

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

NATALIA NASCIMENTO BRAGA

ANÁLISE DE MODELAGEM DO AMBIENTE ALIMENTAR CAIÇARA

VOLTA REDONDA - RJ

2019

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

ANÁLISE DE MODELAGEM DO AMBIENTE ALIMENTAR CAIÇARA

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Nutrição do
UniFOA, como requisito à obtenção do título
de Bacharel em Nutrição.

Acadêmica: Natalia Nascimento Braga
Orientador: Professor Doutor Alden dos Santos Neves

VOLTA REDONDA - RJ

2019

FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tacão Wagner - CRB 7/RJ 4316

B813a Braga, Natalia Nascimento

Análise de modelagem do ambiente alimentar caiçara. / Natalia

Nascimento Braga. – Volta Redonda: UniFOA, 2019.

24 p. II.

Orientador (a): Alden dos Santos Neves

FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado: ANÁLISE DE MODELAGEM DO AMBIENTE ALIMENTAR CAIÇARA

Elaborado por Natalia Nascimento Braga, apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Nutrição.

Aprovada em ... de maio de 2019

Banca Avaliadora:

.....
Professor Orientador

Alden dos Santos Neves, Doutor, Centro Universitário de Volta Redonda

.....
Professor Avaliador

.....
Professor Avaliador

Dedico este trabalho à minha mãe, caçara
raiz, de coração gigante, todo o mundo cabe
lá.

AGRADECIMENTOS

À energia mais pura e paciente que me trouxe até aqui, Deus, justiça, amor, mansidão.

Ao meu querido orientador, Alden, quem ajudou no amadurecimento para a vida e não se cansou de me incentivar. O carinho dele foi inestimável em todos os momentos.

À minha mãe Alaíde e ao meu pai Valdir, este caminho só pôde ser percorrido até aqui graças à confiança e alegria encontrados nesse ninho, e que com muita humildade sempre investiram na minha educação.

Às mulheres queridas, fortes, doces, azedas, companheiras e protetoras, minhas irmãs Cirlene (Tininha) e Maria das Graças (Graça), e minha amada sobrinha Maria Antônia.

Ao Paulo Eduardo, meu companheiro de vida e de sonhos, que sempre acreditou no meu potencial.

Aos meus queridos sobrinhos, que com muito carinho, e mesmo sem saber, estavam nos meus melhores pensamentos.

À Joziane, minha bússola, que com muito apreço e atenção sempre se mostrou prestativa na realização desse trabalho.

Aos meus amigos, os de longe e os de perto, do passado e do presente, que me ajudaram a evoluir, o apoio e confiança foram extremamente importantes na minha formação. Agradeço especialmente ao meu quarteto, amorosas e tímidas, que me acolheram de forma amável durante o curso.

Aos meus professores, em quem me espelho e sinto total admiração.

Aos Caiçaras, minha raiz, minha herança, meu lar, minha profunda gratidão pelo acolher, ajudar e amadurecer, pela generosidade de me reconhecer, me criar e me encorajar a voar.

“Meu avô que era banto, era
preto,
Minha avó, uma preta outra
branca,
Minha alma mestiça hoje canta,
Minha canção mestiça nação,
Miscigenação.”

Luis Perequê.

RESUMO

O presente trabalho tem por objetivo demonstrar os impactos advindo com a eletricidade em relação aos hábitos alimentares tradicionais da cultura caiçara, retrata a resistência da cultura alimentar frente à recém-chegada da energia elétrica, apontando a sua influência na rotina alimentar; descreve fatores que se relacionam com as práticas alimentares da comunidade; caracteriza a modelagem do ambiente alimentar caiçara. Com abordagem quantitativa, a coleta de dados ocorreu por meio da entrevista não estruturada, individualmente com moradores do Pouso da Cajaíba, Paraty – Rio de Janeiro, no mês de janeiro de 2019. Os resultados obtidos demonstram que apesar da globalização, não houve considerável promoção do deslocamento das referências identitárias do local. Ficou evidente que os hábitos alimentares da população caiçara podem ser considerados saudáveis, a partir do material analisado, e que essa população mantém, valoriza e resiste aos impactos advindos com a globalização. No entanto, profissionais da saúde devem compreender o contexto vivenciado, a fim de prestar um adequado atendimento, respeitando e preservando a cultura local daquele povo.

PALAVRAS CHAVE: cultura; caiçara; identidade; comunidade tradicional.

ABSTRACT

The objective of this work is to demonstrate the impacts of electricity on the traditional dietary habits of the caiçara crop, which portrays the resistance of the food culture to the recent arrival of electric energy, pointing to its influence on the food routine; describes factors that relate to community eating practices; characterizes the caiçara food environment modeling. With a quantitative approach, the data collection was performed through the unstructured interview, individually with residents of the Pouso da Cajaiba, Paraty - Rio de Janeiro, in January 2019. The results show that despite the globalization, there was not considerable promotion of the displacement of the identity references of the place. It was evident that the dietary habits of the caiçara population can be considered healthy from the analyzed material and that this population maintains, values and resists the impacts of globalization. However, health professionals must understand the context experienced in order to provide adequate care, respecting and preserving the local culture of that people.

Keywords: culture; caiçara; identity; traditional community.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	13
2. MÉTODOS	15
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	17
4. CONCLUSÃO.....	22
REFERÊNCIAS.....	23

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: A praia do Pouso da Cajaíba	16
---	----

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Frequência das refeições.....	17
Gráfico 2: Origem das proteínas das refeições.....	18
Gráfico 3: Frequência do consumo de industrializados durante o mês.....	18
Gráfico 4: Presença da agricultura familiar.....	19
Gráfico 5: Descrição da economia local.....	20
Gráfico 6: Principal mudança na rotina alimentar.....	21

1. INTRODUÇÃO

Há muito tempo os antropólogos afirmam que o comer envolve seleção, escolhas, ocasiões e rituais, imbrica-se com a sociabilidade, com ideias e significados, com as interpretações de experiências e situações; não comemos apenas quantidades de nutrientes e calorias para manter o funcionamento corporal em nível adequado. Para serem comidos, ou comestíveis, os alimentos precisam ser optativos, preferidos, selecionados e preparados ou processados pela culinária, e tudo isso é matéria cultural (CANESQUI; GARCIA, 2005).

À vista disso, Mauss (1974), afirma que cada cultura possui seus “modos de fazer”, construídos a partir de um conjunto de hábitos, costumes, crenças e tradições, herdados do ambiente cultural, os quais se identificam e distinguem as maneiras como os indivíduos sabem servir-se do corpo.

Para se compreender o que origina os nossos hábitos alimentares, é preciso recordar o passado, a colonização, os costumes indígenas, os efeitos da escravidão e a evolução da sociedade como um todo até se chegar na atualidade, pois a alimentação está associada à história dos diferentes povos (RECINE, 2008). Reconhecer, respeitar, proteger, resgatar e difundir a riqueza imensurável de alimentos e práticas alimentares consistem no seguimento de ações com base no respeito à identidade e cultura alimentar da população.

Os povoados caiçaras, se referem aos habitantes de áreas litorâneas, e o nome de origem Tupi Guarani, *caá-içara* que significa “cerca de ramos”. Elas surgiram com a mistura de brancos e índios a partir do século XVI (Chiaradia, 2008). Por viverem isolados, os caiçaras viviam por meio de recursos naturais e mantinham um sistema de troca e de união comunitária preservando costumes alimentares, de lazer, trabalho e educação. É considerada uma sociedade matriarcal em decorrência da ausência dos homens que saem para pescar (embarcar) em outras cidades, atribuindo a mulher os cuidados com a família e com o trabalho.

A essência cultural do caiçara se encontra na capacidade de ajustar conhecimentos ancestrais e de outros povos e origens - europeia, indígena, africana – gerando condições de sobrevivência para suas comunidades em regiões com escassez de bens materiais.

Por meio da pesquisa de campo, objetivou-se principalmente investigar o impacto do uso de recursos elétricos na alimentação e de acesso a alimentos típicos da dieta ocidental e hábito alimentar usual de uma comunidade caiçara, em particular a da comunidade de Pouso da Cajaíba, em Paraty – Rio de Janeiro, a partir da análise da fonte proteica da alimentação, a frequência de refeições, o consumo de industrializados, o método de conservação dos alimentos, a economia local e a produção de agricultura alimentar em uma comunidade caracterizada por uma identidade cultural peculiar, contextualizada em um lugar tido como paradisíaco, e de difícil acesso. A Praia do Pouso da Cajaíba fica localizada na Enseada da Cajaíba que é composta por duas ilhas e 12 comunidades habitadas. Dentre os costumes desta comunidade estão a música, culinária, artesanato, agricultura familiar, pesca artesanal e conhecimento popular em fitoterapia.

O trabalho se organiza em pontos que discutem o tema identidade e sua construção, a relação da identidade com a alimentação, o contexto histórico da comunidade do Pouso da Cajaíba, seus costumes e tradições, além de realizar uma reflexão sobre os impactos da globalização na comunidade.

De acordo com Castells (2000), entende-se por identidade a fonte de significação e experiência de um povo, partindo desse contexto, a identidade coletiva contém um conjunto de diversidades com vários ramos de conhecimento e portam característica em comum, sendo ela construída pelas diferenças, é entendida pela articulação de significados baseados em traços culturais, como a língua, as tradições e, apoiado nesta inter-relação, para “um determinado indivíduo ou ainda um ator coletivo, pode haver identidades diferentes”.

Discutir identidade e suas práticas leva o indivíduo a assumir o seu lugar de sujeito social e a refletir sua relação com novas reconstituições culturais e espaciais construídos muitas vezes pela globalização e pela cultura local.

Sendo assim, a ruptura das barreiras pela globalização proporciona também o aumento da influência das forças sociais e culturais externas nas culturas locais, podendo formar novos arranjos culturais caracterizados como híbridos ou estimulando ainda mais a valorização de seus costumes locais (FEATHERSTONE, 1995).

Um dos conceitos de identidade é a de Castells (2000), a de resistência, esta é formada por pessoas que se encontram em condições e posições desvalorizadas, e ou estigmatizadas pela lógica da dominação, construindo barreiras de resistência e sobrevivência com base em princípios diferentes dos que permeiam as instituições da sociedade, ou mesmo opostos a estes últimos. Esse Conceito é relevante quando falamos em uma determinada comunidade que resiste à globalização, que tem o sentimento de pertencimento da comunidade, e ainda mantém sua cultura preservada, sendo pouco influenciada por condições externas, se diferencia dos princípios instituídos pela sociedade.

Apesar da comida ter vários significados, devemos lembrar que comemos também por necessidade vital e de acordo com a sociedade, sua forma, organização, estrutura, produção e distribuição dos alimentos. Nos alimentamos, contudo, de acordo com a distribuição da riqueza na sociedade, os grupos e classes de pertencimento, marcados por diferenças, estilos, hierarquias e modos de comer, atravessados por representações coletivas, imaginários e crenças. (LEONARDO, 2009).

A culinária típica dessa região parte da miscigenação da cultura indígena, quilombola e portuguesa, e em alguns territórios ainda é mantida por conta do isolamento territorial. A gastronomia é desenvolvida com base nos ingredientes frescos oriundos da pesca e do plantio, as raízes e vegetais. A produção de alimentos entre eles é focada na relação social de ajuda mútua, e até mesmo as crianças são envolvidas nas atividades (FERREIRA, 2009). Além do uso da mandioca no cotidiano alimentar, a farinha dessa tuberosa também é bastante aplicada à produção do pirão de peixe.

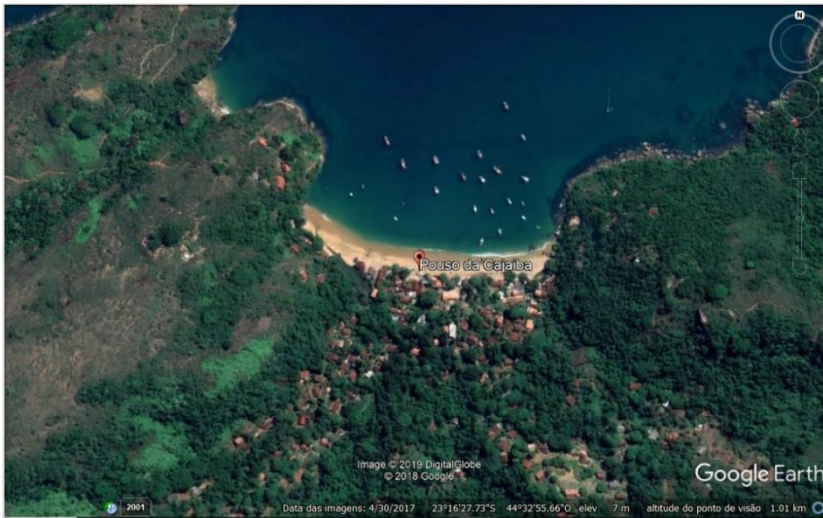
1. MÉTODOS

A pesquisa em questão será por meio de abordagem quantitativa, por meio de pesquisa de campo, tendo 15 entrevistados em uma região com aproximadamente 223 habitantes (IGARA, 2011). A coleta dos dados foi realizada no mês de janeiro de 2019, por meio de entrevista informal a moradores da comunidade do Pouso da Cajaiba – Paraty, RJ, visando apreender o caráter multidimensional dos fenômenos

em sua manifestação natural. Participaram do estudo moradores da comunidade, sendo todos os indivíduos adultos, na faixa etária de ≥ 18 e < 60 anos que preencheram o termo de consentimento livre e esclarecido. A entrevista foi feita em linguagem clara e acessível sobre o objetivo da pesquisa, a metodologia a ser utilizada, a sua duração e o tempo que o pesquisador permaneceria ali em cada visita. Foi aplicado o recordatório de 24 horas, que é o método mais utilizado para a obtenção de relato de consumo de alimentos. O relato refere-se ao período das 24 horas anteriores ou ao dia anterior à entrevista, porque se considera que este é o período em que os indivíduos são capazes de lembrar a sua ingestão alimentar com o detalhamento desejado (Rustishauser, 2005). Os informantes foram entrevistados individualmente como recomendado por Phillips & Gentry (1993) para evitar que as respostas fossem influenciadas por outro informante.

A Comunidade do Pouso da Cajaiba (figura 1) é uma região com maior concentração de comunidades tradicionais caiçaras em Paraty, a vila de pescadores possui 223 habitantes (IGARA, 2011), é possível que esses números tenham pouco se alterado desde este último estudo em 2011, pois ao mesmo tempo em que algumas famílias possam ter crescido em número, outras deixaram seus lugares em migrações temporárias ou permanente em busca de algumas políticas públicas inexistentes na região. Seu acesso se dá unicamente pelo mar, só é possível chegar na praia por meio de embarcações, o que possivelmente facilitou a manutenção dos hábitos caiçaras tradicionais, está localizada em uma reserva ecológica em um dos pontos mais isolados do litoral de Paraty. Até os anos 90 a comunidade tinha como subsistência a pesca e a agricultura, atualmente, a base de subsistência se dá por meio do turismo (em altas temporadas) e da pesca.

Figura 1: Praia do Pouso da Cajaíba 30/04/2017



Fonte: Google Earth

O conhecimento da região, a aproximação e aceitação da pesquisadora por parte dos caiçaras permitiu melhor inserção e diálogo com a comunidade. A pesquisa de campo caracterizou-se pelas investigações em que, além da pesquisa bibliográfica e/ou documental, se realiza coleta de dados junto a pessoas por meio de entrevista individual, não estruturada, à moradores da comunidade.

Na região não havia energia até o ano de 2017, em se tratando de comunidades tradicionais, observa-se que com o aumento do contato com a sociedade industrial moderna há alterações no estilo de vida e nos padrões de alimentação (PIPERATA, 2006; BENEFICE, 2007).

A análise dos dados foi realizada através de análise percentual simples de dados. A construção parte da observação. O indicador é de natureza empírica. A partir dele, constroem-se novos conceitos, novas hipóteses e o modelo que será submetido à prova dos fatos (QUIVY; CAMPENHOUDT, 1995.)

A pesquisa foi encaminhada para apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (COEPS), do Centro Universitário de Volta Redonda, e aprovada mediante o CAAE: 06109118.5.0000.5237

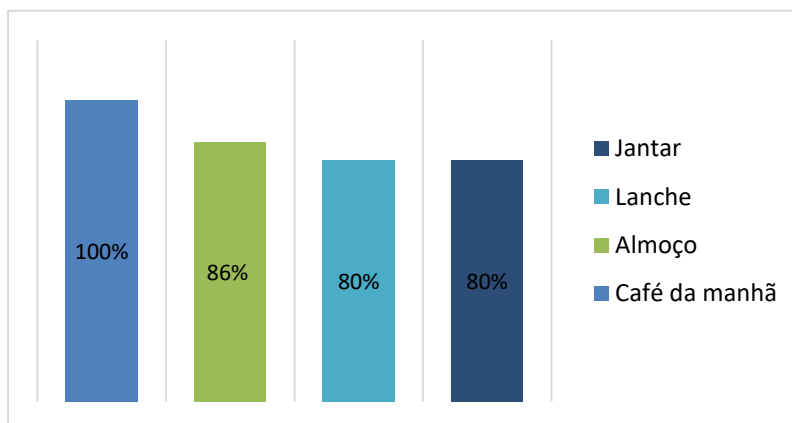
2. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O perfil alimentar identificado demonstra que a maioria dos entrevistados está realizando suas refeições em casa juntamente com a família ou amigos. Neste sentido, destaca-se o preconizado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), que cheiros, sons, iluminação, conforto, condições de limpeza e outras características do lugar onde comemos influenciam tanto a quantidade de alimentos que ingerimos como o prazer que podemos desfrutar da alimentação.

Todos os entrevistados mantêm o consumo mínimo recomendado de três refeições diárias, conforme orienta o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014). Há certa valorização da primeira refeição do dia, o café da manhã, sendo consumida por todos os entrevistados, esta apropriação pode estar associada à rotina da comunidade, em que após esta refeição, os moradores saem para seus respectivos afazeres, podendo levar tempo para retornar para suas casas para a próxima refeição.

De acordo com o gráfico a seguir, o lanche da tarde e o jantar vem em menor frequência, esse dado ratifica a informação do texto anterior, em que o café da manhã é a refeição principal.

Gráfico 1: Frequência das refeições

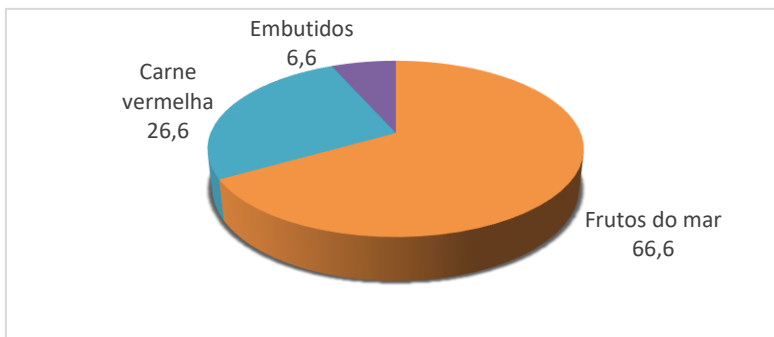


Fonte: Autor, 2019.

Nessa população estudada, pôde se observar que a ingestão de proteína é diária, os participantes afirmam no recordatório que ingerem pelo menos uma vez no dia algum tipo de carne.

Quanto ao tipo de proteína das refeições, 66,6% dos entrevistados, afirmam que a principal fonte de proteínas das suas refeições são os peixes e pescados. O fato de a maioria consumir, especialmente, frutos do mar é relevante, pois é um ingrediente tradicional na mesa do caiçara, além do seu alto valor nutricional. Isso se deve à disponibilidade suficiente pela pesca artesanal local, e à economia em torno do consumo de proteínas, que recentemente, com a chegada da energia elétrica, contribuiu para armazenamento destes. Em segundo lugar, a proteína consumida entre os caiçaras é a carne vermelha com 26,6%, e o consumo de embutidos é limitado ao percentual de 6,6%.

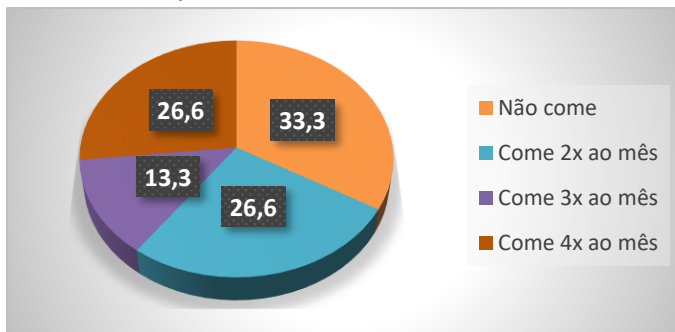
Gráfico 2: Origem das proteínas das refeições



Fonte: Autor, 2019.

Ao indagar sobre o consumo de alimentos industrializados, todos dizem consumir poucos ou nenhum alimento industrializado, 33,3% afirmam que não consomem nenhum tipo de produto industrializado durante o mês, 26,6% afirmam que consomem duas vezes durante o mês, 13,3% consomem três vezes durante o mês e 26,6% consomem 4 vezes durante o mês, conforme o gráfico que se segue.

Gráfico 3: Frequência do consumo de industrializados durante o mês



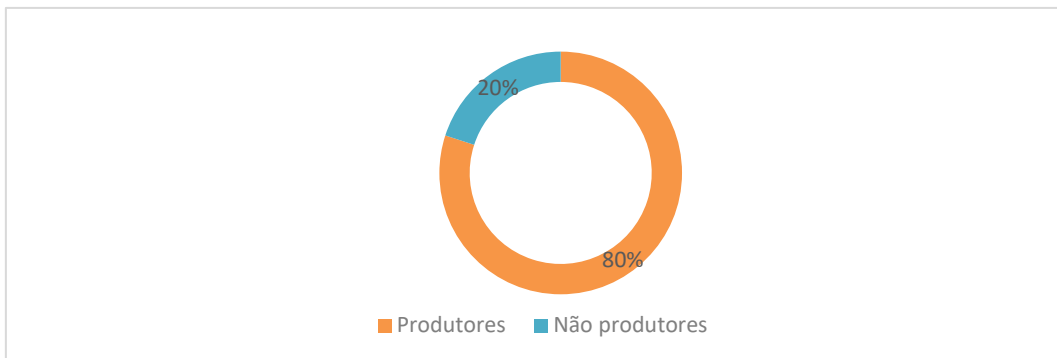
Fonte: Autor, 2019.

O gráfico a seguir, por meio dos levantamentos realizados, demonstra que atualmente, 80% da população são produtores de alimentos. Trata-se de produtos coletados na natureza, por intermédio de um processo produtivo (agricultura), o

tamanho e a localização dos territórios das famílias, determinam a capacidade delas de plantar e cultivar, utilizam técnicas passadas pelos ancestrais, plantam ervas baseadas no conhecimento popular em fitoterapia, temperos verdes populares na gastronomia local e frutas, verduras e tubérculos típicos da região.

Os principais produtos encontrados, conforme o sistema de produção predominante, são os temperos verdes, utilizados na gastronomia local e as ervas medicinais, que são plantadas conforme orientação e ensinamento dos seus ancestrais quanto ao cultivo, posologia e patologia.

Gráfico 4: Presença da agricultura familiar



Fonte: Autor, 2019.

Nesse trabalho, caracterizamos como atividades geradoras de renda as produções ou os serviços que são abertos nos mercados e destinados a obter recursos financeiros. Distinguem-se por três tipos de atividades geradoras de renda:

a) Artesanato – 13,3%: em menor escala, mas não insignificante, o artesanato local tem característica o uso de matérias primas da localidade e regiões vizinhas, sendo produzido por mulheres da região e vendidos em maior escala durante as altas temporadas para os turistas;

b) Pesca 66,6%: Mais do que a metade das famílias dos entrevistados, tem como atividade geradora de renda, a atividade pesqueira, esta é desenvolvida por diferentes gerações, o meio de transporte é realizado com botes de alumínio com motor de popa, canoas a remo e barcos de arrasto de camarão.

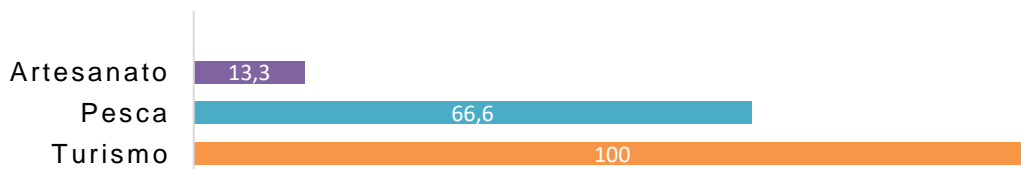
c) Turismo 100%: Todos os entrevistados afirmam, que suas famílias tem o turismo como atividade complementar de geração de renda. O turismo da região é identificado como turismo de base comunitária, esse modelo de turismo é:

“Aquele no qual as populações locais possuem o controle efetivo sobre o seu desenvolvimento e gestão, e está baseado na gestão comunitária ou familiar

das infraestruturas e serviços turísticos, no respeito ao meio ambiente, na valorização da cultura local e na economia solidária” (TUCUM, 2008 apud SANSOLO; BURSZTYN, 2009, p. 147)

O turismo com um potencial de base comunitária, apontado por 100% dos entrevistados, se tornou a principal fonte complementar de renda da comunidade e, seu desenvolvimento, desempenhado pelos próprios moradores, foi fundamentado na concorrência e produtividade, bem como na valorização histórico-cultural e ambiental da região (BURSZTYN; LIMA; CATRAMBY; BOTELHO; SPAMPINATO, 2008).

Gráfico 5: Descrição da economia local



Fonte: Autor, 2019.

A energia elétrica chegou na comunidade do Pouso da Cajaíba no ano de 2017, após 137 anos desde a chegada da eletricidade no Brasil (1880). O acesso à eletricidade na comunidade traz uma verdadeira revolução, com impacto no dia a dia em atividades comuns como ligar o ventilador, por exemplo, até ganhos econômicos para a vila de pescadores, que aumentou a sobrevida do produto perecíveis.

Segundo a pesquisa realizada, todos os entrevistados, apontaram a conservação dos alimentos mediante a refrigeração, como principal mudança na rotina diária, a preservação pela diminuição da temperatura do alimento possui benefícios importantes na manutenção das características sensoriais e do valor nutricional para a produção de alimentos de alta qualidade (VASCONCELOS; FILHO, 2010).

Gráfico 6: Principal mudança na rotina alimentar



Fonte: Autor, 2019.

4. CONCLUSÃO

O Pouso da Cajaíba respira herança cultural advindo da sua história, resultado do cruzamento de variados grupos étnicos, que contribuíram para a construção de uma cultura específica e peculiar.

O principal objetivo desse trabalho foi analisar a alimentação dos caiçaras dessa região, no entanto, foi preciso compreender a história, desde as referências bibliográficas até as entrevistas dos moradores, para apreender o contexto cultural da rotina alimentar atual.

É inegável que os fatores antropologia, costume alimentar e identidade possuem relações na construção da sociedade. A perseverança da cultura tradicional em meio a globalização tende a se alterar desconstruindo e construindo a identidade continuamente. Atualmente, todos os caiçaras entrevistados se encontram satisfeitos com a chegada da energia elétrica, isso nos leva a pensar, qual a mudança alimentar mais significativa em uma comunidade recém modernizada?

Buscando responder as perguntas colocadas neste trabalho, se conclui que a percepção simples, mas significativa, que podemos considerar dessa análise é que, mesmo em uma comunidade peculiar, muitos hábitos e características alimentares próprios da cultura ainda são mantidos, valorizados e resistidos pela população caiçara do Pouso da Cajaíba. Entre esses hábitos estão a realização das refeições em família, a utilização dos produtos da terra e do mar, o baixo consumo de industrializados e execução de pelo menos três refeições por dia, o consumo em pequenas quantidades de gorduras, açúcares, e alimentos processados, o

armazenamento de suas pescarias e produtos advindos da cidade para compor sua alimentação e a fatura de alimentos frescos, colhidos e preparados em casa, sendo a maioria desses alimentos in natura e minimamente processados, o que favorece uma alimentação saudável. A vila de pescadores estudada se localiza em meio litorâneo, sua sustentabilidade se dá por meio de turismo, artesanato e produções associadas a agricultura familiar e a pesca. O território disponibiliza os meios de subsistência, de trabalho, e relação social.

Pôde ser observado que a globalização causou impactos na cultura local, principalmente para o armazenamento dos produtos próprios daquela região, mas é inegável que os fatores ligados à globalização têm interferência na construção social e que, com o tempo podem causar impactos negativos também.

Frente à hegemonia globalitária, nos deparamos com a resistência cultural alimentar dessa comunidade, em que desenvolvem, exercitam e partilham seus conhecimentos, asseguram a manutenção de hábitos e costumes alimentares, valorizam a tradição e herança adquirida por seus antepassados. Assim, a resistência alimentar resultou na eternização dessa cultura, dos saberes, dos gostos, dos sentimentos, ultrapassou os aspectos fisiológicos da alimentação e se transformou em um fenômeno social.

É indispensável que os profissionais, e estudantes da saúde compreendam o contexto cultural local, a fim de prestar um atendimento adequado, baseado nas possibilidades e realidade social, respeitando e preservando as origens e o patrimônio cultural.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, P. Usos e costumes. Revista do Arquivo Municipal, São Paulo, 1945.

BENEFICE, E.; LOPEZ, R.; MONROY, S. L.; RODRIGUEZ, S. Fatness and overweight in women and children from riverine Amerindian communities of the Beni River (Bolivian Amazon). *American Journal of Human Biology*, v. 10, p. 61-73, 2007

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

BUENO, A; DIEGUES, A, C; D'ALESSIO, V. Culinária caiçara. Dialeto Latin American Documentary. São Paulo, SP, 2006;

BURSZTYN, Ivan; LIMA, Robson Pereira; CATRAMBY, Teresa; BOTELHO, Eloise; SPAMPINATO, Elisa. De quem se protege o paraíso? Um estudo de caso sobre o desenvolvimento do turismo e conflitos na comunidade da Praia do Sono – Paraty (RJ). IV ENCONTRO NACIONAL DA ANPPAS, Brasília, 2008.

CASTELLS, Manuel. O poder da identidade. São Paulo, Paz e Terra, 2a ed., vol. II, 2000.

CANESQUI, AM., and GARCIA, RWD., orgs. Antropologia e nutrição: um diálogo possível [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005.

CHIARADIA, Clóvis. Dicionário de Palavras Brasileiras de Origem Indígena. São Paulo: Limiar, 2008.

DIEGUES, Antonio Carlos Sant'Ana. Ilhas e mares: simbolismo e imaginário. São Paulo: HUCITEC, 1998.

FEATHERSTONE, Mike. Localism, globalism and cultural identity . In _____. Undoingculture, globalization, postmodernism and identity. London: Sage Publications, 1995

FERREIRA, M, V; JANKOWSKI, M. Cozinha caiçara. Encontro de histórias e ambientes São Paulo, editora Terceiro Nome, 2009;

IGARA - consultoria em aquicultura e gestão ambiental, sob contratação de inea-rj e funbio. a vida no pouso da cajaíba &a vida na comunidade do calhaus, e nos núcleos de ipanema, gaietas e itaoca. Paraty, julho de 2011.

LEONARDO, M. Antropologia da alimentação. Revista Antropos, vol. 3, ano 2, p. 1-6, dez de 2009;

MAUSS, M. Sociologia e Antropologia. São Paulo: EDU/EDUSP, 1974.

MUSSOLINI, Gioconda (1980). "Aspectos da cultura e da vida social no litoral brasileiro". In: CARONE, E. (org) Ensaios de antropologia indígena e caiçara. Rio de Janeiro, Paz e Terra.

PAES, S, R. A herança indígena na cultura caiçara. Cad. pesq., São Luis, v.17, n.3, p.19-27 set/dez. 2010.;

PIPERATA, B. A. Nutritional status of Ribeirinhos in Brazil and nutritional transition. American Journal Physical Antropology, v. 133, n. 2, p. 868-878, 2006.

PHILLIPS, O.; GENTRY, A. M. The useful plants of Tambopata, Peru. I. Statistical hypothesis with a new quantitative technique. Economic Botany, New York, v. 47, n. 1, p. 15-32, 1993a.

QUIVY, R.; CAMPENHOUDT, L. V. Manuel de recherche en sciences sociales. Paris: Dunod, 1995.

RECINE, E.; RADAELLI, P. Alimentação e cultura. Brasília: Depto de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília (FS/UnB), Área Técnica de Alimentação e Nutrição do Departamento de Atenção Básica da Secretaria de Política de Saúde do Ministério da Saúde (DAB/SPS/MS)), 2008.

RUTISHAUSER, I. H. E. Dietary intake measurements. Public Health Nutrition, 8(7A): 1.100-1.107, 2005

TOMAZIN, M.; RAMIRO, P. A. Turismo de Base Comunitária: uma possibilidade pensada com os moradores do Bairro Alto do Cruzeiro, em São Luiz do Paraitinga/SP. Caderno Virtual de Turismo. Rio de Janeiro, v. 16, n. 3, dez. 2016.

VASCONCELOS, MARGARIDA ANGELICA DA SILVA. Conservação de alimentos / Margarida Angelica da Silva Vasconcelos, Artur Bibiano de Melo Filho. – Recife: EDUFRPE, 2010