pescado e a mandioca, considerados pilares da alimentação dessas populações. O peixe ocupa posição central tanto como fonte de proteína quanto como elemento cultural presente no cotidiano das

comunidades. Em muitas regiões amazônicas, especialmente nas áreas mais isoladas, o pescado aparece diariamente nas refeições e está diretamente ligado à organização da vida social e produtiva (Gama, 2022).

Na Mata Atlântica, embora o peixe também mantenha grande importância, observa-se maior diversidade de recursos alimentares, incluindo espécies de rios, peixes costeiros, mariscos e crustáceos, principalmente em áreas próximas aos manguezais e ao litoral. Essa diversidade revela como os sistemas alimentares se adaptam às características ecológicas de cada território e demonstra a capacidade das comunidades de utilizar diferentes recursos disponíveis no ambiente (Brasil, s.d.).

A mandioca, conhecida em algumas regiões como macaxeira ou aipim, também ocupa lugar central na alimentação ribeirinha. Consumida principalmente na forma de farinha, ela se destaca pela durabilidade, versatilidade e capacidade de adaptação a diferentes condições ambientais (Murrieta, 2008; Gama, 2022). Mais do que um alimento, a mandioca está presente em práticas tradicionais de cultivo, preparo e convivência comunitária, fazendo parte da identidade alimentar dessas populações.

Além do peixe e da mandioca, diferentes frutos e produtos vegetais complementam a alimentação cotidiana. Na Amazônia, o açaí ocupa papel importante como fonte energética e elemento tradicional da dieta (Murrieta, 2008). Já na Mata Atlântica, observa-se maior presença de frutas como banana, além de cultivos variados desenvolvidos em sistemas produtivos locais.

Figura 32: Processo tradicional de debulha dos frutos do açaí realizado por comunidades ribeirinhas amazônicas



Fonte: Rosa (2025b).

Os quintais agroflorestais também desempenham papel fundamental na diversificação alimentar e na manutenção da agrobiodiversidade. Esses espaços reúnem espécies agrícolas e florestais, articulando conhecimentos tradicionais, práticas produtivas familiares e estratégias de adaptação econômica. Ao observarmos esses sistemas, percebemos que eles representam não apenas formas de produção de alimentos, mas também maneiras de preservar conhecimentos construídos historicamente pelas comunidades (Alves; Rayol, 2025)

A sazonalidade influencia diretamente a alimentação ribeirinha. Na Amazônia, os períodos de cheia e vazante dos rios determinam a disponibilidade de muitos recursos alimentares, exigindo constante adaptação das práticas produtivas e alimentares (Gama, 2022). Na Mata Atlântica, além das variações climáticas, fatores ligados às dinâmicas costeiras também interferem na disponibilidade de peixes, mariscos e produtos agrícolas.

Ao mesmo tempo, observa-se atualmente a crescente presença de produtos industrializados no cotidiano dessas populações, fenômeno associado às transformações

econômicas, à maior inserção em mercados e às mudanças nos hábitos alimentares (Murrieta, 2008). Esse processo evidencia como os sistemas alimentares ribeirinhos passam por constantes mudanças, criando novas relações entre tradição e modernidade.

A cultura alimentar ribeirinha também envolve um conjunto de técnicas tradicionais de preparo, conservação e transformação dos alimentos. Muitas dessas práticas são transmitidas entre gerações e fazem parte da organização familiar e comunitária das populações ribeirinhas. Entre as técnicas mais tradicionais, destacam-se aquelas relacionadas ao processamento da mandioca, que envolve etapas como descascamento, ralagem, prensagem e torrefação. Essas atividades costumam ser realizadas de forma coletiva, reforçando os vínculos comunitários e demonstrando como o preparo dos alimentos também representa um espaço de convivência e transmissão de saberes. (Murrieta, 2008; Silva, 2018)

No preparo do pescado, são utilizadas técnicas como assamento, cozimento, secagem e defumação, importantes tanto para conservação quanto para diversificação do consumo. Na Amazônia, essas práticas surgem também da necessidade de prolongar a durabilidade dos alimentos em regiões de difícil acesso. Já na Mata Atlântica, observa-se a incorporação de técnicas relacionadas aos ambientes costeiros e ao preparo de frutos do mar.

As práticas culinárias variam conforme os recursos disponíveis, as condições ambientais e as preferências culturais de cada comunidade (Murrieta, 2001). Isso demonstra que a alimentação não é construída apenas a partir da necessidade biológica, mas também por escolhas culturais e adaptações históricas relacionadas ao território.

Entre os pratos mais emblemáticos das comunidades ribeirinhas destaca-se a combinação de peixe com farinha de mandioca, presente em diferentes regiões do país. Na Amazônia, essa preparação pode ser acompanhada de açaí, enquanto, na Mata Atlântica, pode incluir peixes de água doce, espécies marinhas ou frutos do mar, refletindo as características ambientais de cada localidade (Murrieta, 2008).

O preparo costuma envolver técnicas simples, como cozimento ou assamento, valorizando alimentos em formas menos processadas. Culturalmente, esse prato

representa pertencimento, continuidade histórica e relação direta com os recursos naturais disponíveis. Do ponto de vista nutricional, combina proteínas e carboidratos, demonstrando um equilíbrio alimentar construído a partir da experiência prática e dos conhecimentos tradicionais das comunidades (Silva, 2018).

Os saberes tradicionais relacionados à alimentação são construídos no cotidiano e transmitidos continuamente entre gerações. O aprendizado ocorre por meio da participação direta em atividades como pesca, agricultura, cultivo de alimentos e preparo das refeições. Nesse processo, a observação, a prática e a convivência familiar possuem papel central, especialmente na transmissão dos conhecimentos relacionados ao preparo dos alimentos e à organização da vida doméstica. (Silva, 2018)

Os sistemas produtivos ribeirinhos exigem profundo conhecimento sobre os ciclos naturais. Na Amazônia, isso envolve compreender os períodos de cheia e vazante dos rios. Já na Mata Atlântica, os saberes tradicionais também incluem conhecimentos relacionados às marés, aos manguezais e às variações ambientais dos ambientes costeiros.

Esses conhecimentos contribuem diretamente para a sustentabilidade dos sistemas alimentares e para o uso equilibrado dos recursos naturais, demonstrando a importância do conhecimento tradicional na conservação ambiental e na organização da vida comunitária.

Entretanto, esses processos vêm enfrentando desafios provocados pelas transformações contemporâneas, como urbanização, maior inserção em mercados e ampliação do acesso a produtos industrializados. Em muitos casos, essas mudanças podem levar à transformação ou ao enfraquecimento de práticas tradicionais relacionadas à alimentação (Murrieta, 2008).

Mesmo diante dessas transformações, observa-se a permanência e adaptação de muitos saberes e práticas alimentares, evidenciando a capacidade de resistência cultural das comunidades ribeirinhas. A alimentação continua funcionando como um importante espaço de preservação de memórias, tradições e formas de convivência construídas historicamente.

Nesse sentido, valorizar a cultura alimentar das comunidades ribeirinhas significa reconhecer não apenas seus hábitos alimentares, mas também os saberes, as práticas e as relações sociais que permitem a continuidade desses modos de vida em diferentes biomas do país.

Receita

A culinária brasileira apresenta grande diversidade de ingredientes. A mandioca e os peixes de água doce têm importante relevância cultural e nutricional, especialmente na região Norte do Brasil. A seguinte preparação combina esses ingredientes tradicionais em uma receita de bolinho de mandioca recheado com peixe desfiado, acompanhado de molho de pimenta cumari com tucupi, valorizando sabores regionais.

A elaboração desta receita foi inspirada nos hábitos alimentares das comunidades ribeirinhas amazônicas, que utilizam amplamente a mandioca e o pescado em seu cotidiano. Durante o processo de criação, buscou-se selecionar ingredientes que representassem aspectos marcantes dessa cultura alimentar e que permitissem destacar a relação dessas populações com os recursos disponíveis em seu território. A escolha da farinha de mandioca com base da preparação reflete a importância desse alimento na alimentação ribeirinha, enquanto o peixe e o molho de pimenta cumari com tucupi remetem a sabores tradicionalmente associados à região amazônica.

Embora a preparação apresentada não corresponda a uma receita tradicional específica, sua construção foi guiada pelo interesse em valorizar ingredientes, saberes e práticas alimentares que fazem parte do cotidiano dessas comunidades. Dessa forma, a receita representa uma releitura inspirada na cultura alimentar ribeirinha buscando aproximar o conhecimento estudado ao longo do processo de escrita deste capítulo de uma experiência prática. Sua elaboração permitiu refletir sobre a importância dos alimentos não apenas como fonte de nutrição, mas também como elementos que carregam história, cultura e identidade, contribuindo para uma compreensão mais próxima da realidade vivenciada pelas populações ribeirinhas.

RECEITA

Bolinho de Mandioca Recheado com Peixe Desfiado Acompanhado de Molho de Pimenta Cumari com Tucupi

Figura 33: Estudantes que prepararam a receita – Laís e Laura - autores do capítulo



Fonte: Geysel Rodrigues – Acom – UNITAU

INGREDIENTES

MASSA DO BOLINHO

Ingredientes

1 raiz (500g) de mandioca cozida e amassada
1 colher de sopa de manteiga (20 g)
1 colher de chá de sal (5 g)
1 colher de sopa de cheiro-verde picado (5 g)

RECHEIO

Ingredientes

1 filé grande (400g) de peixe cozido e desfiado (pescada, tambaqui, pirarucu ou tucunaré)
1 colher de sopa de azeite ou óleo de girassol (15ml)
½ cebola picada (70g)
2 dentes de alho picados (10g)
1 tomate pequeno picado (80g)
Sal a gosto

PARA EMPANAR

2 ovos batidos (100g)
1 xícara de farinha de mandioca (240g)

PARA FRITURA

Óleo vegetal suficiente para imersão

MOLHO DE PIMENTA CUMARI COM TUCUPI

Ingredientes

2 pimentas cumari-do-Pará amassadas ou picadas
½ xícara de tucupi (120 g)
1 colher de chá de manteiga (5 g)

PREPARO

Cozinhar a mandioca até atingir textura macia e, ainda quente, amassá-la até formar uma massa homogênea.

Refogar a cebola, o alho e o tomate em azeite ou óleo de girassol.

Acrescentar o peixe e os temperos, cozinhando até incorporar os sabores. Desfiar o peixe, retirando as espinhas.

Separar pequenas porções da massa de mandioca, adicionar o recheio de peixe e modelar os bolinhos.

Passar os bolinhos nos ovos batidos e, em seguida, na farinha de mandioca.

Fritar em óleo quente até que apresentem coloração dourada.

MOLHO DE PIMENTA

Lavar as pimentas cumari e retirar eventuais impurezas

Em um recipiente, amassar levemente as pimentas ou picar em pedaços pequenos para intensificar o sabor e a ardência

Em uma panela pequena, adicionar as pimentas cumari e a manteiga, misturar.

Adicionar o tucupi e levar ao fogo baixo para reduzir

Cozinhar por aproximadamente 10 minutos, mexendo ocasionalmente, para que os sabores se incorporem ao tucupi

Retirar do fogo e deixar esfriar

Servir o molho acompanhando os bolinhos de mandioca recheados com peixe.

A receita caracteriza-se como uma preparação rica em carboidratos, principalmente da mandioca, além de uma importante fonte de proteína em razão da utilização do peixe como ingrediente principal do recheio. A presença da pimenta cumari contribui com antioxidantes, enquanto o pescado fornece vitaminas e minerais essenciais para o organismo, colaborando para o valor nutricional da preparação.

Considerações Finais

Ao longo deste capítulo, tornou-se possível compreender que as comunidades ribeirinhas representam muito mais do que grupos sociais dependentes dos rios e dos recursos naturais. Seus modos de vida revelam formas próprias de existir, produzir conhecimento, organizar o trabalho, construir relações sociais e manter vínculos profundos com o território e com a natureza. Em cada prática cotidiana, na pesca, na alimentação, na oralidade e nas formas de cooperação comunitária, percebe-se a presença de saberes construídos historicamente e transmitidos entre gerações.

Ao analisarmos essas populações, também fica evidente que os rios, as florestas e os ambientes costeiros não são apenas espaços físicos utilizados para subsistência. Para as comunidades ribeirinhas, esses ambientes carregam memória, identidade, pertencimento e continuidade cultural. A relação com a natureza acontece de maneira integrada ao cotidiano, influenciando o modo de viver, de trabalhar, de se alimentar e até de compreender o tempo e a coletividade.

A comparação entre Amazônia e Mata Atlântica permitiu perceber que, apesar das diferenças ambientais entre os biomas, existem elementos que aproximam essas comunidades, como a forte dependência dos recursos naturais, a valorização dos conhecimentos tradicionais e a organização social baseada na cooperação. Ao mesmo

tempo, as especificidades de cada território demonstram a grande capacidade adaptativa dessas populações diante das diferentes condições ecológicas e sociais.

A cultura alimentar revelou-se um dos aspectos mais marcantes dessa relação entre sociedade e natureza. O peixe, a mandioca, os frutos regionais e as técnicas tradicionais de preparo não representam apenas hábitos alimentares, mas expressam histórias, memórias e formas de resistência cultural construídas ao longo do tempo. Nesse sentido, a alimentação ultrapassa a dimensão nutricional, tornando-se também um elemento de identidade, pertencimento e transmissão de saberes. A elaboração da receita apresentada neste capítulo também contribuiu para aproximar a pesquisa da cultura alimentar ribeirinha, permitindo valorizar ingredientes tradicionalmente presentes no cotidiano dessas populações e evidenciar a culinária como uma importante expressão de sua identidade cultural.

Entretanto, ao longo desta pesquisa, também se tornou impossível ignorar os desafios enfrentados pelas comunidades ribeirinhas na contemporaneidade. O avanço do desmatamento, a exploração predatória dos recursos naturais, a fragmentação ambiental, as mudanças climáticas e as dificuldades de acesso a políticas públicas ameaçam não apenas os ecossistemas, mas também a continuidade desses modos de vida tradicionais. Em muitos casos, essas populações permanecem invisibilizadas, mesmo desempenhando papel fundamental na conservação ambiental e na manutenção da biodiversidade.

Diante disso, refletir sobre as comunidades ribeirinhas é também refletir sobre os caminhos do próprio desenvolvimento brasileiro. Valorizar essas populações significa reconhecer a importância de seus conhecimentos tradicionais, de suas formas coletivas de organização e de sua relação equilibrada com a natureza. Mais do que preservar culturas, trata-se de compreender que esses modos de vida carregam experiências e aprendizados importantes para a construção de sociedades mais sustentáveis, humanas e socialmente justas.

Por fim, compreender a diversidade das comunidades ribeirinhas, tanto na Amazônia quanto na Mata Atlântica, contribui para ampliar o olhar sobre a relação entre cultura, território, alimentação e meio ambiente no Brasil. Ao aproximar o leitor dessas realidades, este capítulo também busca reforçar a necessidade de reconhecimento, valorização e

proteção dessas populações, entendendo que preservar seus territórios, seus saberes e suas formas de vida é também preservar parte fundamental da diversidade cultural e ambiental brasileira.

REFERÊNCIAS

ADAMS, Cristina; MURRIETA, Rui Sérgio Sereni; SANCHES, Rosely Alvim. Agricultura e alimentação em populações ribeirinhas das várzeas do Amazonas: novas perspectivas. **Ambiente & Sociedade**, v. 8, n. 1, p. 1-10, 2005. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S1414-753X2005000100005. Acesso em: 30 ago. 2026.

ALVES, Ellem Suane Ferreira; RAYOL, Breno Pinto. Agrobiodiversidade nos quintais agroflorestais da comunidade ribeirinha Ilha Saracá, em Limoeiro do Ajuru, nordeste paraense**.** **Interações**, Campo Grande, v. 26, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.20435/inter.v26i1.4422. Acesso em: 30 ago. 2026.

BRASIL. Decreto nº 6.040, de 7 de fevereiro de 2007. Institui a Política Nacional de Desenvolvimento Sustentável dos Povos e Comunidades Tradicionais. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 8 fev. 2007.

DIEGUES, Antonio Carlos. **O mito moderno da natureza intocada**. São Paulo: Hucitec, 2000.

GAMA, Abel Santiago Muri *et al.* Padrões de consumo alimentar nas comunidades ribeirinhas da região do médio rio Solimões – Amazonas – Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, n. 7, p. 2609-2618, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1413-81232022277.20362021. Acesso em: 30 ago. 2026.

GUITARRARA, Paloma. Ribeirinhos. **Brasil Escola**. Disponível em: https://brasilescola.uol.com.br/brasil/ribeirinhos.htm. Acesso em: 30 ago. 2026.

MURRIETA, Rui Sérgio Sereni. **Dialética do sabor:** alimentação, ecologia e vida cotidiana em comunidades ribeirinhas da Ilha de Ituqui, Baixo Amazonas, Pará. **Revista de Antropologia**, São Paulo, v. 44, n. 2, 2001.

MURRIETA, Rui Sérgio Sereni et al. Consumo alimentar e ecologia de populações ribeirinhas em dois ecossistemas amazônicos: um estudo comparativo. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 21, supl., p. 123S-133S, 2008. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0034-77012001000200002. Acesso em: 30 ago. 2026.

ROSA, Ronaldo. **Casa ribeirinha de padrão médio:** madeira sem pintura. Embrapa Amazônia Oriental, 2025.

ROSA, Ronaldo. **Açaí, debulhando os caroços no método tradicional.** Embrapa Amazônia Oriental, 2025.

SILVA, Maria das Graças da; ALEIXO, Sônia Maria do Rosário. Territórios de trabalho, circulação de saberes e processos educativos em uma comunidade ribeirinha amazônica. **Amazônica – Revista de Antropologia**, v. 9, n. 1, p. 72-96, 2018. Disponível em: https://periodicos.ufpa.br/index.php/amazonica/article/view/5484/0. Acesso em: 30 ago. 2026.

WUERGES, Mariah. Impactos socioecológicos desencadeados por barragens na Bacia do Rio Canoas. **Mata Atlântica**, Sul do Brasil. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2025.

RAÍZES QUILOMBOLAS:

cultura, território e alimentação

Camilli Rocha Lemes Ângelo
Rafaela Marques de Lima
Maria Clara de Campos Camargo
Marcelly Kenya Parmigiani

Figura 34: Trouxinha de taioba com sororoca,
acompanhado de purê de batata e farofa de banana da terra



Fonte:Geysel Rodrigues – Acom – UNITAU

RESUMO

O capítulo aborda a relação entre cultura, território e alimentação nas comunidades quilombolas inseridas na Mata Atlântica, com destaque para a comunidade da Caçandoca, localizada em Ubatuba (SP). Inicialmente, discute a formação histórica dessas comunidades a partir da resistência de africanos escravizados ao sistema colonial, destacando os quilombos como espaços de liberdade, reconstrução de identidades e organização coletiva. O texto enfatiza a importância do território para a manutenção da identidade cultural, da sobrevivência e dos modos de vida quilombolas, baseados principalmente na pesca artesanal, na agricultura de subsistência e no extrativismo

sustentável. A alimentação é apresentada como elemento central da cultura dessas populações, sendo composta predominantemente por alimentos in natura ou minimamente processados, como mandioca, milho, feijão, peixes e frutos nativos, produzidos por meio de práticas tradicionais transmitidas entre gerações. O capítulo também evidencia a relevância dos saberes ancestrais, da oralidade, dos cantos tradicionais e da valorização dos mais velhos na preservação da memória coletiva e da identidade cultural. Além disso, discute os desafios enfrentados pelas comunidades, como a urbanização, os conflitos territoriais e a crescente inserção de alimentos ultraprocessados, fatores que ameaçam seus modos de vida e sua autonomia alimentar. Por fim, destaca a importância de políticas públicas voltadas à proteção dos territórios, ao fortalecimento da agricultura familiar e à valorização dos conhecimentos tradicionais, reconhecendo as comunidades quilombolas como exemplos de resistência, diversidade cultural e sustentabilidade.

Palavras-chave: Quilombolas; Cultura; Território; Alimentação; Saberes tradicionais.

As comunidades quilombolas têm sua origem no contexto do período colonial brasileiro, marcado pela escravização de milhões de africanos trazidos à força para o país a partir do século XVI. Diante das condições de violência, exploração e privação de liberdade impostas pelo sistema escravista, muitos africanos escravizados organizaram formas de resistência, entre elas a fuga de fazendas, engenhos e áreas de mineração. Esses grupos passaram a se estabelecer em territórios conhecidos como quilombos, que se constituíram como espaços de liberdade, reconstrução de identidades e resistência coletiva. Mais do que locais de refúgio, os quilombos desenvolveram formas próprias de organização social, econômica e cultural, reunindo pessoas de diferentes origens, incluindo africanos de diversas etnias, indígenas e outros indivíduos marginalizados pela sociedade colonial.

Na região da Mata Atlântica, especialmente no Sudeste brasileiro, muitos quilombos se formaram em áreas de difícil acesso, como florestas densas, manguezais e regiões litorâneas. Essas condições naturais não apenas protegiam essas populações, mas também moldavam seus modos de vida, baseados na pesca, na agricultura e no extrativismo. Mesmo após a abolição da escravidão em 1888, essas comunidades permaneceram em seus territórios. No entanto, o fim legal da escravidão não significou inclusão social, e até hoje essas populações enfrentam conflitos fundiários e pressões econômicas, o que evidencia a permanência de desigualdades históricas (Fundação Cultural Palmares, 2023).

O próprio termo “quilombo”, de origem bantu (“kilombo”), significa acampamento ou lugar de reunião, reforçando a ideia de coletividade e resistência que ainda define essas

comunidades (Munanga, 2006). Nesse contexto, o território assume um papel central. Nas comunidades quilombolas da Mata Atlântica, ele não pode ser entendido apenas como um espaço físico, mas como parte fundamental da identidade, da cultura e da sobrevivência dessas populações. É no território que se constroem relações sociais, práticas culturais e formas de conhecimento. A comunidade da Caçandoca, no litoral paulista, exemplifica essa relação, demonstrando como a permanência no território está diretamente ligada à preservação cultural e à resistência.

Figura 35: Vista da comunidade quilombola da Caçandoca, localizada no litoral de Ubatuba (SP), evidenciando a relação entre território, natureza e modo de vida tradicional.



Fonte: Curiosidades de Ubatuba, 2016.

Na comunidade da Caçandoca, essa relação entre território e identidade tornou-se ainda mais explícita diante das transformações ocorridas a partir da década de 1970. Impulsionadas pela especulação imobiliária, pela construção da Rodovia Rio-Santos e pelas restrições impostas às atividades tradicionais, essas mudanças alteraram significativamente o modo de vida local.

Como consequência, muitas famílias foram expulsas ou deixaram a comunidade, comprometendo práticas produtivas, formas de convivência e aspectos fundamentais da identidade territorial quilombola. A ligação com a terra, construída ao longo de gerações,

está associada não apenas à subsistência, mas também à memória coletiva e à preservação de conhecimentos tradicionais. Dessa forma, a luta pela permanência no território ultrapassa a garantia de um espaço físico, representando também a defesa da história, da cultura e dos modos de vida da comunidade. (Galdino, Papali, Ribeiro-Moreira, 2020).

Vida em Comunidade

Os modos de vida nas comunidades quilombolas organizam-se principalmente em torno da pesca artesanal, da agricultura de subsistência e do extrativismo sustentável. De acordo com o Instituto Socioambiental (2023), essas práticas não representam apenas formas de produção de alimentos, mas expressam uma relação equilibrada com a natureza, baseada no respeito aos ciclos ambientais e no uso sustentável dos recursos naturais.

Além das atividades produtivas, as manifestações culturais desempenham papel fundamental na preservação da identidade quilombola. Em muitos momentos da vida comunitária, especialmente durante o trabalho coletivo, são entoados cantos tradicionais, geralmente de ritmo mais lento, que auxiliam na organização das atividades e fortalecem o sentimento de união entre os membros da comunidade. Esses cantos também funcionam como forma de preservar a memória coletiva e transmitir conhecimentos entre gerações, contribuindo para o fortalecimento da identidade cultural (Munanga, 2006).

O preparo coletivo dos alimentos também fortalece vínculos sociais e preserva tradições culturais. Esse padrão alimentar apresenta forte relação com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014), documento elaborado pelo Ministério da Saúde que orienta a promoção da alimentação adequada e saudável, priorizando alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias tradicionais.

A identidade cultural dessas comunidades é resultado da combinação de diferentes influências, especialmente africanas e indígenas, além de elementos regionais, como a cultura caiçara. Essa identidade se manifesta em práticas coletivas, na valorização dos mais velhos e na transmissão oral de conhecimentos. A centralidade da coletividade revela uma forma de organização social diferente da lógica individualista predominante na

sociedade urbana, já que o conhecimento é construído na convivência e compartilhado entre gerações.

Figura 36: Representação de comunidades quilombolas como grupos étnico-raciais com identidade própria, formados a partir da resistência histórica à escravidão no Brasil.



Fonte: Guia do Estudante, 2025.

Linguagem e Memória Cultural

A linguagem desempenha papel fundamental na constituição da identidade das comunidades quilombolas. As variações linguísticas presentes nesses grupos refletem sua história, suas relações culturais e o contato entre diferentes matrizes formadoras da sociedade brasileira. Nesse contexto, o uso de palavras de origem africana, regionalismos e formas próprias de expressão não deve ser compreendido como erro, mas como manifestação legítima de identidade cultural (Bagno, 2007), embora frequentemente alvo de preconceito linguístico.

As comunidades quilombolas apresentam um repertório linguístico marcado pela diversidade de expressões, resultante do contato histórico entre matrizes africanas, indígenas e portuguesas. Do ponto de vista sociolinguístico, essas variações não representam desvios da norma padrão, mas sim formas legítimas de expressão cultural (Bagno, 2007), profundamente ligadas ao território e à identidade coletiva.

Nesse contexto, observa-se a presença de palavras de origem africana incorporadas ao português brasileiro, como “dendê”, “quitute” e “caçula”, que indicam a permanência de heranças linguísticas associadas à formação histórica dessas comunidades e reforçam a dimensão identitária da linguagem.

Além do vocabulário, a oralidade se manifesta na forma de narrar, com construções marcadas pela repetição, pelo ritmo da fala e pela valorização da entonação como recurso expressivo. As narrativas orais transmitidas entre gerações, frequentemente relacionadas à natureza e ao cotidiano, como histórias sobre rios, florestas e práticas de pesca, desempenham papel fundamental na preservação de conhecimentos tradicionais e na manutenção dos valores culturais da comunidade.

Assim, a linguagem, nesses contextos, não se limita à comunicação, mas constitui um instrumento de preservação da memória, da identidade e da resistência cultural quilombola.

Desafios contemporâneos e políticas públicas

Os principais desafios enfrentados atualmente pela Comunidade Quilombola da Caçandoca estão relacionados à garantia efetiva de seus direitos territoriais e ao acesso a serviços públicos essenciais. Apesar do reconhecimento de sua identidade quilombola, a comunidade ainda convive com as consequências históricas dos conflitos fundiários, marcados pela disputa de terras com interesses imobiliários. Além disso, dificuldades relacionadas à educação, ao transporte e à infraestrutura limitam as condições de permanência das famílias no território e afetam a qualidade de vida da população.

Outro desafio importante refere-se à efetivação da titulação definitiva das terras. Conforme evidenciado no processo da Caçandoca, a conquista dos direitos territoriais depende de longos trâmites administrativos e jurídicos, exigindo constante mobilização da comunidade para garantir a permanência em seu território tradicional. Soma-se a isso a influência crescente dos modos de vida urbanos, que pode contribuir para o afastamento

das novas gerações de práticas e conhecimentos tradicionalmente transmitidos pelos mais velhos, fundamentais para a manutenção da identidade cultural quilombola.

Nesse contexto, as políticas públicas desempenham papel fundamental. A Constituição Federal de 1988 representou um marco ao reconhecer, por meio do Artigo 68 do Ato das Disposições Constitucionais Transitórias, o direito das comunidades remanescentes de quilombo à propriedade de suas terras. A partir desse instrumento, órgãos como o INCRA, o ITESP e o Ministério Público Federal passaram a atuar nos processos de reconhecimento territorial e defesa dos direitos dessas populações. (IPHAN, 2014).

Embora importantes avanços tenham sido alcançados, o caso da Caçandoca evidencia a necessidade de fortalecer políticas públicas voltadas à regularização fundiária, à ampliação do acesso à educação e à valorização dos saberes tradicionais. Tais ações são essenciais para assegurar a cidadania, proteger o patrimônio cultural dessas comunidades e garantir que seus conhecimentos, práticas e formas de organização social possam ser preservados e transmitidos às futuras gerações.

Alimentação e Saberes Tradicionais

A alimentação nas comunidades quilombolas ultrapassa a dimensão biológica, configurando-se como um elemento central na construção da identidade cultural, da autonomia e da resistência social. Nesse contexto, o ato de se alimentar está diretamente relacionado ao território, aos saberes tradicionais e às práticas coletivas, evidenciando uma integração entre cultura, ambiente e saúde.

A base alimentar dessas populações é composta predominantemente por alimentos in natura ou minimamente processados, como mandioca, milho, feijão, peixes e frutos nativos. A mandioca, por exemplo, ocupa papel de destaque tanto do ponto de vista cultural quanto nutricional, sendo uma importante fonte de carboidratos e amplamente utilizada na produção de derivados como farinha, beiju e tapioca. Esses alimentos são produzidos principalmente em roças comunitárias, com o uso de sementes crioulas, adubação natural e técnicas tradicionais de cultivo, fortalecendo a autonomia alimentar e a sustentabilidade ambiental.

Além do valor nutricional, esses alimentos representam a valorização da biodiversidade alimentar brasileira e da cultura ancestral. Ingredientes como a taioba, atualmente reconhecida como Planta Alimentícia Não Convencional (PANC), demonstram a importância dos conhecimentos transmitidos entre gerações e a preservação de práticas alimentares tradicionais.

Figura 37: Práticas de agricultura familiar em comunidades quilombolas, evidenciando a produção de alimentos de forma tradicional, sustentável e diretamente ligada ao território.



Fonte: ECAM – Equipe de Conservação da Amazônia, 2022.

O preparo dos alimentos também carrega significados que vão além da nutrição. Práticas como o uso do fogão a lenha, a fermentação natural e métodos tradicionais, como o moquém, demonstram a permanência de conhecimentos herdados dos mais velhos. Além disso, o preparo coletivo dos alimentos transforma a cozinha em um espaço de convivência, troca de saberes e fortalecimento dos vínculos sociais.

> ➢ **Você sabia?**
>
> A diversidade de alimentos cultivados e utilizados pelas comunidades quilombolas contribui para a conservação da biodiversidade local, ajudando a preservar espécies vegetais e conhecimentos agrícolas tradicionais que muitas vezes não estão presentes nos sistemas agrícolas convencionais.

Do ponto de vista da saúde pública, esse modelo alimentar contribui para a promoção da segurança alimentar e nutricional, uma vez que garante acesso regular a alimentos de qualidade, culturalmente adequados e produzidos de forma sustentável. No entanto, esse cenário vem sendo impactado pelo processo de transição nutricional, caracterizado pela crescente inserção de alimentos ultraprocessados nessas comunidades, o que pode levar a mudanças no padrão alimentar e ao aumento do risco de doenças crônicas não transmissíveis.

Nesse cenário, políticas públicas como o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e o Programa de Aquisição de Alimentos (PAA) desempenham papel fundamental ao incentivar a compra de alimentos da agricultura familiar e de comunidades tradicionais, contribuindo para a valorização dos sistemas alimentares locais e para a manutenção desses modos de vida.

Receita autoral inspirada na cultura alimentar quilombola

A preparação “Raízes de Aruanda” é uma receita autoral desenvolvida pelas autoras deste capítulo, com base em ingredientes historicamente presentes na alimentação de comunidades tradicionais brasileiras, especialmente quilombolas e populações caiçaras do litoral. A composição do prato busca representar a relação entre território, ancestralidade,

cultura alimentar e sustentabilidade, utilizando alimentos associados à agricultura familiar, à pesca artesanal e ao aproveitamento de recursos regionais.

Ingredientes como a taioba, considerada atualmente uma Planta Alimentícia Não Convencional (PANC), representam saberes tradicionais transmitidos entre gerações e demonstram a valorização da biodiversidade alimentar brasileira. Além disso, alimentos como a mandioca e a banana-da-terra possuem forte presença histórica na alimentação afro-brasileira devido à resistência agrícola, acessibilidade e importância energética. (Revista Saúde, 2023).

A utilização da sororoca como fonte proteica também reforça a relação dessas comunidades com a pesca artesanal e com o consumo de alimentos sazonais, prática tradicional associada ao respeito aos ciclos naturais e à utilização sustentável dos recursos disponíveis.

Assim, mais do que uma preparação culinária, o prato simboliza a preservação da memória alimentar, da identidade cultural e dos conhecimentos tradicionais presentes nas comunidades quilombolas.

RECEITA
Raízes de Aruanda

Figura 38: Preparação feita pelas autoras



Fonte:Geysel Rodrigues – Acom – UNITAU

INGREDIENTES

TROUXINHA DE TAIOBA COM SORONOCA

Ingredientes

2 folhas grandes de taioba
2 filés médios (300g) de sororoca
1 dente de alho picado
1 cebola roxa fatiada
Suco de 1/2 limão cravo
2 colheres de sopa de cheiro-verde picado
1 pitada de sal
Pimenta-do-reino a gosto
1 fio de azeite

PURÊ DE MANDIOCA

Ingredientes

1 raiz de mandioca (350g)
1 colher de sopa de manteiga
4 colheres de sopa de leite
1 pitada de sal
Pimenta-do-reino a gosto

FAROFA DE BANANA-DA-TERRA

Ingredientes

1 banana-da-terra em cubos
1 xícara de farinha de mandioca torrada
2 colheres de sopa de cebola roxa picada
1 dente de alho picado
1 colher de sopa de manteiga
1 colher de sopa de cheiro-verde picado
Sal a gosto

PREPARO

TROUXINHA DE TAIOBA COM SORORoca

Higienizar as folhas de taioba e reservar.

Temperar a sororoca com suco de limão, alho, sal e pimenta-do-reino.

Em uma frigideira, aquecer um fio de azeite e refogar a cebola roxa até ficar levemente transparente.
Acrescentar a sororoca temperada e cozinhar até que o peixe esteja completamente cozido e macio.
Finalizar com cheiro-verde picado.

Em água quente, fazer o branqueamento da folha de taioba.
Abrir a folha de taioba, adicionar a sororoca no centro e fechar formando uma trouxinha.
Reservar aquecido até o momento da montagem do prato.

PURÊ DE MANDIOCA

Descascar a mandioca e cozinhar em água até que fique macia.

Escorrer a água e amassar a mandioca ainda quente.

Em uma panela, adicionar a mandioca amassada, a manteiga e o leite.
Misturar em fogo baixo até obter textura cremosa e homogênea.
Temperar com sal e pimenta-do-reino a gosto.
Reservar aquecido.

FAROFA DE BANANA-DA-TERRA

Cortar a banana-da-terra em cubos pequenos.
Em uma frigideira, aquecer a manteiga e refogar a cebola roxa e o alho até dourarem levemente.
Acrescentar os cubos de banana-da-terra e cozinhar até ficarem levemente caramelizados, temperar com sal.
Adicionar a farinha de mandioca torrada e misturar.
Finalizar com cheiro-verde.

Figura 39: Estudantes durante a avaliação e apresentação das preparações culinárias no MasterChef Nutri UNITAU.



Fonte: Geysel Rodrigues – Acom – UNITAU

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este capítulo analisou a relação entre cultura, território e alimentação nas comunidades quilombolas da Mata Atlântica, com destaque para a comunidade da Caçandoca (Ubatuba/SP). Evidenciou-se que o território é elemento central na construção da identidade quilombola, sustentando modos de vida baseados na pesca artesanal, na agricultura de subsistência e no extrativismo sustentável.

Observou-se que a alimentação dessas comunidades é composta majoritariamente por alimentos *in natura* ou minimamente processados, alinhados às recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, embora já seja perceptível a influência de alimentos ultraprocessados, como parte do processo de transição nutricional.

Também se destacou a importância dos saberes tradicionais, transmitidos principalmente pela oralidade e pela convivência entre gerações, além da relevância das expressões culturais e linguísticas na preservação da identidade quilombola, ainda que muitas vezes invisibilizadas ou alvo de preconceito.

Dessa forma, conclui-se que as comunidades quilombolas representam não apenas um patrimônio histórico, mas também formas de organização social sustentáveis e culturalmente ricas, reforçando a necessidade de políticas públicas voltadas à proteção de seus territórios e à valorização de seus saberes.

REFERÊNCIAS

BAGNO, Marcos. **Preconceito linguístico**: o que é, como se faz. 49. ed. São Paulo: Loyola, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CURIOSIDADES DE UBATUBA. **Quilombo da Caçandoca**. Ubatuba, 2016. Disponível em: https://www.curiosidadesdeubatuba.com.br/quilombo-da-cacandoca/. Acesso em: 5 maio 2026.

EQUIPE DE CONSERVAÇÃO DA AMAZÔNIA (ECAM). **Boas práticas da agricultura familiar quilombola**. 2022. Disponível em: https://ecam.org.br/blog/bahia-boas-praticas-da-agricultura-familiar-quilombola/. Acesso em: 5 maio 2026.

FUNDAÇÃO CULTURAL PALMARES. **Comunidades quilombolas**. Brasília, DF, 2023. Disponível em: https://www.gov.br/palmares/pt-br. Acesso em: 13 maio 2026.

GALDINO, Clayton; PAPALI, Maria Aparecida; RIBEIRO-MOREIRA, Pedro. Ser quilombola: conceitos e memórias na trajetória da comunidade negra da Caçandoca, Ubatuba, Estado de São Paulo. **Cadernos do CEOM**, Chapecó, v. 33, n. 53, p. 105-118, dez. 2020. DOI: http://dx.doi.org/10.22562/2020.53.09.

INSTITUTO DO PATRIMÔNIO HISTÓRICO E ARTÍSTICO NACIONAL (IPHAN). **Saberes e práticas da cultura afro-brasileira**. Brasília: IPHAN, 2014.
INSTITUTO SOCIOAMBIENTAL. **Quilombolas**. São Paulo, 2023. Disponível em: https://pib.socioambiental.org/pt/Povo:Quilombolas. Acesso em: 13 maio 2026.

MUNANGA, Kabengele. **Rediscutindo a mestiçagem no Brasil**: identidade nacional versus identidade negra. Belo Horizonte: Autêntica, 2006.

REVISTA SAÚDE. **Benefícios da taioba:** folha comestível rica em nutrientes. São Paulo: Abril, 2023. Disponível em: https://saude.abril.com.br/alimentacao/beneficios-da-taioba-folha-comestivel-rica-em-nutrientes/.

SABORES E SABERES CAIÇARAS:

alimentação, cultura e identidade

Mariana Sales da Silva
Julia Goulart Sampaio
Pedro Enrique Costa Pedrosa
Vitor de Queiroz Pelogia

Figura 40: Bolinho de Taioba



Fonte:Geysel Rodrigues – Acom – UNITAU

RESUMO

Este estudo reúne conhecimentos bibliográficos sobre as comunidades caiçaras que habitam a região da Mata Atlântica, abordando aspectos relacionados ao contexto histórico, às características territoriais, à relação com o meio ambiente, à identidade cultural, às narrativas, às tradições e aos saberes transmitidos entre gerações. Também são discutidos elementos da cultura alimentar, incluindo ingredientes, técnicas de preparo e práticas alimentares tradicionais, bem como as transformações e os desafios enfrentados por essas comunidades na contemporaneidade. O trabalho destaca a

importância da valorização e da preservação das vivências, dos conhecimentos e do pertencimento histórico e social do povo caiçara, contrapondo-se a visões que o caracterizam como ultrapassado ou sem relevância para a sociedade atual. Nesse contexto, são analisados os impactos da globalização, das influências culturais externas e da negligência governamental sobre o modo de vida e as tradições dessas populações. Desenvolvido por estudantes do terceiro período do curso de Nutrição, o estudo enfatiza ainda os hábitos alimentares e as práticas que contribuem para a alimentação da comunidade, bem como as mudanças que vêm afetando esses aspectos ao longo do tempo. Além disso, apresenta a receita “Rissoles de Taioba”, elaborada pelos autores a partir de uma adaptação de uma preparação típica caiçara denominada “Bolinho de Taioba”, buscando valorizar ingredientes e saberes tradicionais da cultura local.

Palavras-chave: comunidade caiçara; identidade cultural; cultura alimentar; globalização; hábitos alimentares.

INTRODUÇÃO

O povo caiçara tem como origem a miscigenação entre os povos indígenas, neste caso do estudo as comunidades Tupi-Guarani e Guarani são as principais bases, tendo como herança fundamental não somente a pesca, mas também o manejo do solo da Mata Atlântica e as técnicas de plantio comunitário para com toda a comunidade, e os grupos colonizadores europeus, tendo como principal participação os portugueses e os espanhóis, que colaboraram para os conhecimentos de técnicas de construção para barcos e casas, a propagação do catolicismo e a origem de algumas festas com músicas e danças típicas da comunidade, por exemplo o Fandango Caiçara.

A história de Ubatuba começa muito antes da chegada dos europeus ao Brasil. A região já era habitada por povos indígenas, principalmente os Tupinambás, que dominavam o litoral norte paulista e possuíam uma relação extremamente forte com o mar, os rios e a Mata Atlântica. A própria palavra “Ubatuba” vem do tupi e pode ser traduzida como “lugar de muitas canoas” ou “terra das canoas”, mostrando como o mar sempre foi central para a identidade local. Quando os portugueses chegaram ao litoral brasileiro no século XVI, encontraram um território rico em recursos naturais e estrategicamente importante para a ocupação colonial. O litoral norte de São Paulo, incluindo Ubatuba, passou a ser utilizado como rota marítima, ponto de apoio para

navegação e área de exploração de riquezas naturais. Nesse período, ocorreram diversos conflitos entre indígenas, portugueses e franceses, especialmente por conta da disputa territorial e comercial da costa brasileira.

Ubatuba teve papel importante dentro da chamada Confederação dos Tamoios, uma aliança entre povos indígenas do litoral contra a colonização portuguesa. Os Tupinambás da região chegaram a se aliar aos franceses na tentativa de resistir ao avanço português. Esse episódio marcou profundamente a história local, pois evidencia que os povos indígenas não foram apenas espectadores da colonização, mas participantes ativos e estratégicos desse processo histórico.

Ao longo dos séculos seguintes, a presença portuguesa se consolidou. A economia local passou por diferentes ciclos, como a exploração do pau-brasil, agricultura de subsistência, pesca artesanal e pequenas atividades comerciais ligadas ao porto. Apesar disso, Ubatuba permaneceu relativamente afastada dos grandes centros econômicos do período colonial, o que contribuiu para preservar muitos aspectos culturais tradicionais.

O litoral norte paulista sempre esteve muito ligado aos interesses econômicos externos. Segundo estudos realizados pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, sobre territorialidade caiçara, a região alternava períodos de maior integração econômica com momentos de isolamento, dependendo dos ciclos econômicos do país e do interesse político sobre a área. Além disso, a geografia da região teve enorme influência sobre sua ocupação. A Serra do Mar funcionava como uma espécie de barreira natural entre o litoral e o interior paulista. Durante muito tempo, o acesso a Ubatuba era difícil, feito principalmente por embarcações ou trilhas precárias em meio à mata. Esse relativo isolamento ajudou a manter tradições culturais que sobreviveram por gerações.

Formação dos caiçaras

A população caiçara surgiu justamente desse encontro entre diferentes povos e culturas ao longo da história do litoral brasileiro. Os caiçaras são tradicionalmente reconhecidos como descendentes da mistura entre indígenas, portugueses e africanos,

formando uma identidade própria, muito ligada ao mar, à pesca artesanal e ao modo de vida comunitário.

Em Ubatuba, essa formação cultural ocorreu de maneira muito intensa. O caiçara tradicional desenvolveu conhecimentos específicos sobre pesca, marés, construção de canoas, cultivo agrícola e uso medicinal das plantas da floresta. Esse conhecimento era passado oralmente entre gerações e fazia parte da vida cotidiana das comunidades.

O termo “caiçara”, inclusive, possui origem indígena. Inicialmente, era utilizado para designar cercas feitas de galhos e madeira usadas nas aldeias e também estruturas de proteção próximas às praias. Com o tempo, a palavra passou a identificar os próprios habitantes tradicionais do litoral.

A vida caiçara sempre esteve profundamente conectada à natureza. A pesca artesanal era uma das principais atividades econômicas, complementada pela agricultura familiar, cultivo de mandioca, banana, milho e pequenas trocas comerciais entre comunidades vizinhas.

Outro ponto muito importante era o senso de coletividade. Os moradores frequentemente realizavam mutirões para construir casas, puxar redes de pesca, abrir caminhos e ajudar famílias da comunidade. Esse espírito comunitário permanece como uma das características mais marcantes da cultura caiçara até os dias atuais.

Com o passar do tempo, principalmente a partir do século XX, o crescimento do turismo e da urbanização trouxe mudanças profundas para Ubatuba. Muitas comunidades tradicionais foram pressionadas pela especulação imobiliária, pela expansão urbana e pelas transformações econômicas da cidade. Mesmo assim, diversos estudos apontam que a cultura caiçara continua resistindo e preservando aspectos fundamentais de sua identidade.

Isolamento geográfico

O isolamento geográfico foi um dos fatores mais importantes para a formação histórica e cultural de Ubatuba. Durante séculos, a cidade permaneceu relativamente afastada dos grandes centros urbanos do estado de São Paulo. A presença da Serra do

Mar dificultava o acesso terrestre, enquanto o mar muitas vezes era o principal meio de transporte entre comunidades.

Esse isolamento teve consequências muito marcantes. Por um lado, dificultou o desenvolvimento econômico e o acesso a serviços básicos durante muitos períodos históricos. Por outro, ajudou a preservar modos de vida tradicionais, costumes culturais e conhecimentos passados entre gerações.

A Mata Atlântica extremamente densa e o relevo acidentado criavam verdadeiras barreiras naturais. Muitas comunidades caiçaras viviam praticamente isoladas, acessíveis apenas por barco ou trilhas abertas na mata. Isso fez com que cada comunidade desenvolvesse características próprias, embora todas compartilhassem elementos culturais semelhantes.

Segundo estudos sobre populações caiçaras, como em “Caiçaras: terra e população: estudo de demografia histórica e da história social de Ubatuba”, esse relativo isolamento favoreceu a manutenção de práticas tradicionais e contribuiu para a resistência cultural dessas comunidades ao longo do tempo.

Até mesmo a urbanização de Ubatuba ocorreu mais lentamente em comparação a outras regiões do estado. A construção de estradas e melhorias de acesso só se intensificou ao longo do século XX, especialmente com o crescimento do turismo no litoral norte paulista.

Com a abertura de rodovias, a cidade passou a receber cada vez mais visitantes, transformando profundamente sua dinâmica social e econômica. O turismo trouxe crescimento, geração de renda e expansão urbana, mas também aumentou os desafios relacionados à preservação ambiental e cultural.

Hoje, Ubatuba é conhecida nacionalmente por suas praias, biodiversidade e forte identidade caiçara. Mesmo diante das mudanças provocadas pela urbanização e pelo turismo, muitas comunidades tradicionais ainda lutam para preservar seus costumes, sua memória e sua relação histórica com o território.

A permanência da cultura caiçara em Ubatuba demonstra como identidade, memória e território estão profundamente conectados. Mais do que apenas um destino turístico, Ubatuba representa um espaço de resistência cultural e histórica.

Mar, rios e mangues

O mar sempre teve papel fundamental na história e no desenvolvimento de Ubatuba. Muito antes da urbanização, os povos indígenas e posteriormente as comunidades caiçaras já dependiam diretamente dos recursos marinhos para alimentação, transporte e sobrevivência.

A pesca artesanal se tornou uma das atividades mais tradicionais da região. Diversas famílias caiçaras construíram sua vida em torno do mar, utilizando conhecimentos passados de geração em geração sobre marés, épocas de pesca, comportamento dos peixes e navegação. Muitos moradores dependem dela para o sustento de suas famílias, utilizando conhecimentos transmitidos entre gerações sobre marés, épocas de pesca e comportamento dos peixes. Esse saber tradicional faz parte da identidade dos povos ribeirinhos.

Os rios também possuem papel fundamental no cotidiano dessas populações. Além de fornecerem água, serviram durante muito tempo como vias de deslocamento e comunicação entre diferentes comunidades. Dessa forma, contribuíram para o desenvolvimento e a integração dos moradores da região.

Além do oceano, os rios também possuem enorme importância ecológica e cultural. Ubatuba apresenta uma grande quantidade de rios e córregos que descem da Serra do Mar em direção ao litoral. Esses rios abastecem comunidades, alimentam manguezais e ajudam a manter o equilíbrio ambiental da região.

Os manguezais, inclusive, estão entre os ecossistemas mais importantes do município. Eles funcionam como verdadeiros “berçários naturais” para diversas espécies marinhas, protegendo peixes, crustáceos e aves durante fases importantes do desenvolvimento.

Os mangues também ajudam na proteção costeira, diminuindo impactos de erosão e contribuindo para o equilíbrio hídrico da região. Além disso, possuem enorme importância social, já que muitas comunidades tradicionais utilizam recursos retirados desses ambientes para alimentação e subsistência. Neles, muitas famílias realizam a coleta de caranguejos, siris e mariscos, recursos que ajudam na alimentação e na geração de renda. Por dependerem desses ecossistemas, os moradores reconhecem a importância de sua preservação.

Pesquisadores da ecologia costeira destacam que ecossistemas integrados — como floresta, rios e mar — funcionam de maneira conectada. Em Ubatuba, essa conexão é muito evidente, já que a Mata Atlântica influencia diretamente a qualidade da água dos rios e do oceano. A preservação da floresta ajuda a evitar erosão, assoreamento e contaminação dos ambientes marinhos. A ligação entre floresta, rios, mangues e mar também é percebida pelas comunidades locais. Os povos ribeirinhos entendem que a conservação da vegetação e da qualidade das águas é fundamental para manter os recursos naturais dos quais dependem. Por isso, seus conhecimentos tradicionais contribuem para a proteção do ambiente.

Além da importância econômica, esses espaços possuem grande valor cultural. Muitas histórias, tradições e costumes surgiram da convivência com os rios e o mar, fortalecendo a identidade das comunidades. Assim, os povos ribeirinhos desempenham um papel importante tanto na preservação da cultura local quanto na conservação ambiental de Ubatuba.

Outro ponto importante é que os manguezais e rios também fazem parte da memória cultural caiçara. Muitas histórias, tradições e práticas comunitárias surgiram nesses espaços, reforçando a ligação entre natureza e cultura local.

Relação com a alimentação: biodiversidade e cultura alimentar

A biodiversidade presente em Ubatuba influencia diretamente a alimentação das comunidades tradicionais. A relação entre natureza e comida sempre foi muito forte entre os caiçaras, que historicamente utilizavam recursos do mar, da floresta e das pequenas áreas agrícolas para garantir sua subsistência.

Peixes, frutos do mar, mandioca, banana, milho e diversas plantas nativas fazem parte da cultura alimentar caiçara há séculos. Essa alimentação tradicional foi construída a partir dos conhecimentos indígenas, africanos e europeus que se misturaram ao longo da formação histórica da região.

A mandioca, por exemplo, possui forte influência indígena e até hoje é um dos alimentos mais presentes na culinária caiçara. Dela surgem farinha, beiju, pirão e diversos pratos típicos consumidos pelas comunidades do litoral.

Já os pescados representam uma das principais fontes de proteína local. A pesca artesanal sempre forneceu alimentos frescos e variados para as famílias caiçaras, fortalecendo uma relação sustentável com o ambiente marinho.

Além disso, no estudo realizado pela autora Cristina Adams (2000) em “Caiçaras na Mata Atlântica: pesquisa científica versus planejamento e gestão ambiental” em comunidades tradicionais de Ubatuba, mostra a presença de diversas Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs), utilizadas historicamente pelas populações locais tanto na alimentação quanto na medicina popular.

Esses estudos apontam que o conhecimento tradicional sobre plantas alimentícias contribui para a conservação da biodiversidade e para a segurança alimentar das comunidades. Em uma pesquisa realizada no Quilombo da Fazenda, em Ubatuba, foram identificadas dezenas de espécies vegetais utilizadas tradicionalmente na alimentação local. Adams (2000) destaca que o manejo realizado pelas comunidades caiçaras ajudou historicamente na conservação ambiental do território. Isso mostra que alimentação, cultura e biodiversidade estão profundamente conectadas.

Hoje, apesar das mudanças trazidas pela urbanização e pelo turismo, muitos hábitos alimentares tradicionais ainda permanecem vivos em Ubatuba. Receitas com peixe fresco, banana, mandioca e frutos do mar continuam fazendo parte da identidade cultural local.

Dessa forma, a alimentação caiçara não pode ser vista apenas como uma necessidade biológica. Ela representa memória, território, tradição e resistência cultural. Portanto, comer, em Ubatuba, também significa manter viva uma relação histórica entre

as comunidades e a natureza que as cerca. Essa conexão entre práticas alimentares, território e modos de vida evidencia que a cultura caiçara é construída a partir de uma interação contínua com o ambiente natural, elemento fundamental para a formação de sua identidade coletiva.

Identidade Cultural Caiçara

A identidade cultural caiçara é formada pela relação entre comunidade, território e natureza. Ao longo do tempo, os caiçaras desenvolveram modos de vida próprios, ligados principalmente à pesca artesanal, ao cultivo tradicional da mandioca e ao uso equilibrado dos recursos naturais. Esses costumes fazem parte da história e da cultura dessas populações, formando uma identidade marcada pela simplicidade, pela coletividade e pela forte conexão com o ambiente natural.

Além disso, a cultura caiçara resulta da mistura entre influências indígenas, portuguesas e africanas, formando práticas culturais únicas ao longo dos séculos. Essa miscigenação pode ser percebida nos hábitos alimentares, na linguagem, nas técnicas de pesca, nas festividades e na relação com o território. Dessa forma, a identidade caiçara representa não apenas um modo de sobrevivência, mas também um patrimônio cultural construído historicamente através da convivência coletiva e da adaptação ao ambiente litorâneo.

Segundo Antonio Carlos Diegues (2008), as populações tradicionais constroem seus conhecimentos a partir da convivência contínua com o território e da transmissão de saberes entre gerações. Dessa forma, a identidade caiçara não está apenas nos costumes, mas também na maneira como essas comunidades vivem, trabalham e se relacionam com a natureza.

A cultura caiçara também está relacionada ao sentimento de pertencimento ao território. Os rios, mares, praias e florestas fazem parte da memória e da vivência cotidiana dessas populações, influenciando diretamente suas práticas sociais e culturais. Assim, o território não representa apenas um espaço físico, mas também um espaço simbólico, carregado de histórias, tradições e significados culturais.

Modo de vida

O modo de vida caiçara é baseado em atividades como pesca artesanal, cultivo da mandioca, coleta de frutos do mar e preparo tradicional dos alimentos. Essas práticas fazem parte do cotidiano e representam não apenas formas de sobrevivência, mas também elementos importantes da cultura local.

A pesca artesanal, por exemplo, envolve técnicas transmitidas entre gerações e conhecimentos específicos sobre marés, correntes marítimas e comportamento dos peixes. Em muitas comunidades, os pescadores utilizam pequenas embarcações e redes produzidas artesanalmente, mantendo práticas tradicionais mesmo diante da modernização das atividades pesqueiras.

Além disso, o cultivo da mandioca possui grande importância cultural e alimentar. A mandioca é utilizada no preparo de farinhas, beijus, bolos e outros alimentos tradicionais consumidos pelas comunidades caiçaras. Seu cultivo representa um conhecimento agrícola transmitido ao longo das gerações e adaptado às características ambientais do litoral brasileiro.

Os caiçaras também têm conhecimentos sobre clima, fases da lua e épocas adequadas para pesca e plantio. Esses saberes são construídos através da observação e da experiência prática, demonstrando uma relação profunda entre cultura e natureza.

De acordo com Paulo Freire (1996), os conhecimentos desenvolvidos a partir da prática cotidiana possuem grande valor social e cultural, pois surgem diretamente da realidade vivida pelas pessoas. Isso pode ser percebido claramente na cultura caiçara, em que grande parte do aprendizado ocorre por meio da convivência e da participação nas atividades da comunidade.

Além disso, Milton Santos (2006) afirma que o território influencia diretamente a forma como os grupos sociais vivem e constroem sua identidade. No caso dos caiçaras, a convivência constante com rios, mares e florestas molda suas práticas culturais, alimentares e sociais.

Outro aspecto importante do modo de vida caiçara é a valorização da simplicidade e da vida comunitária. Muitas atividades são realizadas coletivamente, como mutirões de pesca, preparo de alimentos e manutenção de espaços da comunidade. Essas práticas fortalecem os vínculos sociais e contribuem para a preservação cultural.

A organização social caiçara é fortemente baseada na família e na coletividade. Os conhecimentos são transmitidos principalmente pelos mais velhos, através da convivência e da oralidade.

As atividades cotidianas geralmente envolvem cooperação e ajuda mútua, fortalecendo os laços sociais da comunidade. Em muitas comunidades caiçaras, ainda existem práticas coletivas, como mutirões para construção de embarcações, preparo da farinha de mandioca e organização de festividades tradicionais.

Valores culturais

Entre os principais valores culturais caiçaras estão o respeito à natureza, a valorização da experiência dos mais velhos e a preservação das tradições. O conhecimento empírico possui grande importância, já que muitos ensinamentos são adquiridos através da prática cotidiana e da observação do ambiente.

Além disso, existe uma forte valorização do compartilhamento e da coletividade. As refeições, os mutirões e as práticas comunitárias ajudam a fortalecer os vínculos sociais e manter viva a cultura caiçara. A culinária tradicional também representa um importante elemento cultural. O preparo de pratos à base de peixe, mandioca e banana demonstra a utilização dos recursos disponíveis no território e a preservação dos hábitos alimentares tradicionais. Receitas transmitidas entre gerações ajudam a manter viva a memória cultural e reforçam a identidade da comunidade.

Segundo Diegues (2008), os saberes tradicionais possuem grande importância cultural e ambiental, pois contribuem para a preservação das tradições e para o uso equilibrado dos recursos naturais. Dessa forma, os valores culturais caiçaras estão diretamente relacionados à manutenção da cultura e à preservação do território.

Narrativas, Oralidade e Tradição

As narrativas, a oralidade e as tradições têm papel fundamental dentro da cultura caiçara, pois representam formas de preservar conhecimentos, memórias, experiências e costumes ao longo das gerações. Em comunidades tradicionais, muitos saberes não são registrados em livros ou documentos escritos, sendo transmitidos principalmente através da fala, da convivência e da participação nas atividades do cotidiano. Dessa forma, a oralidade se torna um dos principais instrumentos de preservação cultural e fortalecimento da identidade caiçara. Um exemplo de preservação cultural é o fandango caiçara, uma das manifestações culturais mais importantes das comunidades tradicionais do litoral de Ubatuba. Essa expressão cultural reúne música, dança, canto e instrumentos artesanais, sendo resultado da mistura entre influências indígenas, portuguesas e africanas presentes na formação da cultura caiçara.

Tradicionalmente, o fandango acontecia em momentos de celebração coletiva, como mutirões, festas religiosas, colheitas e encontros comunitários. Além de representar entretenimento, o fandango também possuía função social, fortalecendo os vínculos entre os moradores e ajudando na preservação das tradições culturais.

As músicas geralmente são acompanhadas por instrumentos como viola, rabeca, adufo e tamancos de madeira, utilizados pelos dançarinos durante as apresentações. As letras abordam temas relacionados ao cotidiano caiçara, ao mar, à pesca, à natureza e às experiências da comunidade.

O fandango caiçara representa um importante patrimônio cultural brasileiro, pois preserva memórias, conhecimentos e formas tradicionais de expressão das populações caiçaras. A manifestação também demonstra a forte relação entre cultura, território e coletividade presente nas comunidades do litoral sudeste. Em Ubatuba, o fandango continua sendo símbolo de resistência cultural e valorização das tradições locais, mantendo viva a identidade caiçara através da música, da dança e da transmissão dos saberes entre gerações.

Ademais, a cultura caiçara é marcada pela valorização da experiência vivida e do conhecimento construído no cotidiano. Histórias sobre pescarias, mudanças climáticas, festas tradicionais, acontecimentos da comunidade e relações com o mar e a floresta

fazem parte da memória coletiva dessas populações. Essas narrativas ajudam a manter vivos os costumes e reforçam os vínculos entre as gerações.

Segundo Eclea Bosi (1994), a memória coletiva é construída a partir das experiências compartilhadas socialmente e possui grande importância na preservação da identidade cultural dos grupos sociais. No caso das comunidades caiçaras, as histórias contadas pelos mais velhos funcionam como instrumentos de transmissão cultural, permitindo que conhecimentos e tradições continuem presentes mesmo diante das mudanças sociais e da modernização.

A oralidade está presente em diferentes momentos do cotidiano caiçara. Durante a pesca, no preparo dos alimentos, nas rodas de conversa, nas festas religiosas ou em encontros familiares, é comum que os moradores compartilhem histórias e experiências. Essas narrativas possuem não apenas função de entretenimento, mas também papel educativo e cultural.

Além disso, a oralidade fortalece os vínculos afetivos dentro da comunidade. Ao ouvir histórias e ensinamentos dos mais velhos, os mais novos desenvolvem sentimento de pertencimento e identificação com a cultura local. Dessa forma, as narrativas ajudam a preservar não apenas os conhecimentos tradicionais, mas também os valores sociais e culturais da comunidade caiçara.

A transmissão de saberes acontece principalmente no ambiente familiar e comunitário. Crianças aprendem observando os pais, avós e outros moradores durante atividades como pesca artesanal, cultivo da mandioca, coleta de frutos do mar e preparo dos alimentos tradicionais. Esse aprendizado ocorre através da prática, da observação e da repetição das atividades cotidianas.

Diferente do ensino formal, os conhecimentos tradicionais caiçaras são adquiridos através da experiência direta com o território e com as atividades realizadas pela comunidade. Os mais velhos possuem papel fundamental nesse processo, sendo considerados responsáveis pela transmissão das tradições e dos conhecimentos acumulados ao longo do tempo.

Segundo Rubem Alves (2000), o aprendizado está profundamente ligado às experiências vividas e às relações humanas construídas no cotidiano. Isso pode ser observado claramente nas comunidades caiçaras, onde o conhecimento é compartilhado através da convivência e da participação coletiva nas atividades da comunidade.

Além disso, os saberes tradicionais envolvem muito mais do que técnicas de trabalho. Eles incluem valores culturais, formas de convivência, respeito aos mais velhos e maneiras de compreender a natureza. Os caiçaras aprendem, por exemplo, a identificar os ciclos das marés, interpretar sinais climáticos, reconhecer períodos adequados para pesca e compreender o comportamento de determinadas espécies marinhas.

De acordo com Carlos Rodrigues Brandão (2007), os saberes populares e tradicionais representam formas legítimas de conhecimento, construídas a partir da experiência e da relação dos grupos sociais com seu território. Assim, os conhecimentos caiçaras demonstram que o saber não está presente apenas no ambiente acadêmico, mas também nas práticas culturais e nas vivências das populações tradicionais.

Outro aspecto importante da transmissão de saberes é a adaptação cultural. Mesmo diante das mudanças provocadas pela urbanização, pelo turismo e pelas transformações econômicas, muitas comunidades caiçaras continuam preservando seus conhecimentos e tradições. Isso demonstra a resistência cultural dessas populações e a importância da oralidade para a continuidade da identidade caiçara.

As histórias fazem parte da memória coletiva caiçara e ajudam a fortalecer a relação da comunidade com o território e com suas tradições. Muitas dessas narrativas envolvem elementos da natureza, como o mar, os rios, as florestas e os animais, reforçando a conexão entre cultura e ambiente natural.

As lendas populares ocupam papel importante dentro das comunidades tradicionais, pois ajudam a transmitir ensinamentos, valores culturais e formas de compreender a relação entre ser humano e natureza. Essas histórias geralmente são contadas pelos mais velhos e fazem parte do imaginário cultural das populações caiçaras.

Uma das lendas que pode ser relacionada à cultura caiçara é a do Boitatá, conhecido como uma cobra de fogo que protege as matas e os rios. Essa narrativa simboliza o respeito pela natureza e reforça valores ligados à preservação ambiental, muito presentes nas comunidades tradicionais. A ideia de um ser protetor das florestas demonstra como os elementos naturais ocupam posição importante dentro do imaginário popular.

Outra lenda bastante conhecida é a da Iara, figura associada às águas e aos rios. Sua história reforça a importância dos ambientes aquáticos para as populações tradicionais e mostra como o mar e os rios estão presentes tanto no cotidiano quanto nas manifestações culturais dessas comunidades.

Segundo Luís da Câmara Cascudo (2006), as lendas populares possuem grande importância cultural, pois ajudam a transmitir conhecimentos, crenças e tradições ao longo das gerações. Dessa forma, as narrativas orais funcionam como instrumentos de preservação da memória coletiva e da identidade cultural.

Além das lendas, muitas histórias também surgem das experiências reais dos moradores, como relatos de pescarias, tempestades, mudanças ambientais, festas tradicionais e acontecimentos marcantes da comunidade. Essas memórias fortalecem os vínculos sociais e ajudam a preservar os conhecimentos tradicionais.

As histórias relacionadas ao mar ganham destaque especial na cultura caiçara. Muitos pescadores relatam experiências envolvendo tempestades, mudanças repentinas no clima e situações vividas durante a pesca artesanal. Esses relatos fazem parte da memória coletiva da comunidade e ajudam a transmitir ensinamentos sobre respeito à natureza e experiência prática no território.

Assim, as narrativas, a oralidade e as tradições possuem papel essencial na preservação da cultura caiçara, contribuindo para a continuidade dos saberes tradicionais, da memória coletiva e da identidade cultural dessas populações ao longo das gerações.

Exemplos de falares caiçaras

- “Tá virando o tempo” → mudança no clima ou chegada de chuva

- “Puxar a canoa” → levar a embarcação para terra
- “Maré tá enchendo” → subida da maré
- “Roça de mandioca” → plantação tradicional caiçara
- “Canoa de voga” → embarcação artesanal típica

Cultura Alimentar: Ingredientes

A cultura alimentar caiçara é resultado da profunda relação entre as comunidades tradicionais do litoral brasileiro e os recursos naturais disponíveis em seu território. A alimentação dessas populações foi construída a partir da pesca, agricultura de subsistência e do uso dos recursos da Mata Atlântica. Os ingredientes utilizados não refletem apenas aspectos nutricionais, mas também conhecimentos tradicionais, identidade cultural e formas de organização social transmitidas entre suas gerações.

Peixes

Os peixes representam um dos principais elementos da alimentação caiçara, estando diretamente ligados ao modo de vida tradicional dessas comunidades. A pesca artesanal é uma importante atividade econômica e cultural, realizada por meio de técnicas passadas entre suas gerações. Espécies como tainha, robalo, sardinha e pescada são frequentemente utilizadas na culinária caiçara, sendo utilizadas em ensopados, frituras e usadas com farinha de mandioca.

Além de sua importância nutricional, o peixe possui valor simbólico e social. A pesca coletiva fortalece os laços comunitários, especialmente em atividades como a puxada de rede, nas quais o trabalho é realizado de forma colaborativa. Dessa forma, o peixe não é apenas um alimento, mas também um elemento associado à identidade cultural.

Mandioca

A mandioca é considerada um dos principais alimentos da cultura alimentar caiçara. Seu cultivo está relacionado às práticas agrícolas tradicionais desenvolvidas em pequenas roças de subsistência. A farinha de mandioca ocupa papel central na alimentação, acompanhando diferentes refeições e sendo utilizada em preparações como o pirão e a farofa.

O preparo da mandioca envolve conhecimentos específicos transmitidos oralmente, especialmente porque precisam passar por processos de limpeza, prensagem e torra para se tornarem adequados ao consumo. A produção da farinha nas casas de farinha representa um importante espaço de convivência comunitária e preservação cultural.

Banana

A banana é amplamente utilizada na culinária caiçara devido à facilidade de cultivo no litoral e à sua grande disponibilidade nas comunidades. Esse ingrediente aparece em diferentes preparações, podendo ser consumido frito, cozido ou junto de peixe e farinha.

O prato conhecido como peixe com banana tornou-se um dos símbolos da culinária caiçara, especialmente em Ilha Grande, no Rio de Janeiro. A combinação entre peixe e banana representa a integração entre os recursos do mar e da terra.

Frutos do mar

Os frutos do mar também possuem grande importância na alimentação caiçara. Mariscos, camarões, ostras e caranguejos fazem parte de sua dieta tradicional e são obtidos por meio da coleta artesanal em manguezais e praias.

Além do aspecto alimentar, a coleta de frutos do mar representa uma prática cultural relacionada ao conhecimento ecológico tradicional das comunidades caiçaras.

Plantas locais

As plantas locais são utilizadas tanto na alimentação quanto em práticas medicinais. Frutas nativas, ervas aromáticas e plantas medicinais fazem parte do cotidiano das comunidades, sendo empregadas no preparo de alimentos, chás e remédios caseiros.

O conhecimento sobre essas plantas é transmitido entre gerações e demonstra a forte integração entre cultura e natureza. Muitas dessas espécies são coletadas diretamente na Mata Atlântica, evidenciando a relação histórica das populações caiçaras com o ambiente natural.

Cultura Alimentar: técnicas e preparos

As técnicas culinárias caiçaras refletem séculos de adaptação ao ambiente litorâneo e aos recursos disponíveis localmente. O preparo dos alimentos envolve práticas simples, mas carregadas de significado cultural, transmitidas oralmente entre gerações e associadas ao cotidiano das comunidades tradicionais.

Técnicas tradicionais

As técnicas tradicionais da culinária caiçara valorizam o aproveitamento integral dos alimentos e o uso de métodos artesanais. Entre as principais práticas estão o preparo da farinha de mandioca nas casas de farinha, o cozimento em fogão a lenha, a secagem de peixes e o uso de folhas de bananeira no preparo e armazenamento dos alimentos.

O aprendizado dessas técnicas ocorre desde a infância, quando crianças acompanham os mais velhos em atividades como limpar peixes, descascar mandioca e a produção da farinha. Dessa forma, o preparo dos alimentos também funciona como um processo educativo e de transmissão cultural. Além disso, muitas atividades culinárias são realizadas coletivamente, fortalecendo os laços comunitários por meio dos mutirões e da cooperação entre famílias.

Pratos típicos

Os pratos típicos caiçaras são resultado da combinação entre ingredientes locais e técnicas tradicionais. Entre os mais conhecidos estão o peixe com banana, pirão, peixe seco, biju e diferentes preparações à base de mandioca e frutos do mar.

O pirão é um alimento tradicional preparado com caldo de peixe e farinha de mandioca, sendo amplamente consumido nas comunidades litorâneas. Já o biju, feito a partir da mandioca, representa uma preparação tradicional associada às casas de farinha e ao cotidiano das famílias caiçaras.

Esses pratos expressam a identidade cultural das comunidades e demonstram a relação direta entre alimentação, território e memória coletiva.

Desafios e Transformações

Sabemos que o urbanismo na década de 70 foi um grande marco para o Brasil como um feito revolucionário. Porém, no mundo capitalista, a desigualdade sempre afeta alguém, e um dos grupos mais afetados foram as comunidades caiçaras

Com a construção da rodovia BR 101 (Rio-Santos), que corta todo o litoral do país, houve a falsa sensação de um progresso honesto, visto que para a construção o objetivo era permitir uma unificação entre os estados, ou seja, facilitar o ir e vir entre esses tendo como principal foco a comunicação entre Rio de Janeiro e São Paulo. Entretanto, para haver o bônus tem de haver o ônus, neste caso ocorreu a invasão de territórios caiçaras por meio do urbanismo.

O urbanismo além de levar o acesso mais rápido dessas comunidades para a "cidade grande", fez com que essa metrópole chegasse a eles também. Como consequência, a invasão imobiliária, por meio do turismo, fez surgir novas atividades econômicas, o que colocou a cultura e o modo de vida caiçara na disputa de interesses externos. Muitos caiçaras tiveram seu território invadido e reduzido, assim suas áreas de plantio e o costume de utilizar seus recursos naturais foram limitados. E para completar a dificuldade de manterem sua cultura, a criação das áreas de preservação ambiental impôs restrições ao uso da terra e da mata, ou seja, restringindo o modo de plantio tradicional, de pesca e de caça, e a própria economia… que essas comunidades possuíam, assim a comunidade fez da sua principal fonte de renda trabalhos assalariados e o turismo.

Assim, fica o questionamento, será mesmo que a prática cultural dessa comunidade, que respeita e sabe conviver com a mata visto que eles possuem heranças indígenas, é o verdadeiro problema para o risco de mudanças no bioma ou será que só estão sendo negligentes com essa comunidade? Mesmo com todos esses desafios ainda há comunidades resistem bravamente com relação à preservação da essência que as constituiu.

RECEITA

Bolinho de Taioba

Figura 41: Preparação feita pelos autores



Fonte:Geysel Rodrigues – Acom – UNITAU

INGREDIENTES

6 folhas médias de taioba
1 colher de sobremesa de alho picado
2 colheres de sopa de cebola
1 colher de sobremesa de azeite
Raspas de limão cravo
1 colher de chá de colorau
1 colher de chá de sal
1 xícara de chá de queijo meia cura
½ xícara de chá de farinha de mandioca
2 xícaras de chá de carne seca dessalgada e desfiada
Óleo vegetal para fritura por imersão

PREPARO

Lavar bem as folhas de taioba e retirar os caules

Cortar as folhas em tiras e colocar em uma panela grande com água fervente para cozinhar

Escorrer a taioba para retirar o excesso de água
Em uma panela, aquecer o azeite e refogar o alho e a cebola
Acrescentar a taioba cozida e adicionar o sal, o colorau e as raspas de limão
Misturar bem todos os ingredientes
Aos poucos, adicionar a farinha de mandioca, mexendo até formar uma massa homogênea
Deixar a massa esfriar antes de modelar os bolinhos
Após esfriar, abrir pequenas porções da massa na mão e rechear com queijo e carne seca ou carne de porco
Fechar e modelar os bolinhos no formato desejado
Aquecer o óleo e fritar até que fiquem dourados

Sugestão: Servir com molho de pimenta Cambuci.

Figura 42: Manuseio de alimentos durante a atividade prática de Gastronomia.



Fonte: Geysel Rodrigues – Acom – UNITAU

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo deste trabalho, foi possível compreender que Ubatuba representa muito mais do que um destino turístico do litoral paulista. A cidade possui uma enorme riqueza

histórica, cultural, ambiental e social, construída através da relação entre território, natureza e comunidades tradicionais. A cultura caiçara, presente há séculos na região, demonstra como diferentes conhecimentos, práticas e modos de vida foram desenvolvidos a partir da convivência contínua com o mar, a floresta e os recursos naturais.

A formação histórica de Ubatuba mostra a forte influência indígena, africana e europeia na construção da identidade local. Essa mistura cultural pode ser percebida nos hábitos alimentares, nas práticas de pesca artesanal, nas narrativas orais, nas festas tradicionais e nos saberes transmitidos entre gerações. Dessa forma, a cultura caiçara representa um patrimônio cultural extremamente importante para a história brasileira.

Além disso, o território e o meio ambiente possuem papel central na vida das comunidades caiçaras. A Mata Atlântica, os rios, os manguezais e o oceano influenciam diretamente os modos de vida, os costumes e a alimentação tradicional da população local. Os conhecimentos construídos através da experiência e da observação da natureza demonstram a existência de uma relação profunda entre cultura e ambiente natural.

Outro aspecto importante discutido ao longo do trabalho foi a valorização dos saberes tradicionais. Os conhecimentos transmitidos oralmente pelos mais velhos, o aprendizado familiar e o conhecimento empírico mostram que o saber não está presente apenas no ambiente acadêmico, mas também nas experiências vividas pelas comunidades tradicionais. Os caiçaras desenvolveram formas próprias de compreender a natureza, manejar recursos e preservar práticas culturais ao longo das gerações.

Mesmo diante das transformações causadas pela urbanização, pelo turismo e pelas mudanças econômicas, muitas tradições continuam presentes em Ubatuba. Isso demonstra a resistência cultural das comunidades caiçaras e a importância da preservação de sua identidade, memória e território.

Dessa forma, compreender a cultura caiçara também significa reconhecer a importância das populações tradicionais para a preservação ambiental e cultural do Brasil. Valorizar esses saberes contribui não apenas para manter vivas as tradições

locais, mas também para fortalecer discussões sobre sustentabilidade, pertencimento e diversidade cultural.

Além disso, este trabalho permite refletir sobre a forma como muitas vezes o turismo enxerga Ubatuba apenas pelas praias e pelas paisagens naturais, ignorando a riqueza cultural existente por trás desse território. Conhecer Ubatuba vai muito além de visitar pontos turísticos: significa compreender histórias, ouvir narrativas, experimentar sabores tradicionais, valorizar os modos de vida locais e reconhecer a importância das comunidades que ajudaram a construir a identidade da região.

Por isso, talvez seja importante pensar: por que não visitar Ubatuba e dar uma chance para sua cultura também? Conhecer a culinária caiçara, conversar com moradores tradicionais, aprender sobre a pesca artesanal e compreender a relação dessas comunidades com a natureza pode transformar completamente a maneira como enxergamos o litoral brasileiro.

Mais do que um lugar bonito, Ubatuba representa memória, resistência cultural e conexão com a natureza. Preservar essa cultura significa preservar histórias, conhecimentos e formas de viver que fazem parte da identidade do Brasil. Assim, valorizar a cultura caiçara é também reconhecer a importância das populações tradicionais na construção da diversidade cultural e ambiental do país.

REFERÊNCIAS

ADAMS, Cristina. **Caiçaras na Mata Atlântica**: pesquisa científica versus planejamento e gestão ambiental. São Paulo: Annablume; FAPESP, 2000.

ALVES, Rubem. **Conversas sobre educação**. Campinas: Verus, 2000.

BOSI, Ecléa. **Memória e sociedade:** lembranças de velhos. São Paulo: Companhia das Letras, 1994.

BRANDÃO, Carlos Rodrigues. **O que é educação popular.** São Paulo: Brasiliense, 2007.

CASCUDO, Luís da Câmara. **Dicionário do folclore brasileiro**. 12. ed. São Paulo: Global, 2006.

DIEGUES, Antonio Carlos. **O mito moderno da natureza intocada**. 6. ed. São Paulo: Hucitec, 2008.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

MARCÍLIO, Maria Luiza. **Caiçara**: terra e população: estudo de demografia histórica e da história social de Ubatuba. 2. ed. São Paulo: Edusp, 2006.

PRADO, Rosane Manhães. **Ilha Grande: do sambaqui ao turismo**. Rio de Janeiro: Garamond, 2006.

SANTOS, Milton. **A natureza do espaço:** técnica e tempo, razão e emoção. São Paulo: EdUSP, 2006.

COMUNIDADES QUILOMBOLAS:

tradição, identidade cultural e saberes imateriais

Joana Ferreira Coelho
Fernanda de Mello Andrade
Vitória Farabulini Lopes

Figura 43: Ensurpado de Mamão



Fonte:Geysel Rodrigues – Acom – UNITAU

RESUMO

As comunidades quilombolas do Vale do Paraíba e do Litoral Norte paulista representam importantes expressões da resistência histórica, da preservação cultural e da construção da identidade afro-brasileira no estado de São Paulo. Inseridas em territórios marcados pela presença da Mata Atlântica e pela herança da economia cafeeira dos séculos XVIII e XIX, essas comunidades desenvolveram modos de vida fundamentados na ancestralidade, na coletividade e na relação sustentável com os recursos naturais. O presente estudo teve como objetivo analisar os modos de vida, os saberes tradicionais, a cultura alimentar, as manifestações culturais e os desafios enfrentados pelas comunidades quilombolas paulistas, considerando suas contribuições para as culturas caipira e caiçara. A pesquisa caracterizou-se como qualitativa, bibliográfica e documental, fundamentada em autores como Arruti, Diegues, Munanga, Gomes,

Cascudo e Brandão, além de documentos legais relacionados aos direitos territoriais quilombolas. Também foi realizada pesquisa culinária para elaboração da preparação tradicional “Maria Rendeira”, seguida de análise nutricional e valorização de seus aspectos culturais. Os resultados evidenciaram que práticas agrícolas sustentáveis, mutirões comunitários, oralidade e transmissão intergeracional dos conhecimentos constituem elementos centrais para a preservação da identidade quilombola. Ingredientes como mandioca, milho, feijão, taioba, peixe, leite de coco e azeite de dendê demonstraram a permanência de tradições alimentares afro-brasileiras integradas à cultura regional. Além disso, manifestações culturais como o Jongo, as Congadas, o Moçambique e as Folias de Reis revelaram a importância da ancestralidade africana na formação cultural do Vale do Paraíba. Observou-se ainda que os conhecimentos ecológicos tradicionais relacionados ao manejo sustentável da Mata Atlântica contribuem para a conservação ambiental e manutenção da biodiversidade regional. Entretanto, as comunidades quilombolas ainda enfrentam desafios relacionados à regularização fundiária, desigualdades sociais, racismo estrutural e limitações no acesso a políticas públicas. Conclui-se que essas comunidades desempenham papel fundamental na preservação da memória coletiva, dos patrimônios culturais e dos saberes tradicionais brasileiros, sendo sua valorização essencial para o fortalecimento da diversidade cultural, da justiça social e da preservação da ancestralidade afro-brasileira.

Palavras-chave: comunidades quilombolas; cultura alimentar; ancestralidade afro-brasileira; saberes tradicionais; Vale do Paraíba.

INTRODUÇÃO

Este capítulo dedica-se para uma análise compreensiva mais próxima das comunidades quilombolas do estado de São Paulo, com especial atenção às comunidades localizadas no Vale do Paraíba. Serão abordados aspectos relacionados à cultura, alimentação, organização social, saberes tradicionais e à relação dessas populações com o território e o ambiente natural. Ao longo da história, as comunidades quilombolas construíram modos de vida marcados pela resistência, pela preservação da ancestralidade africana e pela luta em defesa de seus territórios, desenvolvendo conhecimentos e práticas transmitidos entre gerações.

Sob essa perspectiva, no Vale do Paraíba, região fortemente marcada pelo período da escravidão e pela expansão da economia cafeeira nos séculos XVIII e XIX, os quilombos surgiram como espaços de resistência e autonomia para pessoas negras escravizadas que buscavam reconstruir suas vidas em liberdade. Ao longo do tempo, esses territórios consolidaram-se como locais de preservação da memória, da identidade

cultural e das formas coletivas de organização social, mantendo vivas tradições que integram o patrimônio histórico e cultural paulista.

Mais do que áreas geográficas, os territórios quilombolas representam espaços de pertencimento, memória e construção da identidade coletiva. Neles, a relação com a terra desempenha papel fundamental, não apenas como meio de subsistência, mas também como elemento central da cultura, da espiritualidade e da transmissão dos conhecimentos ancestrais. A permanência nesses territórios garante a continuidade de práticas culturais, agrícolas e comunitárias que fortalecem os vínculos entre as gerações.

Ao iniciarmos este estudo, percebemos que discorrer sobre comunidades quilombolas do Vale do Paraíba significa compreender uma realidade construída a partir da resistência histórica da população negra e de sua contribuição para a formação da sociedade brasileira. Significa também reconhecer a importância dos saberes tradicionais, das manifestações culturais, da oralidade, das práticas agrícolas e das formas de organização comunitária que permanecem presentes no cotidiano dessas comunidades.

Embora o estado de São Paulo seja frequentemente associado ao desenvolvimento urbano e industrial, seu território abriga diversas comunidades quilombolas que preservam modos de vida profundamente conectados à terra e à coletividade. No Vale do Paraíba, essas comunidades mantêm relações históricas com as áreas rurais, com os remanescentes da Mata Atlântica e com os recursos naturais que sustentam suas práticas produtivas e culturais.

Ao longo da pesquisa, tornou-se evidente que as comunidades quilombolas da região compartilham valores relacionados à solidariedade, ao trabalho coletivo, à valorização dos ancestrais e à preservação da memória histórica. Esses elementos contribuem para a manutenção da identidade quilombola e para o fortalecimento das estratégias de resistência diante das transformações sociais, econômicas e ambientais ocorridas ao longo do tempo.

Além disso, os conhecimentos tradicionais desenvolvidos por essas comunidades desempenham papel relevante na conservação ambiental. O manejo sustentável dos recursos naturais, o cultivo de alimentos tradicionais, o conhecimento sobre plantas

medicinais e as práticas transmitidas pela oralidade demonstram a riqueza dos saberes acumulados ao longo de gerações. Tais conhecimentos contribuem não apenas para a preservação dos territórios quilombolas, mas também para a proteção da biodiversidade presente nos remanescentes da Mata Atlântica da região.

Entretanto, as comunidades quilombolas do Vale do Paraíba enfrentam diversos desafios na atualidade. Entre eles destacam-se as dificuldades relacionadas à regularização fundiária, à pressão sobre os territórios tradicionais, às desigualdades sociais, ao racismo estrutural e às limitações no acesso a políticas públicas voltadas para educação, saúde e desenvolvimento sustentável. Essas questões afetam diretamente a qualidade de vida das comunidades e a preservação de seus modos de vida.

Nesse contexto, compreender as comunidades quilombolas do Vale do Paraíba significa refletir sobre temas fundamentais da sociedade brasileira contemporânea, como justiça social, reconhecimento dos direitos territoriais, valorização da diversidade cultural e preservação ambiental. Essas comunidades representam importantes exemplos de resistência histórica e de construção de formas coletivas de organização que contribuem para o fortalecimento da identidade afro-brasileira.

Dessa forma, este trabalho tem como objetivo analisar os modos de vida, a cultura alimentar, os saberes tradicionais, a organização social e os desafios enfrentados pelas comunidades quilombolas do Vale do Paraíba paulista. Busca-se compreender como essas populações constroem suas relações com o território e de que maneira seus conhecimentos e práticas contribuem para a preservação ambiental, para a valorização da cultura afro-brasileira e para a diversidade sociocultural do estado de São Paulo.

Considerando os aspectos apresentados, procuramos construir um olhar mais próximo e sensível sobre essas comunidades, entendendo que suas histórias e experiências vão além dos registros históricos e das análises acadêmicas. Valorizar as comunidades quilombolas do Vale do Paraíba é reconhecer sua trajetória de resistência, a riqueza de seus saberes e sua contribuição para a construção de uma sociedade mais democrática, plural e comprometida com a preservação da memória e da justiça social.

Comunidades Quilombolas: território, memória e práticas socioculturais no Vale do Paraíba Paulista – contribuições para as culturas caiçara e caipira

Contribuições para a cultura Caipira

A cultura caipira constitui uma das mais importantes expressões culturais do interior paulista, sendo resultado de um longo processo histórico de interação entre diferentes grupos sociais que participaram da formação da sociedade brasileira. Tradicionalmente associada às populações rurais do Sudeste, essa cultura foi construída por meio da convivência e das trocas estabelecidas entre indígenas, europeus e africanos, que contribuíram de maneira significativa para a formação de práticas produtivas, manifestações culturais, sistemas alimentares e formas de organização social presentes até os dias atuais. Embora durante muito tempo a produção historiográfica tenha privilegiado as influências de origem portuguesa na constituição da cultura caipira, pesquisas mais recentes evidenciam a relevância das populações negras nesse processo, demonstrando que muitos dos conhecimentos, costumes e práticas incorporados ao cotidiano rural possuem profundas raízes afro-brasileiras.

Nesse contexto, as comunidades quilombolas desempenharam papel fundamental na preservação e difusão de saberes que contribuíram para a consolidação das tradições rurais do Vale do Paraíba. Ao longo dos séculos, essas comunidades desenvolveram formas próprias de relação com a terra, baseadas na agricultura familiar, no trabalho coletivo e no aproveitamento sustentável dos recursos naturais disponíveis. Tais práticas possibilitaram não apenas a sobrevivência dos grupos quilombolas diante das condições históricas de exclusão e marginalização, mas também a construção de conhecimentos que passaram a integrar o patrimônio cultural das populações rurais da região. Dessa forma, compreender a cultura caipira exige reconhecer a participação das comunidades afrodescendentes na formação dos modos de vida que caracterizam o interior paulista.

A relação com o trabalho constitui um dos aspectos mais relevantes dessa contribuição histórica. Nas comunidades rurais, as atividades agrícolas frequentemente eram realizadas por meio de formas coletivas de cooperação, conhecidas como mutirões, que envolviam a participação de famílias e vizinhos em tarefas relacionadas

ao preparo da terra, ao plantio e à colheita. Mais do que estratégias produtivas, essas práticas representavam importantes mecanismos de fortalecimento dos vínculos sociais e de transmissão de conhecimentos entre gerações. A valorização da ajuda mútua, da solidariedade e do trabalho compartilhado permanece como uma das características mais marcantes da cultura caipira, evidenciando a influência das experiências comunitárias desenvolvidas por populações negras e quilombolas ao longo da história regional.

Outro elemento fundamental refere-se à cultura alimentar. A alimentação tradicional do Vale do Paraíba foi construída a partir da combinação de diferentes conhecimentos culinários, incorporando ingredientes, técnicas de preparo e formas de cultivo transmitidas por diversos grupos sociais. Nesse processo, as comunidades quilombolas contribuíram significativamente para a preservação de alimentos tradicionais, para o desenvolvimento de sistemas agrícolas diversificados e para a valorização do aproveitamento integral dos recursos produzidos localmente. O cultivo de mandioca, milho, feijão, taioba, cará, inhame e outras espécies amplamente utilizadas na culinária regional demonstra a permanência de práticas agrícolas associadas aos saberes afrodescendentes. Além disso, o preparo coletivo dos alimentos e o compartilhamento das refeições em ocasiões festivas reforçam valores de pertencimento e sociabilidade presentes tanto nas comunidades quilombolas quanto no universo cultural caipira (Almeida, 2011; Munanga; Gomes, 2016).

Os conhecimentos relacionados às plantas medicinais também constituem uma importante herança cultural transmitida pelas populações negras. Ao longo de gerações, foram desenvolvidas formas específicas de utilização de ervas, raízes e outros recursos naturais empregados no tratamento de enfermidades e na promoção da saúde. Esses saberes resultam de experiências acumuladas historicamente e de uma profunda observação da natureza, sendo preservados principalmente por meio da oralidade. Nas comunidades rurais do Vale do Paraíba, muitos desses conhecimentos permanecem presentes no cotidiano das famílias, demonstrando a continuidade de práticas culturais que articulam ancestralidade, território e cuidado comunitário.

As manifestações culturais e religiosas também revelam a influência quilombola na formação da identidade caipira. Festas populares, celebrações religiosas, cantos,

danças e formas de expressão artística desenvolvidas ao longo da história regional refletem processos de intercâmbio cultural entre diferentes matrizes étnicas. Essas manifestações não apenas preservam elementos da herança africana, mas também fortalecem a memória coletiva e os sentimentos de pertencimento das comunidades. Nesse sentido, a cultura caipira deve ser compreendida como resultado de um processo dinâmico de construção social, no qual diferentes grupos contribuíram para a formação de uma identidade cultural plural e profundamente vinculada à história do território paulista.

Dessa maneira, a contribuição das comunidades quilombolas para a cultura caipira ultrapassa a dimensão histórica da resistência à escravidão. Seus conhecimentos agrícolas, suas práticas alimentares, suas formas de organização comunitária e seus sistemas de transmissão de saberes constituem elementos fundamentais para a compreensão da diversidade cultural presente no Vale do Paraíba. Reconhecer essa participação significa valorizar a importância das populações afrodescendentes na construção do patrimônio cultural brasileiro e compreender que a identidade caipira resulta de múltiplas influências históricas, sociais e culturais que continuam presentes na realidade contemporânea.

Território, memória e identidade quilombola

A compreensão das comunidades quilombolas exige uma análise que ultrapasse interpretações restritas ao passado escravista brasileiro ou à ideia de agrupamentos formados exclusivamente por pessoas escravizadas fugitivas. Na contemporaneidade, os quilombos são reconhecidos como comunidades tradicionais que desenvolveram formas próprias de organização social, preservação cultural e relação com o território ao longo de processos históricos marcados pela resistência e pela luta pela permanência de seus modos de vida. Dessa maneira, o conceito de quilombo passou a ser compreendido de forma mais ampla, envolvendo aspectos relacionados à ancestralidade, à construção da identidade coletiva, à memória social e à manutenção de práticas culturais transmitidas entre gerações. Segundo a Associação Brasileira de Antropologia (ABA), as comunidades quilombolas constituem grupos étnicos que compartilham trajetórias históricas comuns e estabelecem relações específicas com os

espaços que ocupam, preservando formas próprias de reprodução social, econômica e cultural (ABA, 1994).

Nesse contexto, o território assume papel central na organização dessas comunidades. Mais do que um espaço físico destinado à moradia ou à produção agrícola, o território quilombola representa um lugar de pertencimento, memória e continuidade histórica. É no território que se desenvolvem as relações familiares, as práticas religiosas, os conhecimentos tradicionais e os mecanismos de transmissão cultural responsáveis pela preservação da identidade comunitária. Assim, a relação estabelecida pelas comunidades quilombolas com a terra não podem ser compreendida apenas a partir de sua dimensão econômica, uma vez que o território também constitui um elemento simbólico e afetivo profundamente associado à ancestralidade e à construção da memória coletiva. Conforme destaca Arruti (2006), o território quilombola deve ser entendido como um espaço socialmente construído, no qual as experiências históricas, os vínculos familiares e as práticas culturais contribuem para a reafirmação contínua da identidade dessas populações.

No Vale do Paraíba paulista, a formação das comunidades quilombolas esteve diretamente relacionada ao desenvolvimento da economia cafeeira entre os séculos XVIII e XIX. Durante esse período, a região tornou-se uma das principais áreas produtoras de café do país, concentrando grande contingente de mão de obra africana escravizada. As condições impostas pelo sistema escravista levaram muitos negros a desenvolverem diferentes formas de resistência, incluindo fugas, organização de redes de solidariedade e formação de agrupamentos comunitários em áreas rurais mais afastadas. Após a abolição da escravidão, diversas famílias negras permaneceram nessas localidades, constituindo comunidades que preservaram formas coletivas de trabalho, conhecimentos agrícolas, manifestações culturais e relações de parentesco transmitidas ao longo das gerações. Dessa forma, os atuais territórios quilombolas do Vale do Paraíba representam não apenas espaços de ocupação histórica, mas também importantes locais de preservação da memória afro-brasileira e das experiências sociais construídas por essas populações.

A memória coletiva desempenha papel fundamental na manutenção da identidade quilombola. Os conhecimentos relacionados à história da comunidade, às práticas

produtivas, às manifestações religiosas e aos modos de vida tradicionais são preservados principalmente por meio da oralidade, permitindo que experiências e saberes sejam transmitidos entre os membros da comunidade ao longo do tempo. Os relatos dos mais velhos, as celebrações religiosas, os cantos, as festividades e os costumes cotidianos funcionam como mecanismos de fortalecimento do sentimento de pertencimento e de continuidade histórica. Nesse sentido, a memória não se restringe à recordação do passado, mas atua como elemento ativo na construção das relações sociais e culturais do presente, contribuindo para a preservação dos vínculos comunitários e para a valorização da ancestralidade africana.

Além dos aspectos culturais e históricos, a relação das comunidades quilombolas com o território também envolve conhecimentos específicos sobre o manejo sustentável dos recursos naturais. As práticas agrícolas desenvolvidas por essas populações geralmente baseiam-se na diversificação dos cultivos, no aproveitamento equilibrado da terra e na utilização de conhecimentos tradicionais transmitidos entre gerações. O cultivo de alimentos tradicionais, o conhecimento sobre plantas medicinais e a utilização sustentável dos recursos da Mata Atlântica demonstram formas particulares de interação com o ambiente natural, evidenciando a profunda conexão existente entre território, sobrevivência e preservação cultural. Esses saberes constituem importantes patrimônios imateriais e contribuem significativamente para a conservação ambiental das áreas ocupadas pelas comunidades quilombolas (Diegues, 2004).

A permanência dessas populações em seus territórios tradicionais também está associada à luta pelo reconhecimento de direitos históricos e sociais. A Constituição Federal de 1988 representou um importante avanço ao reconhecer o direito das comunidades quilombolas à propriedade das terras tradicionalmente ocupadas. Entretanto, mesmo diante dos avanços legais, muitas comunidades ainda enfrentam dificuldades relacionadas à regularização fundiária, à pressão exercida por interesses econômicos e à limitação do acesso a políticas públicas voltadas à saúde, educação e desenvolvimento sustentável. Dessa forma, a defesa dos territórios quilombolas permanece diretamente vinculada à preservação da identidade cultural, da memória coletiva e dos modos de vida construídos historicamente por essas populações (Brasil, 1988; Arruti, 2006).

Relação entre Quilombolas e Caiçaras no Litoral Norte paulista.

As relações estabelecidas entre comunidades quilombolas e caiçaras no Litoral Norte do Estado de São Paulo representam importantes processos históricos de interação cultural, social e territorial desenvolvidos ao longo da formação das populações tradicionais da região. Compreender essas relações exige reconhecer que tanto os grupos quilombolas quanto as caiçaras construíram modos de vida profundamente vinculados ao território, à utilização sustentável dos recursos naturais e à preservação de conhecimentos transmitidos entre gerações. Dessa forma, as identidades culturais presentes no litoral paulista não podem ser analisadas de maneira isolada, uma vez que resultam de intensos processos de convivência e intercâmbio entre diferentes grupos sociais ao longo da história regional.

A cultura caiçara é tradicionalmente compreendida como resultado da interação entre influências indígenas, europeias e africanas, formando populações que desenvolveram modos de vida associados ao ambiente costeiro, à Mata Atlântica e às atividades ligadas à pesca artesanal e à agricultura de subsistência. Essas comunidades construíram formas específicas de organização social baseadas na coletividade, na transmissão oral dos saberes e na relação equilibrada com os recursos naturais disponíveis. Nesse contexto, o território assume papel central não apenas como espaço de sobrevivência econômica, mas também como elemento fundamental para a construção da memória coletiva, da identidade cultural e da continuidade das tradições comunitárias (Diegues, 2004).

No Litoral Norte paulista, especialmente em municípios como Ubatuba e Caraguatatuba, observa-se a presença histórica de comunidades negras e quilombolas que participaram ativamente da constituição das práticas culturais caiçaras. Ao longo do tempo, o contato entre essas populações possibilitou a circulação de conhecimentos relacionados às técnicas produtivas, à alimentação, às manifestações religiosas e às formas de organização social. Assim, muitas das práticas atualmente reconhecidas como características da cultura caiçara resultam de processos históricos de interação entre populações indígenas, afrodescendentes e europeias, demonstrando a diversidade cultural que marcou a formação social da região.

As contribuições das populações afrodescendentes podem ser identificadas em diferentes atividades tradicionais desenvolvidas no litoral paulista. Técnicas de pesca artesanal, conhecimentos sobre marés e recursos naturais, construção de embarcações, produção de farinha de mandioca e práticas culinárias constituem exemplos de saberes compartilhados entre comunidades quilombolas e caiçaras. Além disso, celebrações religiosas, festas populares e manifestações culturais presentes no litoral frequentemente incorporam elementos associados à ancestralidade africana, evidenciando os processos de intercâmbio cultural que contribuíram para a construção da identidade regional.

A cultura alimentar representa outro importante elemento de aproximação entre esses grupos tradicionais. O consumo de peixes, mandioca, frutos do mar, hortaliças e alimentos produzidos localmente demonstra formas de alimentação diretamente relacionadas ao território e à disponibilidade dos recursos naturais. O preparo coletivo dos alimentos, a transmissão oral das receitas e a utilização de técnicas tradicionais de conservação evidenciam práticas culturais construídas historicamente por meio da convivência entre diferentes populações do litoral paulista. Dessa maneira, a alimentação ultrapassa sua dimensão biológica e assume importante papel na preservação da memória e dos vínculos comunitários (Cascudo, 2011).

Outro aspecto relevante refere-se aos conhecimentos ecológicos tradicionais desenvolvidos por essas populações. Tanto as comunidades quilombolas quanto os grupos caiçaras construíram formas específicas de manejo da Mata Atlântica e dos ambientes costeiros, desenvolvendo práticas sustentáveis relacionadas à pesca, ao cultivo agrícola e à utilização dos recursos naturais. Esses saberes resultam da experiência acumulada ao longo de gerações e demonstram uma profunda compreensão dos ciclos naturais e da biodiversidade local. Segundo Diegues (2004), os conhecimentos tradicionais presentes nessas comunidades constituem importantes instrumentos para a conservação ambiental e para a manutenção da biodiversidade dos ecossistemas costeiros brasileiros.

Assim como ocorre nas comunidades quilombolas, os modos de vida caiçaras são marcados pela valorização da coletividade, pela transmissão oral dos conhecimentos e pela forte relação afetiva e simbólica com o território. A convivência comunitária, as

práticas de solidariedade e os mecanismos coletivos de trabalho fortalecem os vínculos sociais e garantem a preservação das tradições culturais locais. Essas características evidenciam que as identidades tradicionais do litoral paulista foram construídas a partir de processos históricos de intercâmbio cultural, nos quais diferentes grupos sociais contribuíram para a formação de práticas culturais, produtivas e simbólicas presentes até os dias atuais (Arruti, 2006; Diegues, 2004).

Dessa forma, compreender as relações entre quilombolas e caiçaras significa reconhecer a diversidade histórica e cultural que caracteriza o Litoral Norte paulista. As contribuições afrodescendentes presentes nas práticas alimentares, nos conhecimentos ecológicos, nas manifestações culturais e nas formas de organização comunitária demonstram a importância dessas populações para a constituição da identidade regional. Além disso, a valorização desses grupos tradicionais representa uma estratégia fundamental para a preservação da memória coletiva, dos saberes ancestrais e dos patrimônios culturais e ambientais existentes na região costeira do estado de São Paulo.

Manifestações culturais afro-brasileiras no vale do Paraíba

As manifestações culturais afro-brasileiras presentes no Vale do Paraíba paulista constituem importantes expressões da memória, da ancestralidade e da resistência histórica das populações negras na região. Essas manifestações representam não apenas formas de celebração cultural, mas também mecanismos de preservação identitária construídos ao longo de gerações por comunidades afrodescendentes que buscaram manter vivas suas tradições mesmo diante das violências impostas pelo período escravista e pelas desigualdades sociais posteriores à abolição. Nesse contexto, a cultura assume papel fundamental na manutenção da memória coletiva, permitindo que conhecimentos, crenças, práticas religiosas, músicas e formas de sociabilidade sejam transmitidos entre diferentes gerações e permaneçam presentes no cotidiano das comunidades (Moura, 1988).

No Vale do Paraíba, região historicamente marcada pela expansão da economia cafeeira entre os séculos XVIII e XIX, a presença da população africana escravizada influenciou profundamente a constituição cultural local. As experiências vividas nas fazendas de café, os processos de resistência e as formas de organização comunitária

desenvolvidas pelas populações negras contribuíram para a formação de manifestações culturais que permanecem presentes em municípios como São José dos Campos, Taubaté e São Luiz do Paraitinga. Essas expressões culturais articulam elementos religiosos, musicais, corporais e simbólicos, revelando a permanência da influência africana na construção da identidade regional (Mattos; Rios, 2005).

Entre as manifestações afro-brasileiras mais importantes da região destaca-se o Jongo, reconhecido pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (IPHAN) como patrimônio cultural brasileiro. O Jongo tem origem nas populações africanas de língua bantu trazidas para trabalhar nas lavouras cafeeiras do Sudeste brasileiro. Mais do que uma manifestação artística, o Jongo constitui uma prática cultural complexa que envolve música, dança, oralidade, religiosidade e ancestralidade. Tradicionalmente realizado em roda, acompanhado por tambores e cantos responsivos, o Jongo funciona como espaço de preservação da memória afro-brasileira e de fortalecimento dos vínculos comunitários. Os pontos cantados frequentemente carregam ensinamentos, críticas sociais, narrativas históricas e referências à ancestralidade africana, demonstrando a importância da oralidade na transmissão dos saberes culturais (IPHAN, 2007).

Além de seu caráter festivo, o Jongo também representa uma importante forma de resistência cultural. Durante o período escravista, muitas manifestações afro-brasileiras foram marginalizadas ou proibidas pelas elites dominantes, levando as populações negras a desenvolverem estratégias para preservar seus costumes e tradições. Nesse sentido, o Jongo permitiu a manutenção de elementos culturais africanos mesmo diante das tentativas de apagamento cultural promovidas pelo sistema escravista. Atualmente, sua preservação constitui importante instrumento de valorização da memória afro-brasileira e de reconhecimento das contribuições das populações negras para a formação cultural do país (Moura, 1988; IPHAN, 2007).

As Congadas e os grupos de Moçambique também ocupam lugar de destaque entre as manifestações culturais do Vale do Paraíba. Essas celebrações combinam elementos do catolicismo popular com práticas e simbolismos de origem africana, expressando processos históricos de intercâmbio cultural e resistência identitária. As festividades geralmente envolvem cortejos, cantos, danças, instrumentos musicais e

representações simbólicas relacionadas à coroação de reis negros e à devoção religiosa. Essas manifestações evidenciam a capacidade das populações afrodescendentes de reinterpretar elementos religiosos europeus a partir de suas próprias experiências culturais, construindo práticas híbridas que permanecem presentes em diversas localidades da região.

As Congadas e os grupos de Moçambique também desempenham importante função social e comunitária. Além das celebrações religiosas, essas manifestações fortalecem vínculos entre famílias, promovem a circulação de conhecimentos tradicionais e reforçam sentimentos de pertencimento coletivo. A preparação das festas, a confecção das vestimentas, a organização dos cortejos e a transmissão dos cantos tradicionais envolvem intensa participação comunitária, permitindo que os conhecimentos culturais sejam preservados e compartilhados entre diferentes gerações. Dessa maneira, essas manifestações ultrapassam a dimensão artística assumem papel central na preservação da memória cultural afro-brasileira (Moura, 1988).

Em São Luiz do Paraitinga, município reconhecido pela riqueza de seu patrimônio cultural imaterial, as manifestações afro-brasileiras convivem com outras tradições populares características da cultura caipira paulista. Festas religiosas, folias, celebrações musicais e manifestações de origem afrodescendente integram o cotidiano cultural da cidade, evidenciando os processos históricos de intercâmbio entre diferentes matrizes culturais presentes na região. Essa convivência demonstra que a identidade cultural do Vale do Paraíba foi construída por meio da interação contínua entre populações indígenas, europeias e africanas, resultando em uma diversidade de práticas culturais que permanecem vivas na contemporaneidade (Brandão, 1983).

A preservação dessas manifestações culturais representa não apenas a valorização do patrimônio histórico regional, mas também a defesa da memória e da identidade das populações afrodescendentes. Em um contexto marcado por desigualdades sociais e pelo racismo estrutural, reconhecer a importância das expressões culturais afro-brasileiras significa compreender o papel desempenhado pelas comunidades negras na formação da sociedade brasileira. Dessa forma, manifestações como o Jongo, as Congadas, o Moçambique e as Folias de Reis constituem importantes instrumentos de resistência cultural, preservação da

ancestralidade e fortalecimento da identidade coletiva das comunidades do Vale do Paraíba paulista (IPHAN, 2007).

Saberes tradicionais e preservação cultural das comunidades Quilombolas.

Os saberes tradicionais desenvolvidos pelas comunidades quilombolas constituem importantes patrimônios culturais construídos historicamente por meio da relação contínua entre os grupos sociais, o território e os recursos naturais disponíveis. Esses conhecimentos ultrapassam práticas isoladas do cotidiano e representam formas específicas de compreender o ambiente, organizar a vida comunitária e preservar valores transmitidos entre gerações. Nesse contexto, elementos como a oralidade, a solidariedade coletiva e o respeito aos ciclos naturais assumem papel central na manutenção dos modos de vida tradicionais, contribuindo para a continuidade das identidades culturais quilombolas ao longo do tempo.

A transmissão oral dos saberes representa um dos principais mecanismos de preservação da memória coletiva dessas comunidades. Por meio de relatos, cantos, celebrações religiosas, ensinamentos familiares e práticas cotidianas, os conhecimentos relacionados à agricultura, à alimentação, ao uso de plantas medicinais e às manifestações culturais são compartilhados entre os membros da comunidade. Dessa forma, a oralidade não se limita à comunicação verbal, mas constitui importante instrumento de fortalecimento dos vínculos sociais e de valorização da ancestralidade africana. Os saberes transmitidos pelos mais velhos contribuem para a preservação da identidade comunitária e garantem a continuidade das tradições culturais mesmo diante das transformações sociais e econômicas ocorridas ao longo da história.

A solidariedade comunitária também desempenha papel fundamental na organização social das comunidades quilombolas. Historicamente, práticas de ajuda mútua e trabalho coletivo permitiram a sobrevivência dessas populações diante das condições de exclusão social e marginalização impostas desde o período escravista. Os mutirões comunitários, amplamente presentes em áreas rurais do Vale do Paraíba e do Litoral Norte paulista, representam importantes exemplos dessas formas coletivas de organização. Nessas atividades, famílias e vizinhos se unem para realizar tarefas relacionadas ao plantio, à colheita, à construção de moradias e à realização de

festividades religiosas, fortalecendo os vínculos comunitários e promovendo a circulação de conhecimentos tradicionais. Mais do que estratégias produtivas, os mutirões expressam valores relacionados à cooperação, ao pertencimento e à coletividade, características profundamente associadas às experiências históricas das populações negras rurais (Brandão, 1983; Gomes, 2015).

A relação estabelecida pelas comunidades quilombolas com a natureza também constitui elemento essencial para a compreensão de seus modos de vida. O respeito aos ciclos naturais, o manejo sustentável dos recursos ambientais e a valorização da biodiversidade demonstram formas específicas de interação com o território, construídas a partir da observação da natureza e da experiência acumulada ao longo de gerações. Esses conhecimentos permitiram o desenvolvimento de práticas agrícolas diversificadas, sistemas de cultivo adaptados às características ambientais locais e estratégias sustentáveis de utilização dos recursos da Mata Atlântica. Dessa maneira, os saberes ecológicos tradicionais presentes nas comunidades quilombolas contribuem não apenas para a sobrevivência dos grupos sociais, mas também para a conservação ambiental e para a manutenção da biodiversidade regional.

A cultura alimentar constitui outro importante elemento de preservação da identidade quilombola. A culinária tradicional dessas comunidades resulta da combinação de influências africanas, indígenas e europeias, refletindo processos históricos de intercâmbio cultural desenvolvidos ao longo da formação da sociedade brasileira. Preparações elaboradas com mandioca, milho, feijão, peixe e ingredientes obtidos na Mata Atlântica demonstram a utilização de conhecimentos tradicionais relacionados ao cultivo, ao preparo e à conservação dos alimentos. Além de sua função nutricional, a alimentação assume importante dimensão simbólica e afetiva, estando associada às celebrações comunitárias, às práticas religiosas e à preservação da memória coletiva. O preparo compartilhado dos alimentos e a transmissão oral das receitas reforçam os vínculos entre território, ancestralidade e pertencimento cultural.

Entretanto, assim como ocorre com outros povos tradicionais brasileiros, as comunidades quilombolas enfrentam diversos desafios relacionados à preservação de seus territórios e à continuidade de seus modos de vida. A expansão urbana, a valorização imobiliária, a pressão sobre áreas rurais e ambientais e as transformações

econômicas ocorridas nas últimas décadas representam ameaças à permanência dessas populações em seus territórios tradicionais. Além disso, as dificuldades relacionadas ao acesso a políticas públicas, à regularização fundiária e ao reconhecimento de seus direitos históricos contribuem para o agravamento das desigualdades sociais enfrentadas por essas comunidades. Tais processos podem comprometer a transmissão dos saberes tradicionais e enfraquecer práticas culturais preservadas ao longo de séculos (Arruti, 2006; Brasil, 1988).

Apesar dessas dificuldades, as comunidades quilombolas continuam desempenhando papel fundamental na preservação da memória cultural e dos patrimônios ambientais do Vale do Paraíba e do Litoral Norte paulista. Seus conhecimentos tradicionais, suas manifestações culturais e suas formas de organização comunitária permanecem presentes em práticas cotidianas, festividades populares, manifestações religiosas e expressões culturais que integram a identidade regional. O legado dessas populações pode ser observado no Jongo, nas Congadas, nas Folias de Reis, na cultura caipira, na cultura caiçara e em diversas práticas alimentares e comunitárias preservadas no interior e no litoral do estado de São Paulo (Iphan, 2007).

Dessa forma, reconhecer a contribuição das comunidades quilombolas significa compreender que a história do Vale do Paraíba paulista foi construída pela interação entre diferentes povos e matrizes culturais. Mais do que guardiãs de tradições, essas comunidades representam importantes exemplos de resistência histórica, pertencimento territorial e preservação cultural. A valorização de seus saberes e de suas práticas tradicionais constitui elemento fundamental para a construção de uma sociedade comprometida com a diversidade cultural, com a justiça social e com a preservação da memória coletiva brasileira.

Cultura Alimentar Quilombola e Patrimônio Gastronômico

A alimentação constitui um dos principais elementos de preservação da memória, da identidade cultural e dos saberes tradicionais das comunidades quilombolas. As práticas alimentares desenvolvidas por essas populações foram construídas historicamente a partir da combinação de influências africanas, indígenas e europeias, resultando em sistemas culinários profundamente relacionados ao território, à

ancestralidade e às formas coletivas de organização social. Nesse contexto, a culinária quilombola ultrapassa sua dimensão biológica e nutricional, assumindo importante papel cultural, simbólico e afetivo na manutenção das tradições transmitidas entre gerações.

As preparações tradicionais das comunidades quilombolas refletem conhecimentos relacionados ao cultivo agrícola, ao aproveitamento integral dos alimentos e à utilização sustentável dos recursos naturais disponíveis em cada território. Ingredientes como mandioca, milho, feijão, coco, peixes, hortaliças e azeite de dendê compõem grande parte dessas preparações, evidenciando a permanência de práticas alimentares associadas à herança africana presente na formação cultural brasileira. Além disso, o preparo coletivo dos alimentos e a transmissão oral das receitas fortalecem os vínculos comunitários e contribuem para a preservação da memória coletiva dessas populações.

Entre as preparações associadas à culinária afro-brasileira destaca-se a receita denominada “Maria Rendeira”, considerada um prato típico da culinária quilombola baiana. A preparação é elaborada principalmente com mamão verde, ovos, leite de coco e azeite de dendê, ingredientes amplamente utilizados nas tradições alimentares afrodescendentes. Sua composição demonstra características sensoriais marcantes, relacionadas ao sabor intenso, à textura cremosa e ao aroma característico do dendê, além de apresentar elevado valor energético devido à presença significativa de lipídios provenientes do leite de coco e do azeite de dendê.

Embora a receita “Maria Rendeira” tenha origem associada à culinária quilombola baiana, sua inserção neste capítulo fundamenta-se na compreensão de que as comunidades quilombolas brasileiras compartilham elementos históricos e culturais comuns decorrentes da presença africana na formação social e cultural do país. Nesse sentido, a culinária constitui uma importante expressão de identidade coletiva entre diferentes territórios quilombolas, extrapolando delimitações regionais. A escolha da preparação busca evidenciar como práticas alimentares de matriz africana foram preservadas e ressignificadas em diversas comunidades do Brasil, inclusive nas regiões do Vale do Paraíba Paulista e do Litoral Norte, onde também se observam manifestações culturais relacionadas à ancestralidade afrodescendente. Dessa forma, a receita foi relida e nomeada como “Ensurpado de Mamão”, sendo utilizada como representação

simbólica da valorização dos saberes tradicionais e do patrimônio alimentar afro-brasileiro presentes nas comunidades quilombolas.

Você sabia que cozinhar também pode ser uma forma de resistência histórica e cultural?
As práticas alimentares tradicionais preservam memórias, identidades e saberes transmitidos entre gerações, fortalecendo os vínculos entre comunidades, território e sua ancestralidade.

RECEITA

Ensurpado de Mamão

Figura 44: Estudantes que prepararam a receita – Joana, Fernanda e Vitória, autoras do capítulo



Fonte:Geysel Rodrigues – Acom – UNITAU

INGREDIENTES

1 unidade média de mamão verde (500 g)
10 ovos
2 tomates
1 cebola grande
1 pimentão médio
1 colher de sopa de cúrcuma
Coentro a gosto
4 xícaras de chá de leite de coco
3 colheres de sopa de azeite de dendê
1 colher de chá de sal

PREPARO

Descascar o mamão verde, cortá-lo em cubos médios

Cortar a cebola e o pimentão (sem sementes) em cubos

Cozinhar em água com sal até ficar al dente
Refogar a cebola e o pimentão com 1 colher de dendê, adicionar os tomates picados
Acrescentar o mamão verde e cozinhar por cerca de 40 minutos
Adicionar o leite de coco e cozinhar até o mamão estar macio, mas não muito
Quebrar os ovos à parte, um a um e adicioná-los à panela, cozinhando até ficarem cozidos e incorporados no ensopado
Finalizar com azeite de dendê, o coentro e a cúrcuma, misturando delicadamente

***Observação*: Servir quente**

Características Nutricionais e Culturais da Preparação

A preparação apresenta como principal característica nutricional o elevado teor de lipídios, decorrente principalmente da utilização do leite de coco e do azeite de dendê. Além disso, fornece proteínas de alto valor biológico provenientes dos ovos, bem como fibras alimentares presentes no mamão verde. Sob o ponto de vista cultural, o prato representa a permanência das tradições alimentares afro-brasileiras e quilombolas, evidenciando a importância da culinária como instrumento de preservação da memória coletiva e da identidade cultural.

A receita demonstra como a alimentação pode atuar como importante elemento de resistência cultural e valorização dos saberes tradicionais. O uso de ingredientes associados à herança africana, aliado às técnicas culinárias transmitidas oralmente entre gerações, evidencia a profunda relação existente entre alimentação, território e ancestralidade nas comunidades quilombolas. Dessa forma, a culinária tradicional ultrapassa sua função nutricional e passa a representar um patrimônio cultural fundamental para a preservação da diversidade sociocultural brasileira.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As comunidades quilombolas do Vale do Paraíba e do Litoral Norte paulista representam importantes expressões da resistência histórica, da preservação cultural e da construção da identidade afro-brasileira no estado de São Paulo. Ao longo deste capítulo, foi possível compreender que essas comunidades ultrapassam a concepção limitada de remanescentes históricos do período escravista, constituindo grupos sociais que preservam modos de vida, conhecimentos tradicionais e formas específicas de relação com o território desenvolvidas ao longo de gerações. Nesse contexto, os territórios quilombolas assumem papel fundamental não apenas como espaços de sobrevivência econômica, mas também como locais de pertencimento, memória coletiva e reprodução cultural.

A análise das práticas socioculturais presentes nessas comunidades evidenciou a profunda contribuição das populações quilombolas para a formação das culturas caipira e caiçara. Os conhecimentos relacionados à agricultura tradicional, às formas coletivas de trabalho, às práticas alimentares, às manifestações religiosas e às expressões culturais demonstram que a identidade regional do Vale do Paraíba foi construída a partir da interação entre diferentes matrizes culturais, especialmente indígenas, africanas e europeias. Dessa maneira, manifestações como o Jongo, as Congadas, o Moçambique, as Folias de Reis e diversas práticas culinárias tradicionais revelam a permanência da ancestralidade africana na constituição do patrimônio cultural paulista.

Além dos aspectos culturais, destacou-se também a relevância dos saberes ecológicos tradicionais desenvolvidos pelas comunidades quilombolas. A relação sustentável estabelecida com a Mata Atlântica, o manejo equilibrado dos recursos naturais, o conhecimento sobre plantas medicinais e os sistemas agrícolas tradicionais demonstram formas específicas de interação com o ambiente natural, construídas a partir da experiência coletiva e da observação dos ciclos da natureza. Esses conhecimentos contribuem significativamente para a preservação ambiental e para a manutenção da biodiversidade presente nos territórios ocupados por essas populações.

Entretanto, apesar de sua importância histórica, cultural e ambiental, as comunidades quilombolas ainda enfrentam inúmeros desafios relacionados à garantia de seus direitos territoriais, à valorização de suas identidades culturais e ao acesso a políticas públicas. A expansão urbana, os conflitos fundiários, a pressão econômica sobre áreas rurais e ambientais e as desigualdades sociais historicamente construídas representam ameaças à continuidade dos modos de vida tradicionais e à preservação dos conhecimentos transmitidos entre gerações. Nesse sentido, a defesa dos territórios quilombolas torna-se fundamental não apenas para a proteção dessas populações, mas também para a preservação de importantes patrimônios culturais e ambientais brasileiros.

Dessa forma, reconhecer a contribuição das comunidades quilombolas significa compreender que a história do Vale do Paraíba paulista e do Litoral Norte foi construída pela diversidade de povos e culturas que participaram da formação da sociedade brasileira. Mais do que guardiãs de tradições, essas comunidades representam importantes exemplos de resistência, pertencimento territorial e preservação da memória coletiva. A valorização de seus saberes, práticas culturais e modos de vida constitui elemento essencial para a construção de uma sociedade mais democrática, plural e comprometida com a justiça social, a diversidade cultural e a preservação da ancestralidade afro-brasileira.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Alfredo Wagner Berno de. **Os Quilombos e as Novas Etnias**. Manaus: UEA Edições, 2011.

ARRUTI, José Maurício. **Mocambo**: antropologia e história do processo de formação quilombola. Bauru: EDUSC, 2006.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ANTROPOLOGIA (ABA). **Documento do Grupo de Trabalho sobre Comunidades Negras Rurais**. Rio de Janeiro: ABA, 1994.

BRANDÃO, Carlos Rodrigues. **Os caipiras de São Paulo**. São Paulo: Brasiliense, 1983.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal, 1988.

CASCUDO, Luís da Câmara. **História da alimentação no Brasil**. 4. ed. São Paulo: Global, 2011.

DIEGUES, Antônio Carlos. **O mito moderno da natureza intocada**. 6. ed. São Paulo: Hucitec, 2004.

GOMES, Flávio dos Santos. **Mocambos e Quilombos**: uma história do campesinato negro no Brasil. São Paulo: Claro Enigma, 2015.

INSTITUTO DO PATRIMÔNIO HISTÓRICO E ARTÍSTICO NACIONAL (IPHAN). **Dossiê Jongo no Sudeste**. Brasília: IPHAN, 2007.

MOURA, Clóvis. **Sociologia do negro brasileiro**. São Paulo: Ática, 1988.

MUNANGA, Kabengele; GOMES, Nilma Lino. **O negro no Brasil de hoje**. São Paulo: Global, 2016.

BEIRA RIO:

História, Cultura e Resistência de uma Comunidade Ribeirinha urbana

Luisa Amaro Moreira
Lucia de Fátima Mota Paiva
Maria Eduarda Ramos Fascina

Figura 45: Lambari frito com molho de açaí e vinagrete de banana



Fonte:Geysel Rodrigues – Acom – UNITAU

RESUMO

A Comunidade Ribeirinha Beira Rio, localizada às margens do Rio Paraíba do Sul, em São José dos Campos (SP), representa um importante exemplo de comunidade tradicional urbana que preserva seus modos de vida mesmo diante do intenso processo de urbanização. Inserida em uma Área de Preservação Permanente (APP), a comunidade enfrenta desafios relacionados à permanência no território, à falta de infraestrutura básica e aos impactos socioambientais decorrentes da expansão urbana. O rio ocupa papel central na identidade, cultura e subsistência dos moradores, sendo utilizado para atividades de lazer, pesca artesanal e fortalecimento dos vínculos comunitários. O estudo destaca ainda a riqueza cultural expressa por meio do artesanato, das festividades religiosas e das tradições familiares transmitidas entre gerações. No aspecto alimentar, observa-se a forte relação entre a população e os recursos naturais, com destaque para o consumo de peixes e alimentos provenientes da agricultura familiar. Além disso, o trabalho discute as interfaces entre a realidade

ribeirinha, a segurança alimentar e as desigualdades sociais, evidenciando a importância da preservação cultural, ambiental e territorial dessas comunidades para a promoção da qualidade de vida e da saúde coletiva.

Palavras-chave: comunidade ribeirinha; segurança alimentar; cultura alimentar; identidade territorial; vulnerabilidade socioambiental.

INTRODUÇÃO

Em meio aos conflitos entre o direito à moradia e à preservação ambiental, destaca-se a Comunidade Ribeirinha Beira Rio, comunidade tradicional urbana localizada às margens do Rio Paraíba, no bairro Urbanova — área de alto padrão —, em São José dos Campos (SP). Situada em Área de Preservação Permanente, dentro do território da Fazenda Urbanova, a comunidade mantém seus modos de vida tradicionais mesmo diante do avanço urbano (Santos, 2016).

Figura 46: Localização da Comunidade Beira Rio



Fonte: Google Earth, 2016.

Essa comunidade é um exemplo de comunidade tradicional urbana que mantém modos de vida próprios mesmo com o avanço das cidades. Seu caso evidencia conflitos entre o direito à moradia e a preservação ambiental, especialmente em áreas de proteção permanente. Além disso, contribui para a preservação da memória cultural, com práticas como a pesca artesanal (Santos, 2016; Lima, 2024).

As comunidades ribeirinhas urbanas representam espaços de grande complexidade social, ambiental e cultural, nos quais se entrelaçam modos de vida tradicionais e as dinâmicas da urbanização contemporânea. Nesse contexto, o rio deixa de ser apenas um elemento natural e passa a constituir-se como parte essencial da identidade, da sobrevivência e das relações sociais desses grupos. A dissertação de Cardoso (2017), intitulada “O rio é nosso quintal: as encruzilhadas de uma comunidade ribeirinha urbana”, evidencia essa relação íntima entre população e território, ao analisar o cotidiano de moradores que vivem às margens do rio Paraíba do Sul, em São José dos Campos (SP) (Cardoso, 2017).

O estudo destaca as múltiplas “encruzilhadas” enfrentadas por essas comunidades, que envolvem desde conflitos socioambientais e insegurança quanto à permanência no território até os desafios impostos pelas políticas urbanas e ambientais. Ao mesmo tempo, ressalta-se a forte identidade coletiva e o sentimento de pertencimento ao espaço, aspectos fundamentais para a resistência dessas populações frente às pressões externas. Assim, o rio é percebido não apenas como recurso natural, mas como extensão do espaço doméstico e simbólico - um verdadeiro “quintal” (Cardoso, 2017).

Diante disso, compreender a realidade dessas comunidades torna-se essencial, especialmente em áreas como a nutrição, que dialoga diretamente com as condições de vida, acesso a alimentos, segurança alimentar e saúde coletiva. A relação com o ambiente, incluindo o uso do rio para subsistência, pode influenciar práticas alimentares, qualidade de vida e vulnerabilidades sociais (Santos, 2016; Lima, 2024).

Nesse sentido, o presente trabalho tem como objetivo analisar e discutir os principais aspectos abordados por Cardoso (2017), destacando as condições de vida da comunidade ribeirinha estudada, seus desafios socioambientais e a importância do território na construção de sua identidade. Além disso, busca-se refletir sobre as possíveis interfaces entre essa realidade e a área da nutrição, especialmente no que se refere à segurança alimentar e às desigualdades sociais.

Modos de vida, cultura e práticas comunitárias

A comunidade apresenta um modo de vida marcado pela convivência entre o rural e o urbano, resultado das transformações econômicas e sociais ocorridas ao longo do

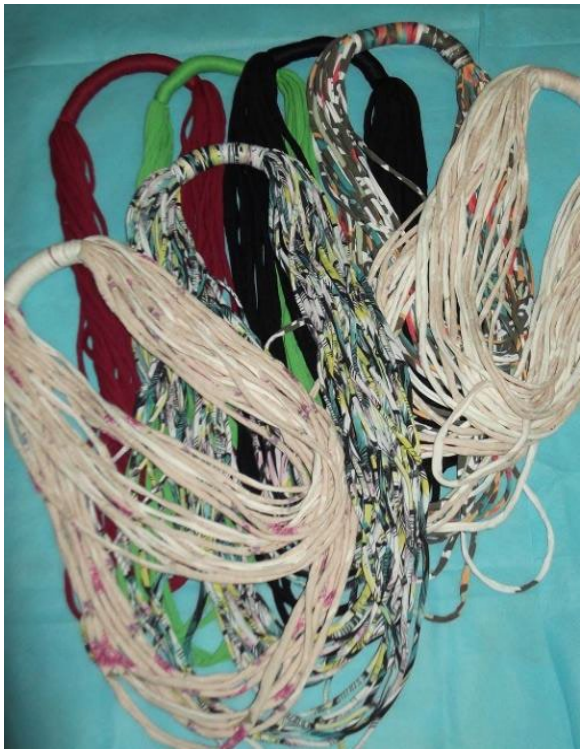
tempo. Embora muitos moradores tenham inserção em atividades urbanas e façam uso de tecnologias modernas, ainda se mantém forte a ligação com práticas tradicionais e com o território, especialmente com o Rio Paraíba do Sul, que continua sendo referência central para a vida cotidiana, o sustento e a identidade local (Santos, 2016).

Essa relação híbrida se expressa em uma rotina que combina o trabalho fora da comunidade com atividades tradicionais ligadas ao rio e à terra. O espaço doméstico e o ambiente natural se entrelaçam, reforçando uma forma de vida em que natureza e cidade não são completamente separadas, mas coexistem de maneira dinâmica (Santos, 2016).

Cultura, artesanato e música

A cultura local é marcada por expressões que refletem tanto a tradição quanto as influências contemporâneas. O artesanato desempenha um papel importante na identidade cultural e na geração de renda, com destaque para a produção de redes artesanais, sabonetes de óleo e colares de malha, que carregam saberes transmitidos entre gerações (Santos, 2016).

Figura 47: Colares de malha



Fonte: Blog Arte Beira Rio (2011).

A musicalidade da comunidade também reflete essa mistura cultural, incorporando tanto elementos tradicionais quanto influências urbanas, como o funk e músicas reproduzidas pelo rádio, presentes no cotidiano dos moradores (Santos, 2016).

Lazer e sociabilidade

Com relação às formas de lazer, estas estão fortemente associadas ao rio, que funciona como espaço de convivência, recreação e memória coletiva. Segundo Santos (2016), atividades como banho no rio, uso de canoas e encontros à beira d'água são práticas recorrentes entre os moradores, além da participação em jogos de futebol, que também desempenham importante papel na socialização local. Além de proporcionar momentos de lazer, o rio possui grande relevância para a identidade cultural das comunidades ribeirinhas, uma vez que está diretamente relacionado ao modo de vida, às tradições e às relações sociais estabelecidas entre os moradores. Nesse contexto, a preservação do rio torna-se essencial não apenas para a manutenção do equilíbrio ambiental, mas também para a conservação da cultura e da história local. Problemas como a poluição e a degradação ambiental podem comprometer a qualidade de vida da população e ameaçar práticas tradicionais que fazem parte do patrimônio cultural da comunidade.

Figura 48: Gramado usado como campo de futebol.



Fonte: Cardoso (2017).

Figura 49: O rio como lazer para as crianças.



Fonte: Arquivo de Guilherme Cicerone (2013).

Conforme destacado por Santos (2016), as festas comunitárias são, em sua maioria, de caráter religioso, envolvendo tradições tanto católicas quanto evangélicas. Esses eventos representam momentos importantes de encontro, fortalecimento dos vínculos sociais e reafirmação da identidade coletiva. Além da dimensão espiritual, essas celebrações também funcionam como espaços de integração e manutenção dos laços comunitários.

Herança ribeirinha

A história da comunidade Beira Rio não está guardada em arquivos públicos ou registros oficiais; ela vive na memória e na voz de quem a construiu. Tudo começou por volta de 1950, quando o pescador Manoel de Lima vivia com suas duas irmãs às margens do Rio Paraíba, com a permissão do dono da fazenda local. Uma década depois, com a partida das irmãs para a cidade e a saúde já debilitada, Manoel convidou seu primo e a família dele para morarem junto a ele, mudança que o fazendeiro também aceitou sem oposição (Santos, 2016).

Esse primo era Alziro que, junto de sua esposa Antônia, trazia o rio no sangue. Primos de primeiro grau, ambos nasceram e cresceram em uma ilha no bairro Rio

Abaixo, na zona norte de São José dos Campos, e pertenciam a uma antiga linhagem de pescadores. Antes de mudarem para o Urbanova, viviam em uma casa de pau-a-pique e tiravam o sustento da pesca entre a zona norte e Caçapava. Como o pai de Antônia havia vendido as terras onde moravam, o convite de Manoel surgiu no momento perfeito, conforme relata Santos (2016).

Figura 50: Casa em pau-a-pique na Comunidade.



Fonte: Blog Arte Beira Rio (2011).

Com o falecimento de Manoel, Alziro assumiu a liderança do lugar e convidou outros parentes para se estabelecerem ali. A região era próspera: o rio era generoso e a família conseguia comercializar peixes e produtos agrícolas diretamente no Mercado Municipal da cidade. A comunidade cresceu tanto em fartura quanto em tamanho. Alziro teve 22 filhos no primeiro casamento e mais 14 com Antônia, e a maior parte reside na comunidade até hoje.

Até o final da década de 1980, a Beira Rio viveu em um mundo próprio, isolada do restante da cidade. A locomoção dependia inteiramente da água, feita por barcos, canoas ou por uma balsa improvisada. Esse cenário começou a mudar com a construção da ponte do Urbanova e, a partir dos anos 1990, com a chegada dos primeiros loteamentos que dariam forma ao bairro nobre que conhecemos hoje (Santos, 2016).

Apoio e resistência

A partir dos anos 1990, a comunidade foi "descoberta" por um membro do Clube de Campo Santa Rita. Percebendo que a poluição do rio começava a afetar a qualidade de vida da comunidade, ele passou a manter contato e a fornecer barris de água potável para o consumo deles. A urbanização e a degradação do rio também sufocaram a pesca, que deixou de ser a principal fonte de renda. Diante disso, os moradores precisaram se reinventar: os homens e mulheres da Beira Rio passaram a buscar trabalho nos novos vizinhos que surgiam, principalmente na construção civil e nos serviços domésticos dos condomínios de alto padrão ao redor. (Santos, 2016; Lima, 2024).

Nos anos 2000, a comunidade começou a receber o olhar de projetos sociais. O mais marcante deles foi o "Vale a Pena Viver", criado pela Univap em 2002. O projeto trouxe fôlego para o local, promovendo uma horta comunitária, espaços para atividades e educação infantil. Embora tenha sido encerrado em 2006, o programa deixou um legado fundamental de infraestrutura, como a instalação de fossas sépticas, energia elétrica e melhorias nas casas (Santos, 2016).

Hoje, a Beira Rio vive um contraste profundo. Apesar de estar cravada em uma das áreas mais valorizadas e ricas de São José dos Campos, a comunidade ainda sofre com a falta de infraestrutura básica e com a constante insegurança sobre o futuro, já que a área é considerada uma ocupação irregular em Área de Preservação Permanente (APP).

Mesmo cercados por muros altos e pelo avanço imobiliário, os moradores resistem. Eles mantêm viva a sua forte ligação com o rio, o respeito às suas tradições e o orgulho de uma história que corre junto com as águas do Paraíba.

A cultura alimentar ribeirinha

Inseridas no bioma da Mata Atlântica, às margens do rio, as comunidades tradicionais moldam seu estilo de vida e seu perfil socioeconômico de acordo com o que a natureza oferece. Próximos ao Rio Paraíba do Sul, os moradores dependem diretamente da pesca artesanal e da agricultura familiar para complementar a alimentação e garantir a subsistência (Figueiredo e*t al.*, 2020; Lima, 2024).

Nessas mesas, o peixe é o principal alimento e a maior fonte de proteína. Espécies nativas da Mata Atlântica, como o lambari, a traíra, o mandi e o bagre, são muito utilizados em receitas tradicionais: são preparados fritos, cozidos, em caldos ricos em tempero e, claro, acompanhados do clássico pirão feito com farinha de mandioca. (Lima, 2024).

A riqueza da cultura alimentar ribeirinha pode ser observada nas diversas preparações elaboradas a partir dos recursos disponíveis localmente. O pescado e a mandioca, ingredientes amplamente presentes no cotidiano da comunidade, dão origem a pratos tradicionais que representam não apenas uma fonte de sustento, mas também a preservação de conhecimentos e costumes transmitidos entre gerações. Entre essas preparações, destacam-se o pirão de peixe e o peixe assado na folha de bananeira, exemplos que evidenciam a relação entre alimentação, identidade cultural e aproveitamento dos recursos naturais da região.

Mata Atlântica *versus* Amazônica

Apesar da riqueza cultural da Beira Rio e de outras comunidades do Vale do Paraíba, a escassez de registros e estudos científicos específicos sobre eles ainda é um grande obstáculo.

Em contrapartida, quando olhamos para as populações ribeirinhas da floresta Amazônica, encontramos um vasto cardápio de pesquisas já consolidadas. Lá, a dieta também é construída a partir do que a terra e a água dão no dia a dia. A mandioca e a sua farinha assumem o papel central da mesa, funcionando como a principal fonte de energia diária. O prato se completa com o arroz, o feijão e o que vem de pequenos roçados, como o milho, a abóbora, a banana e a batata-doce, além de frutas locais colhidas no tempo certo da natureza, como o açaí, o cupuaçu, a bacaba e o buriti (Adams; Murrieta; Sanches, 2005).

Por conta dessa diferença na quantidade de informações disponíveis, este trabalho, embora com foco na Mata Atlântica, se espelhou na Amazônia para compreender a fundo a lógica do prato ribeirinho.

Após leituras bibliográficas, a conclusão é uma só: independentemente do bioma, a alimentação dessas comunidades é guiada pela simplicidade, pelo respeito à sazonalidade (o tempo de cada alimento) e pela forte dependência do ambiente natural. Comer, para o ribeirinho, é conexão entre cultura, natureza e sobrevivência (Adams; Murrieta; Sanches, 2005; Figueiredo *et al.,* 2020).

RECEITA

Sabores das Margens - Lambari frito com molho de açaí e vinagrete de banana

Figura 51: Preparação feita pelas autoras



Fonte:Geysel Rodrigues – Acom – UNITAU

INGREDIENTES

PEIXE

Ingredientes

10 unidades de lambari
1 limão cravo espremido
4 dentes de alho amassados
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
1 xícara de chá de farinha de mandioca
Óleo vegetal suficiente para fritar por imersão

MOLHO DE AÇAÍ

Ingredientes

1 xícara de chá de polpa de açaí
Sal a gosto

½ limão cravo espremido
1 colher de chá de azeite extravirgem

VINAGRETE DE BANANA

Ingredientes

1/2 cebola roxa
1 tomate
1 banana-da-terra não muito madura
coentro a gosto
2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
Suco de 1 limão cravo
Sal a gosto
1 pimenta dedo de moça picada sem sementes

PREPARO

PEIXE

Temperar o lambari com limão, alho, sal e pimenta.

Deixar pegar gosto por uns 20–30 minutos.

Escorrer um pouco o excesso de líquido.

Passar os peixes na farinha de mandioca até ficarem bem envolvidos.

Fritar em óleo quente até dourar e ficar crocante.

Retirar e deixar escorrer no papel-toalha.

MOLHO DE AÇAÍ

Juntar todos os ingredientes e bater no liquidificador

VINAGRETE DE BANANA

Cortar a cebola em fatias finas e o tomate em cubos pequenos

Cortar a banana em cubos

Em uma tigela juntar todos os ingredientes

Adicionar o suco do limão

Emulsionar com azeite

Temperar com sal e a pimenta

VOCÊ SABIA?

Isolamento por água

Até o final dos anos 1980, os moradores da Beira Rio viviam totalmente isolados do resto de São José dos Campos. A locomoção para o centro era feita apenas por barcos, canoas ou por uma balsa improvisada, antes da construção da ponte do Urbanova (Santos, 2016).

Uma grande família

Quase todo mundo na comunidade atual faz parte da mesma árvore genealógica. O pescador Alziro, um dos pioneiros do local, teve impressionantes 36 filhos somando seus dois casamentos, e seus descendentes são a base do bairro hoje (Santos, 2016).

Mata Atlântica vs. Amazônia

Enquanto os hábitos alimentares dos ribeirinhos da Amazônia são super estudados pela ciência (com foco no açaí e na farinha), quase não existem pesquisas sobre os ribeirinhos da nossa Mata Atlântica. A história dos pratos da Beira Rio (como o pirão de bagre e traíra) sobrevive basicamente pela tradição oral, de pais para filhos. (Santos, 2016; Adams; Murrieta; Sanches, 2005).

Vizinhos de dois mundos

A Beira Rio vive um contraste único em São José dos Campos. Ela fica cravada no Urbanova — um dos metros quadrados mais caros e nobres da cidade —, mas, por estar em uma Área de Preservação Permanente (APP), os moradores ainda lutam por infraestrutura básica e pelo direito de permanecerem na terra (Santos, 2016).

Figura 52: Estudantes que prepararam a receita – Maria Eduarda, Lucia e Luisa, autoras do capítulo



Fonte: Geysel Rodrigues – Acom – Unitau

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Comunidade Ribeirinha Beira Rio representa um importante exemplo de resistência cultural, social e territorial em meio ao intenso processo de urbanização de São José dos Campos. Ao longo deste trabalho, foi possível compreender como a relação dos moradores com o Rio Paraíba do Sul influencia aspectos fundamentais de seu modo de vida, incluindo o trabalho, o lazer, as manifestações culturais e os hábitos alimentares.

Observou-se que, apesar dos desafios relacionados à ocupação de uma Área de Preservação Permanente, à degradação ambiental e às desigualdades sociais, a comunidade mantém vivas tradições transmitidas entre gerações, fortalecendo sua identidade coletiva e seu sentimento de pertencimento ao território. Nesse contexto, o rio assume papel central não apenas como recurso natural, mas também como elemento cultural e simbólico.

Além disso, a análise da cultura alimentar evidenciou a importância dos recursos naturais na construção dos hábitos alimentares locais, destacando o pescado e a mandioca como alimentos tradicionalmente presentes na alimentação ribeirinha. Dessa forma, conclui-se que a preservação da Comunidade Beira Rio e de seu patrimônio cultural é fundamental para a valorização da diversidade social, ambiental e alimentar existente no Vale do Paraíba, contribuindo para a promoção da qualidade de vida, da segurança alimentar e da saúde coletiva.

REFERÊNCIAS

ADAMS C, MURRIETA, RSS, SANCHES, RA. Agricultura e alimentação em populações ribeirinhas das várzeas do Amazonas: novas perspectivas. **Ambiente & Sociedade**, 2005.

CARDOSO, F. S. **O rio é nosso quintal**: as encruzilhadas de uma comunidade Ribeirinha Urbana. 2017. Dissertação. Mestrado em Planejamento e Desenvolvimento Urbano e Regional. UNIVAP, São José dos Campos, 2017. Disponível em: https://biblioteca.univap.br/acervo/215809. Acesso em: 30 ago. 2026.

FIGUEIREDO, L. P.S, DUARTE, D. M. G, CARDOSO, I. M. Plantas alimentícias não convencionais em comunidade tradicional da Mata Atlântica. **Cadernos de Agroecologia**, 2020.

LIMA R. F. **Pesca artesanal e percepções sociais sobre o Rio Paraíba do Sul** [dissertação]. Niterói: Universidade Federal Fluminense, Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Territorial; 2024.

SANTOS, E. C. **Percepção do espaço e do meio ambiente por uma comunidade ribeirinha:** estudo de caso da comunidade Beira-Rio em São José dos Campos (SP) [monografia]. São José dos Campos: Universidade do Vale do Paraíba; 2016.

ARTE BEIRA RIO. **História da Comunidade Beira Rio**. 2011. Disponível em: https://artebeirario.blogspot.com/2011/07/historia-da-comunidade-beira-rio.html. Acesso em: 10 jun. 2026.

ESPETINHO DE SUCESSO. **Peixe na folha de bananeira:** veja as 3 dicas para fazer. 2022. Disponível em: https://espetinhodesucesso.com/peixe-na-folha-de-bananeira/. Acesso em: 10 jun. 2026.

RECEITA - Cocada de Umbu

Dilma Gadioli

Figura 53: Cocada de umbu preparada por Dilma Gadioli



Fonte: Dilma Gadioli

"O azedo do umbu representa a resistência, tal qual a do povo ribeirinho".

INGREDIENTES

1 xícara e ½ de chá de polpa de umbu (300g)

1 xícara de chá de coco fresco ralado

2 xícaras de chá de açúcar cristal

1 xícara de café de água de coco (50ml)

1 colher de sopa de manteiga para untar a forma

3 unidades de anis estrelado (opcional)

PREPARO

Em uma panela, aquecer o coco, o açúcar, a polpa de umbu e a água.

Se quiser uma cocada mais clarinha, mexer sem parar, para não mudar de cor.

Depois de 25 minutos, o doce deve começar a se desprender da panela.

Retirar do fogo e colocar a cocada em uma forma untada com manteiga.

Espalhar a cocada sobre a forma e esperar esfriar para cortar

Dica de apresentação: Cumbuca de cerâmica ou numa folha de bananeira limpa.

Bom apetite!

[…] fomos nos alienando desse organismo de que somos parte, a Terra, e passamos a pensar que ele é uma coisa e nós, outra: a Terra e a humanidade. Eu não percebo onde tem alguma coisa que não seja natureza. Tudo é natureza. O cosmos é natureza. Tudo em que eu consigo pensar é natureza.

Ailton Krenak. **Ideias para adiar o fim do mundo**, 2020, p.16, 17).

Figuras 54 e 55: Tucano do bico amarelo (Ramphastos toco) e tucano do bico vede (Ramphastos dicolorus)





Fonte: Gilberto Rodrigues

UNITAU

Universidade de Taubaté

ISBN: 978-85-9561-258-7