

# Hábitos que fazem diferença na saúde

ANABELA MASSINGUE

**UMA simples cenoura e ou banana misturada com farinha de milho podem mudar completamente a tendência de desenvolvimento de um ser humano, quer na infância quer na fase adulta.**



Papas enriquecidas para crianças de seis meses a 12 anos

**É** que estes alimentos, que resultam em papas enriquecidas não só saborosas como também ricas em nutrientes, podem vencer a teimosia da desnutrição, doença crónica que começa mesmo no ventre e durante a fase de crescimento de um indivíduo.

Para a nutricionista Judite Chibona, do Ministério da Saúde, uma papa enriquecida com cenoura, banana e outros alimentos ricos em vitamina A pode adiar uma

série de problemas de saúde e proporcionar um crescimento saudável em crianças de seis meses a 12 anos de idade.

Para além de papas, outra forma de estimular o consumo de alimentos ricos em nutrientes é a confecção de bolos, biscoitos e sumos derivados de cenoura, batata-doce de polpa alaranjada, entre outros.

A fonte reprova a percepção que se tem de que só se alimenta bem quem tem muito dinheiro

para comprar alimentos, principalmente os processados industrialmente. E este é, segundo Judite Chibona, um dos factores que comprometem a mudança de mentalidade quando, efectivamente, com pouco dinheiro se pode fazer muito para o bem de uma família, mesmo de baixa renda.

Sobre o que está por detrás da ocorrência de casos de desnutrição mesmo em regiões do país com altos rendimentos na agricultura, Judite Chibona disse

que tudo se resume na falta de informação e na resistência à mudança de hábitos alimentares.

Reconhece que a sensibilização tem acontecido, mas por conta da aliança entre os hábitos alimentares e culturais que têm muita influência nas pessoas nem sempre a mensagem é acatada com facilidade.

A cidade de Maputo, incluindo os distritos de KaNhaca e Ka-Tembe, é o palco das actividades levadas a cabo pela nutricionista

Judite Chibona, seus colegas e colaboradores comunitários, na perspectiva de introduzir novos hábitos alimentares, principalmente nas comunidades.

Fala de experiências que podem surgir de pequenas hortas e de frutas como a papaia, que pode ser arrancada da árvore de um quintal, por exemplo. Mas por falta de conhecimento, explica, mesmo tendo a papaia ou banana em casa, há muitos que não fazem o devido aproveitamento.

“O que nós fazemos é municiar as comunidades para saberem que não é muito dinheiro que determina a aquisição de comida rica

em nutrientes. De simples gestos se pode ter alimentação saudável. Para isso, são mobilizados activistas, enfermeiras de Saúde

Materno-Infantil, quadros da área de nutrição, que têm missão de disseminar as boas práticas que não acarretam muitos custos.

## Falta informação sobre alternativas alimentares



FOTOS DE C. BERNARDO

Os nutrientes podem ser obtidos em produtos disponíveis nas nossas machambas

“EDUCAR a mulher é educar uma nação”. Consciente disso, Saquina Mucavel, da Associação da Mulher Rural, defende a promoção de cursos sobre alternativas alimentares dedicados especialmente a mulheres, como ponto de partida para redução de taxas de desnutrição.

“Nós, por exemplo, sensibilizamos as mulheres rurais porque são elas que, em muitas situações, garantem a alimentação na família e lutam pelo melhoramento da dieta alimentar dos filhos, em particular, e da família, em geral”, disse.

Lamenta a existência daqueles que, mesmo liderando o processo de produção de alimentos, têm nas suas famílias situações de desnutrição. Justifica que tal se deve ao facto de ficarem maior parte do tempo a produzir, não-lhes restando, por isso, espaço para inovar e ou aprender algo mais sobre a matéria.

“Elas não têm tempo para cozinhar e alimentar devidamente as suas famílias. Apesar de produzirem, não conhecem os alimentos que têm mais valor em termos de nutrientes”, lamenta.

## GAIN: por mais nutrição na população de baixa renda

## Não basta educar sem promover soluções

**É** que estes alimentos, que resultam em papas enriquecidas não só saborosas como também ricas em nutrientes, podem vencer a teimosia da desnutrição, doença crónica que começa mesmo no ventre e durante a fase de crescimento de um indivíduo.

Para a nutricionista Judite Chibona, do Ministério da Saúde, uma papa enriquecida com cenoura, banana e outros alimentos ricos em vitamina A pode adiar uma

série de problemas de saúde e proporcionar um crescimento saudável em crianças de seis meses a 12 anos de idade.

Para além de papas, outra forma de estimular o consumo de alimentos ricos em nutrientes é a confeção de bolos, biscoitos e sumos derivados de cenoura, batata-doce de polpa alaranjada, entre outros.

A fonte reprova a percepção que se tem de que só se alimenta bem quem tem muito dinheiro

para comprar alimentos, principalmente os processados industrialmente. E este é, segundo Judite Chibona, um dos factores que comprometem a mudança de mentalidade quando, efectivamente, com pouco dinheiro se pode fazer muito para o bem de uma família, mesmo de baixa renda.

Sobre o que está por detrás da ocorrência de casos de desnutrição mesmo em regiões do país com altos rendimentos na agricultura, Judite Chibona disse

que tudo se resume na falta de informação e na resistência à mudança de hábitos alimentares.

Reconhece que a sensibilização tem acontecido, mas por conta da aliança entre os hábitos alimentares e culturais que têm muita influência nas pessoas nem sempre a mensagem é acatada com facilidade.

A cidade de Maputo, incluindo os distritos de KaNhaca e Ka-Tembe, é o palco das actividades levadas a cabo pela nutricionista

Judite Chibona, seus colegas e colaboradores comunitários, na perspectiva de introduzir novos hábitos alimentares, principalmente nas comunidades.

Fala de experiências que podem surgir de pequenas hortas e de frutas como a papaia, que pode ser arrancada da árvore de um quintal, por exemplo. Mas por falta de conhecimento, explica, mesmo tendo a papaia ou banana em casa, há muitos que não fazem o devido aproveitamento.



Os nutrientes podem ser obtidos em produtos disponíveis nas nossas machambas

“EDUCAR a mulher é educar uma nação”. Consciente disso, Saquina Mucavel, da Associação da Mulher Rural, defende a promoção de cursos sobre alternativas alimentares dedicados especialmente a mulheres, como ponto de partida para redução de taxas de desnutrição.

“Nós, por exemplo, sensibilizamos as mulheres rurais porque são elas que, em muitas situações, garantem a alimentação na família e lutam pelo melhoramento da dieta alimentar dos filhos, em particular, e da família, em geral”, disse.

Lamenta a existência daqueles que, mesmo liderando o processo de produção de alimentos, têm nas suas famílias situações de desnutrição. Justifica que tal se deve ao facto de ficarem maior parte do tempo a produzir, não-lhes restando, por isso, espaço para inovar e ou aprender algo mais sobre a matéria.

“Elas não têm tempo para cozinhar e alimentar devidamente as suas famílias. Apesar de produzirem, não conhecem os alimentos que têm mais valor em termos de nutrientes”, lamenta.

## GAIN: por mais nutrição na população de baixa renda

A ORGANIZAÇÃO não-governamental Aliança Global para o Melhoramento da Nutrição, cuja sigla

alimentos nutritivos.

A sua actuação é em prol de pessoas de baixa renda, de modo



Indústria de processamento é outra frente com resultados palpáveis

em inglês é (GAIN), trabalha em Moçambique em vários projectos desde 2013. O seu principal enfoque é a fortificação industrial e domiciliária de alimentos, bem como a promoção do mercado de

a proporcionar-lhes mais comida e com qualidade nutricional. Para o efeito, esta organização estimula os empresários, inovadores, a banca e todos aqueles que têm interesse na área do

agro-negócio.

A ideia é, segundo Rafael Nzucule, oficial de Comunicações e Projectos na GAIN, promover e desenvolver parcerias de agentes que nas províncias de Maputo, Manica, Tete, Nampula e Zambézia possam ter iniciativas conducentes ao aumento da produção e, conseqüentemente, a melhoria da nutrição nas comunidades.

“Promovemos as ligações entre diversos actores de modo a desenvolverem parcerias e terem negócios que resultem no campo de agro-processamento. Essas empresas submetem duas vezes por ano inovações que tenham como finalidade fazer chegar aos consumidores comida nutritiva e a preços mais acessíveis”, disse Rafael Nzucule.

Tendo em conta que alguns produtos altamente nutritivos são marginalizados, a instituição apostou igualmente nas empre-

sas de agro-processamento que os usam como matéria-prima para produzir outros alimentos, como é o caso do fabrico de derivados de soja, carne e amendoim.

“Em Maputo já temos uma experiência bastante positiva que consiste no processamento de amendoim, a partir do qual derivam alimentos como a manteiga e xikhaba (uma mistura de amendoim torrado, farinha de mandioca e açúcar) e que já faz parte dos hábitos alimentares de muitas famílias.

A influência, segundo sabemos, acontece não só no raio onde a fábrica está instalada como também noutros mercados que, paulatinamente, aquela empresa vai conquistando na província de Maputo.

Para além de Maputo, Nzucule fala de empresas como a SOSO-JA, em Manica, que produz leite e yogurte de soja, um produto marginalizado como alimento

para humanos, que o tomam como fonte para fabrico de ração.

“A empresa pegou na soja, que é um produto marginalizado pelas comunidades de Manica, e transformou-a em algo atractivo que passou a fazer parte dos hábitos alimentares de muitas pessoas”, disse.

Os lacticínios, o peixe e a carne caprina são igualmente de eleição nos apoios da GAIN. Nzucule explica que a carne de caprinos é bastante cara, pelo que a aposta é processar as partes menos nobres e vender às comunidades a preços acessíveis.

A engorda do peixe em cativeiro, no campo da aquacultura, é também uma vertente que merece a atenção desta ONG que apoia empresas do ramo em Inhambane e Manica. Este apoio visa fundamentalmente fazer com que mais pessoas comam peixe, que é rico em nutrientes.

## Fortificar os alimentos

A FARINHA de milho, um produto bastante consumido em muitas famílias moçambicanas, segundo a fonte, não é tão rica em nutrientes como se pode calcular. Assim, este cereal faz parte dos produtos que têm sido fortificados.

“Temos muitas moagens que processam a farinha de milho, mas até que ponto é que essa farinha é nutritiva? Estimulamos as empresas a fazer a mistura

da farinha de milho e soja de modo a torná-la nutritiva”, exemplifica.

Outra actividade em curso no contexto da nutrição e que segundo a fonte é um trabalho conjunto com o Ministério da Saúde é a produção de micronutrientes para acrescentar aos alimentos dos bebés de seis meses a dois anos de idade.

Sobre como alcançar o grupo-alvo no campo da fortificação de

alimentos, Nzucule fala da parceria com a Saúde, que dentro da sua rotina, nos centros de saúde e ou na comunidade, faz passar a experiência, sobretudo às mães.

No país, de acordo com as estatísticas, a taxa de desnutrição crónica em crianças de zero a cinco anos de idade é de 43 por cento, número bastante elevado. Assim, a aposta das autoridades sanitárias é lutar pela sua redução para 35 por cento até 2019.

## Não basta educar sem promover soluções

UMA das respostas imediatas à desnutrição é a educação das comunidades para a mudança de comportamento em relação aos hábitos alimentares.

Para a fonte da GAIN, educar é fundamental mas, ao mesmo tempo, implica promoção da demanda, que faz parte da filosofia da sua instituição: promovendo a ligação dos mercados desde a produção,

processamento e distribuição de alimentos.

“Melhorar a nutrição significa comer bem, e comer bem significa ter mercado à altura de nos dar comida e que a mesma esteja próxima das pessoas que têm necessidades. A aproximação de produtos aos necessitados inclui também a redução dos custos dos mesmos, sob risco de o grupo-alvo

não ter poder de compra”, disse.

A escolha das províncias de Tete, Manica e Zambézia tem a ver com o facto de estarem localizadas nas zonas onde a USAID, o financiador, tem os seus projectos. Por outro lado, explica a fonte, pesou o facto de serem grandes produtores de alimentos em Moçambique mas, em contrapartida, com grandes taxas de desnutrição.



## Retorno

QUALQUER inovação tem consigo resistência. Sobre o retorno que se tem nas comunidades, a fonte diz haver sinais visíveis, com as pessoas a terem uma sensibilidade a certos produtos.

“Pode haver resistência, mas com uma componente de marketing muito forte se pode quebrar essa barreira. Não é a GAIN, obviamente, que deve fazer isso, mas recomenda”, disse.