

EDIÇÃO 03 OUT/NOV 2020

# VUKÁPANAVO

ISSN 2596-2426

REVISTA TERENA - MS - BRASIL

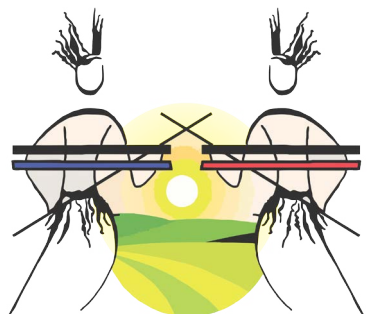
## PANDEMIA DA COVID-19 NA VIDA DOS POVOS INDÍGENAS



# **Vukápanavo: Revista Terena**

nº 3, p. 1-400, out./nov. 2020

ISSN: 2596-2426



CONSELHO DO POVO TERENA

Hánaiti Ho'únevo Têrenoe

CONSELHO DO POVO TERENA

### **Equipe Terena**

Daniele Lorenço Gonçalves

Eder Alcântara Oliveira

Elison Floriano Tiago

Erick Marques

Evelin Tatiane da Silva Pereira

Luiz Henrique Eloy Amado

Simone Eloy Amado

Zuleica da Silva Tiago

### **Capa**

Erick Marques

### **Vukápanavo: Revista Terena**

nº 3, p. 1-400, out./nov. 2020

ISSN: 2596-2426

<https://www.vukapanavo.com>

**Apoio:** Vice-Presidência de Ambiente, Atenção e Promoção da Saúde (VPAAPS); Fundação Oswaldo Cruz, via projeto “Aprimoramento do Subsistema de Atenção à Saúde Indígena, através do desenvolvimento de estudos técnicos, pesquisas científicas e ações estratégicas, essenciais para a diversificação, ampliação e qualidade dos serviços de saúde prestados aos indígenas”.

Mato Grosso do Sul - Brasil

# DECOLONIZANDO O JEJUM PARA MELHORAR O BEM-ESTAR INDÍGENA

*Michael Yellowbird*

*(Tradução e introdução de Edson Krenak - Aldeia Vanuïre)*



## Introdução<sup>1</sup>

O autor do seguinte texto se chama dr. Michael Yellow Bird é reitor e professor da Faculdade de Serviço Social da Universidade de Manitoba, Winnipeg, Manitoba, Canadá. Ele é membro das etnias Mandan, Hidatsa e Arikara de Dakota do Norte. Seu trabalho acadêmico e pesquisa sempre enfocam povos Indígenas, como por exemplo, os efeitos da pesquisa genética e epigenética no bem-estar dos povos indígenas; os efeitos de um estilo de vida ancestral, com foco no microbioma indígena, e práticas como a dieta e o jejum, um dos tópicos do seguinte texto.

Também estuda os efeitos da colonização e métodos de descolonização; entre outros. Recentemente, tem sido ativo na reintrodução da prática da atenção plena, um tipo de meditação, às comunidades indígenas americanas e outros povos indígenas em todo o mundo, bem como o impacto neurobiológico das práticas contemplativas indígenas tradicionais.

Conheci o professor Yellowbird há poucos meses no contexto de um projeto em que ele e outros pajés indígenas do Norte estão se unindo para escrever uma carta-manifesto aos parentes do Sul. Nos encontros que tivemos, me impressionou como relacionar conhecimento científico com a ancestralidade indígena numa chave decolonizadora. Por exemplo, neste texto ensaio, o professor Yellowbird irá defender que retomar certas práticas ancestrais nos ajuda a libertar do sistema alimentar corporativo global falido e perigoso, além de trazer uma grande revolução na saúde pública para os povos indígenas que sofrem com as doenças atuais e emergentes da civilização ocidental.

---

1. Publicado originalmente na Edição Trimestral da Magazine Cultural Survival. 44-2 **O futuro da saúde indígena.** Yellowbird, Michael. Descolonizar o jejum para melhorar o bem-estar indígena. Junho de 2020. Massachusetts. Cambridge. US. <https://www.culturalsurvival.org>. Tradução e republicação autorizadas.

## **Padrões alimentares dos nossos ancestrais**

O jejum faz parte da evolução humana. Por milhões de anos, os padrões alimentares de nossos ancestrais evoluíram durante tempos de fome e fartura, com o clima desempenhando um papel importante na disponibilidade de alimentos e outros recursos. Mais tarde, as circunstâncias políticas provocadas pela colonização criaram grandes perturbações na segurança alimentar e nos padrões de alimentação dos povos nativos. Antes do advento da agricultura, há quase 12.000 anos, as plantas selvagens, frutas, gramíneas, sementes, nozes, peixes e animais eram os pilares nutricionais da dieta humana. O que estava disponível dependia muito da época do ano, localização e energia necessária para caçar e coletar os alimentos. Quando a comida era escassa, os humanos frequentemente ficavam sem comer ou comiam com moderação por dias, semanas e às vezes meses. A disponibilidade de alimentos era imprevisível.

Para evitar a fome, muitas culturas intencionalmente se abstiveram de comer demais, racionando sua ingestão de alimentos e praticando o que a ciência ocidental agora chama de “restrição calórica” – apenas comendo quando estavam realmente com fome. Ficar sem ter desempenhado um papel importante no estilo de vida, saúde e cultura de nossos ancestrais.

Em 2013, fiz uma entrevista com minha mãe sobre alimentação indígena no passado, ela estava então com 86 anos, sobre sua dieta quando criança e jovem. Duas coisas que se destacaram foram que ela e seus irmãos comiam apenas uma porção de comida em cada refeição, que ela dizia ser suficiente, e que o cardápio era geralmente vegetal, com carne como acompanhamento.

A insegurança alimentar era parte do cotidiano para muitos de nossos ancestrais. Em 1636, um missionário jesuíta chamado Paul Lejune, que vivia entre os indígenas Montaignais, caçadores e coletores do Canadá, testemunhou isso por si mesmo: “Eu os vi em suas adversidades e labor sofrerem com alegria. Encontrei-me com eles e percebi uma ameaça de grande sofrimento. Disseram-me: Às vezes ficamos dois dias, às vezes três, sem comer por falta de comida. Tenha coragem, Chihine, deixe sua alma ser forte para suportar o sofrimento e as adversidades. Evite ficar triste, caso contrário, ficará doente. Veja como não paramos de rir, embora tenhamos pouco para comer.”

## **O jejum entre indígenas**

Não era incomum que alguns povos nativos fizessem jejum e danças cerimoniais para aumentar suas chances de conseguir comida. No inverno

de 1861, os índios Mandan e Hidatsa estavam passando por uma grande escassez de carne e tinham muito pouco para comer.

Determinados a evitar a fome na comunidade, um homem chamado Red Cherry subiu no monte mais alto fora da aldeia e jejuou por três dias para chamar o búfalo, mas não teve sucesso. Uma organização de mulheres indígenas da etnia Mandan chamada **Sociedade do búfalo branco** entrou em cena e começou a dançar dia e noite. Após alguns dias os animais de caça, especialmente o búfalo reapareceu na área de caça.

A invenção da agricultura e os modos de vida ocidental teve consequências benéficas e negativas para a saúde. Aumentou a disponibilidade de alimentos, produziu um maior número de calorias disponíveis em relação às gastas, diminuiu a fome, possibilitou o desmame precoce das crianças e aumentou a população.

As desvantagens incluíam uma qualidade alimentar inferior em comparação com os alimentos silvestres, dependência excessiva de certos alimentos como o milho, aumento da densidade populacional, que tornou a propagação de doenças muito mais fácil, e maior sedentarismo com a agricultura local. A nutrição, o crescimento e o desenvolvimento das pessoas diminuíram devido à agricultura, e o tamanho dos ossos, a altura e o peso dos antigos agricultores diminuíram em comparação com grupos que mantinham uma dieta diversificada de carnes e plantas selvagens. A saúde bucal também diminuiu, resultando em maior perda de dentes, abscessos e doenças periodontais.

Para muitas pessoas, a agricultura moderna e a vida ocidental aumentaram a expectativa de vida, a capacidade de adquirir mais e evitou a fome e os déficits nutricionais. Para outros, no entanto, a disponibilidade 24 horas por dia de alimentos baratos, processados e inferiores, a falta de movimento e o estresse da vida ocidentalizada levou às chamadas “doenças da civilização”: doença coronariana, obesidade, hipertensão, diabetes tipo 2, cânceres de células epiteliais, distúrbios autoimunes, osteoporose, ansiedade e depressão, e condições neurodegenerativas, como Alzheimer.

Essas doenças são raras entre caçadores-coletores e outras populações não ocidentalizadas, mas a maioria de nós não vive mais como nossos ancestrais caçadores-coletores, e nossos corpos lutam para permanecer saudáveis nos tempos modernos.

As doenças da civilização ocidental afetam desproporcionalmente os povos indígenas. Para aqueles de nós que vivem em ambientes industriais e urbanos, retornar a um estilo de vida que imita nossos ancestrais caçadores-coletores pode ajudar a conter as doenças da civilização.

Isso significa aumentar nossos movimentos e exercícios, melhorar nosso sono, sair de casa com mais frequência, comer como nossos ancestrais e jejuar. Atualmente, o jejum se tornou uma das práticas alimentares e de saúde mais populares nas comunidades do primeiro mundo.

Um dos grande motivos é o aumento de doenças crônicas decorrentes da falta de movimento e dos ambientes de alimentação fast-food *ad libitum* (o quanto quiser) ou a bel-prazer (*coma à vontade*) em lugares que vendem alimentos de baixa qualidade, processados e baratos.

## O jejum intermitente

Embora os humanos tenham praticado o jejum durante boa parte de nossa história, a ciência ocidental está finalmente descobrindo seus muitos benefícios. O jejum intermitente, por exemplo, tem recebido mais atenção. O jejum intermitente significa ficar sem comida de forma recorrente; por exemplo, jejuar de 14 a 18 horas todos os dias, ou jejuar por períodos mais longos, como 48 a 72 horas, e depois retomar os padrões alimentares regulares. Somente líquidos não calóricos, como água, café ou chá são permitidos.

Pesquisas descobriram que o jejum intermitente aumenta a expectativa de vida, ajuda a prevenir doenças malignas, aumenta a eficácia das terapias contra o câncer e melhora o ciclo circadiano biológico associado a um sono melhor. O jejum também melhora nossa flora intestinal, ou microbiota intestinal, que é fundamental para a prevenção de distúrbios gastrointestinais e um bom funcionamento da função imunológica.

Os tipos de jejum intermitente incluem 16/8 dias alternados, 5/2, quando se faz apenas uma refeição por dia (OMAD – sigla para o termo em inglês *One Meal a Day*, que significa uma refeição por dia) e a dieta que simula o jejum. O 16/8 refere-se a um jejum que dura 16 horas com uma janela de alimentação normal de 8 horas. Por exemplo, se a última refeição do dia foi às 18h00, a próxima refeição seria às 10:00 da manhã seguinte. O jejum em dias alternados consiste em comer normalmente um dia, seguido de consumir apenas água, café ou chá no dia seguinte. O jejum 5:2, popularizado pelo jornalista britânico Michael Mosley, significa que se come normalmente 5 dias da semana e depois jejuar 2 dias, consumindo apenas 500–600 calorias em cada um dos dias. O jejum OMAD consiste em comer uma refeição em um período de 24 horas, normalmente dentro de uma hora.

A dieta que imita o jejum, criada pelo Dr. Valter Longo, professor de gerontologia e ciências biológicas da Universidade do sul da Califórnia,

requer entre 5 a 7 dias consecutivos de jejum algumas vezes por ano, com ingestão de alimentos que é reduzida em cerca de 40 por cento da ingestão calórica diária regular de um indivíduo. A dieta consiste em uma baixa ingestão de proteína associada a um alto teor de gordura e carboidratos complexos de fontes vegetais. O jejum destina-se a adultos com peso saudável ou acima do peso e não gravemente afetados por doenças. Embora o jejum tenha sido usado para ajudar a curar doenças de estados leves a graves, qualquer pessoa interessada em jejuar deve sempre consultar um profissional de saúde competente para ajudá-lo a orientá-lo durante o processo e determinar se é adequado praticar o jejum.

### **O Jejum e o Covid-19**

Pode o jejum nos ajudar durante este período de pandemia global Covid-19? A ciência mostrou que um sistema imunológico saudável é um importante fator de proteção contra muitas doenças, incluindo Covid-19. Uma pesquisa demonstrou que o jejum melhora a robustez do sistema imunológico.

Em um importante estudo da Universidade do Sul da Califórnia, o professor Valter Longo e seus colegas descobriram que o jejum prolongado protegia o sistema imunológico de pacientes em tratamento quimioterápico e ativa a regeneração de células-tronco do velho sistema imunológico danificado. O mesmo estudo também descobriu que o jejum reduziu os níveis de IGF-1, um hormônio, semelhante à insulina tipo 1, do fator de crescimento que tem sido associado ao envelhecimento, progressão do tumor e progressão de câncer. No entanto, especialistas como o Dr. Peter Attia alertam que o jejum de vários dias durante a pandemia pode tornar a pessoa mais vulnerável ao vírus. Por outro lado, ele diz que se você está saudável e indo bem em sua programação normal de jejum, por exemplo, jejum diário de 16 horas e janela de alimentação de 8 horas, isso não deve representar nenhum risco para o seu bem-estar.

O jejum é uma prática importante da história humana. Ele abre um caminho para nos curarmos das doenças da civilização, para vivermos mais e nos reconectarmos com o estilo de vida saudável de nossos ancestrais caçadores-coletores. Além de nós mesmos, quando comemos menos (ou rápido), podemos reduzir os gases do efeito estufa, diminuir o aquecimento global e reduzir nossa pegada de carbono reduzindo a sobrecarga no planeta. O jejum de certos alimentos, como carnes industrializadas, pode aliviar o esgoto, diminuir a poluição e as doenças. O jejum não custa nada e é facilmente implementado na rotina diária.



Retornar a essa prática tradicional ajuda a nos libertar do sistema alimentar corporativo global falido e perigoso e pode ser a próxima grande revolução da saúde pública para os povos indígenas que sofrem com as doenças atuais e emergentes da civilização ocidental.

Alguns benefícios do jejum intermitente O Dr. Mark Mattson, um neurocientista renomado que estuda os benefícios celulares e moleculares do jejum intermitente, descobriu que ele traz benefícios profundos no corpo e no cérebro:

- Melhoria na regulação da glicose e sensibilidade à insulina, que é importante na prevenção da obesidade e diabetes tipo 2;
- Redução da gordura abdominal e manutenção da massa muscular;
- Redução da pressão arterial e frequência cardíaca e aumento da variabilidade da frequência cardíaca (semelhante ao que ocorre em atletas de alta resistência treinados);
- Melhor saúde cerebral, aprendizagem, memória e função motora;
- Proteção dos neurônios do cérebro contra disfunção e degeneração como doença de Alzheimer, doença de Parkinson, acidente vascular cerebral e doença de Huntington.

Mattson também descobriu que o jejum intermitente é benéfico porque impõe um desafio às células, e essas células respondem de forma adaptativa, aumentando sua capacidade de lidar com o estresse e resistir às doenças.

\* Agradecimentos especiais ao trabalho de Randolph M. Nesse, George C. Williams, Elizabeth Fenn, Debra L. Martin, Alan H. Goodman, Pedro Carrera-Bastos, Maelan Fontes-Villalba, James H O’Keefe, Staffan Lindberg, Loren Cordain , Daniel E. Liberman, Mark P. Mattson, Valter D Longo, Michelle Harvie e Dr. Valter Longo.