

# Solidariedade sem fronteiras

A nutricionista Camilla Augusto Martins relata sua experiência de orientação alimentar desenvolvida em áreas pobres de Moçambique em programa criado pelo SESI-SP

Por **Thais Campanaro**

Viver meses longe de casa, num país distante, de baixo desenvolvimento e parco em recursos materiais, tecnológicos e humanos para atuar em uma causa humanitária. Esse poderia ser o argumento de um filme de aventura, mas é o resumo da experiência vivida pela nutricionista Camilla Augusto Martins – com um objetivo nobre: implementar em Moçambique, na África, o programa Alimente-se Bem, desenvolvido pelo SESI – Serviço Social da Indústria de São Paulo. O mesmo que já beneficiou milhares de famílias em todo o Brasil. Para a entidade, além do reconhecimento dos bons resultados da iniciativa, foi um exercício de solidariedade e uma preciosa oportunidade de fazer diferença em um cenário de pobreza, doença e fome.

Moçambique é uma ex-colônia portuguesa de maioria populacional negra localizada na Costa Oriental da África. O Sul, mais desenvolvido, abriga a capital, Maputo, e é vizinho da África do Sul, nação mais rica e industrializada do continente. Cerca de 70% dos 20 milhões de habitantes de Moçambique vivem na área rural, em condições precárias, e praticam a agricultura de subsistência. A pobreza é apenas uma das consequências de guerras que assolaram o país, a de independência de Portugal (1962-1974) e a civil (1976-1992), que opôs grupos que luta-

vam pelo poder. Dados de 2005 colocam Moçambique entre os 20 países mais pobres do planeta, em 168º lugar na lista das 177 nações que fazem parte da pesquisa do Índice de Desenvolvimento Humano (IDH), da ONU. Outro grave problema é a grande incidência de casos de AIDS, que atinge 16% da população.

As ONGs dedicadas a melhorar as condições de vida da população buscam ajuda internacional para atuar em várias frentes: educação, saúde, alimentação. E foi por intermédio de uma delas, a FDC (Fundação para o Desenvolvimento da Comunidade), que o SESI chegou ao país para dividir sua experiência no aproveitamento integral de alimentos e incentivo à adoção de hábitos alimentares saudáveis. Criada em 1994, a FDC é presidida por Graça Machel, viúva do ex-presidente moçambicano Samora Machel, e casada com o líder sul-africano Nelson Mandela. Sua atuação está centrada no combate a doenças sexualmente transmissíveis, usando como armas a educação e a prevenção.

Devido ao grande número de pessoas já contaminadas pelo vírus HIV, a questão alimentar assumiu grande relevância para a entidade, uma vez que a nutrição adequada é essencial para a sobrevivência dessa população. Como remédios antirretrovirais não são tolerados por organis-



Camilla dedicou-se ao projeto de maio a outubro de 2008. “Minha percepção do mundo mudou.”

mos debilitados, pessoas mal nutridas não podem ser beneficiadas pela ação medicamentosa. Para melhorar o acesso da população a alimentos saudáveis, a FDC distribuiu sementes e ensina técnicas de plantio. Preocupada com outros tipos de doenças que podem ser fatais para os portadores do HIV, a ONG também distribuiu hipoclorito de sódio para tratamento da água retirada dos poços – mas faltam voluntários em número suficiente para orientar as pessoas sobre o uso adequado do produto.

Em 2007, a FDC tomou conhecimento do programa do SESI-SP Alimente-se Bem, por intermédio da brasileira Maria Dirce Pinho, que integrava a entidade, e solicitou o envio de um profissional a Moçambique para adaptar o programa à realidade do país e formar multiplica-

dores. O SESI convidou para o projeto a nutricionista Camilla Augusto Martins, que não pensou duas vezes. “Não sabia o que iria encontrar lá, mas tinha certeza que seria um grande desafio, uma experiência única.”, diz ela. A nutricionista embarcou para Maputo movida pela oportunidade profissional e pela satisfação de levar ajuda a pessoas que vivem em condições tão difíceis. A viagem teve em Camilla grande repercussão também no plano pessoal: “Foi algo que me abriu horizontes e mudou minha percepção do mundo, minha perspectiva de vida.” O projeto durou de maio a outubro de 2008.

Durante o primeiro mês, Camilla estudou os hábitos alimentares locais, pesquisou os alimentos disponíveis e fez contato com a cultura local. Embora nem todos falem português, a língua

oficial do país, a comunicação foi fácil. As dificuldades encontradas foram outras: na zona rural falta energia elétrica, não há gás de cozinha e o transporte é precário. Menos de 20% dos domicílios urbanos são servidos por água potável. A população pode apenas contar com poços, que fornecem água geralmente contaminada e cheia de impurezas. Também não há saneamento e pouco se usa sabão. As panelas utilizadas no preparo das refeições são limpas com a areia do chão e depois passadas na água.

“Por isso”, conta Camilla, “foi preciso começar ensinando maneiras de tornar a água própria para consumo.” A técnica utilizada foi colocar a água coletada dentro de garrafas PET e deixá-las deitadas ao sol, durante pelo menos dois dias. “Lá, tiramos proveito do sol escaldante e utilizamos um artifício para ele-



O hábito de cozinhar no chão é comum. Até casas que possuem fogão o conservam

var a temperatura da água a 60 graus Celsius, suficiente para matar a maioria das bactérias. Orientamos as pessoas a pintar externamente a garrafa com tinta preta ou carvão, no lado que fica em contato com o solo, o que ajuda a aumentar a temperatura mais rapidamente e a reter o calor por mais tempo”, conta.

Logo Camilla descobriu que há grande diferença entre a vida da capital e a realidade das comunidades distantes. Em Maputo, há um comércio razoável, com supermercados e até lojas de artigos finos. Já no interior do país a população com algum poder aquisitivo se abastece nas feiras livres, que são chamadas de mercados, onde os alimentos são dispostos no chão, sem qualquer preocupação com a higiene. Porém, a maior parte dos moçambicanos vive do cultivo de subsistência feito nas machambas (hortas), geralmente pelas mulheres, que costumam levantar de madrugada e muitas vezes levam ao trabalho os filhos pequenos amarrados às costas.

Os principais alimentos são cereais como o milho e o arroz, mas também são consumidos mandioca, batata doce, feijão, abóbora, amendoim e castanha de caju. O cardápio pode incluir, ainda, legumes e verduras de folha, além de frutas como coco, banana, mamão e abacaxi. Infelizmente, embora existam em quantidade, as

frutas não são muito apreciadas. O paladar moçambicano privilegia alimentos salgados. Leite é difícil de encontrar, assim como carne vermelha, que é consumida em raras ocasiões. E quando é servida, manda o costume que os homens comam primeiro. Se sobrar, é a vez das mulheres se servirem e, por último, vêm as crianças.

“Há de fato uma escassez de alimentos; contudo, muitas vezes as pessoas não sabem como preparar aquilo que existe à disposição.” Um exemplo é o coco, que a população costuma ralar para extrair o leite, rejeitando o bagaço, rico em carboidratos e fibras. Esse bagaço acaba sendo utilizado como ração para os animais. Outro exemplo é a forma tradicional, e inadequada, de preparar verduras: elas são ferverdas por horas a fio e, depois de jogar a água do cozimento fora, as pessoas consomem as folhas – praticamente



Receitas ganharam novos ingredientes para melhorar a dieta nutricional da comunidade

sem nutrientes. Feijão também é pouco consumido. Como provoca gases, o alimento é evitado sob o argumento de que “faz mal”. Com isso, reduz-se a ingestão de proteína e ferro.

Os moçambicanos também não têm como hábito temperar a comida. O sal normalmente está presente na conservação do camarão e do peixe secos, disponíveis nas feiras, mas que nem todos podem comprar. Comunidades próximas ao mar conseguem obter proteína animal por



A experiência desenvolvida pelo programa do SESI-SP gerou 98 multiplicadores locais

meio da pesca, mas no interior não há muitas opções. Quem pode, cria animais como cabras, porcos e frangos. Como são criados soltos, eles também sofrem com a subnutrição. Para sobreviver, devoram parte da produção das machambas, prejudicando o consumo humano.

#### Hábito alimentar de risco

Curiosamente, quem cria frangos não tem hábito de comer ovos. “Eles preferem vendê-los nas feiras para comprar outras coisas, como caixas de fósforo e sabão”, conta Camilla. A nutricionista diz que por diversas vezes tentou convencer as pessoas de que o ganho nutricional proporcionado pelos ovos era muito mais valioso do que o dinheiro conseguido com a venda. Outro costume nada saudável é alimentar-se apenas uma vez por dia, ao entardecer. “As crianças vão para a escola sem comer, as pessoas vão trabalhar, muitas vezes em serviços pesados como a lavoura, sem se alimentar. Com isso, o aproveitamento escolar é baixo, os trabalhadores estão sempre cansados e sem disposição. Na hora da refeição, comem muito e ficam sonolentos”, diz Camilla.

Além disso, as refeições costumam ser compostas por um único alimento, um hábito que

## Moçambique em números

Área: 799.380 km<sup>2</sup>

População: 20 milhões

População com menos de 18 anos: 10 milhões

Distribuição populacional:

Áreas urbanas: 30%

Áreas rurais: 70%

População economicamente ativa:

8,4 milhões

Rendimento per capita: US\$ 310

Pessoas abaixo do limiar de pobreza: 54%

Alfabetização:

67% para homens

38% para mulheres

Esperança de vida: 37 anos

Taxa de mortalidade em crianças até cinco anos: 152 para 1.000 nascidos vivos

Prevalência nacional do HIV/SIDA: 16.2%

#### FONTES

OMS – Organização Mundial da Saúde ([www.who.int](http://www.who.int))  
Unicef – Fundo das Nações Unidas para a Infância ([www.unicef.org](http://www.unicef.org))  
Instituto Nacional de Estatística de Moçambique ([www.ine.gov.mz](http://www.ine.gov.mz))  
Portal do Governo de Moçambique ([www.portaldogoverno.gov.mz](http://www.portaldogoverno.gov.mz))

o projeto do SESI pretende modificar. “Se há arroz e feijão em casa, eles comem num dia só arroz, e, no dia seguinte, só feijão. Não há preocupação com a variedade.” Também nos mercados geralmente há poucos tipos de alimentos à venda, de acordo com a sazonalidade. Na safra do tomate, por exemplo, é praticamente só o que se encontra para comprar. O alimento mais comum é o angu, feito com farinha branca de milho, sem sal ou tempero, conhecido como xima. Outro prato típico é o caril, um caldo feito a partir do amendoim pilado e fervido, servido com verduras e carne, se houver.

Quanto à conservação e preparação dos alimentos, os costumes tribais prevalecem sobre as novas tecnologias. “Vi diversas casas da zona urbana equipadas com fogão e geladeira. Mas é comum as mulheres irem cozinhar no quintal, em fogueiras acesas no chão, como seus antepassados faziam.” A geladeira, um bem de luxo, também é pouco utilizada, já que não

se estoca comida. “Existe o hábito de sair para buscar mantimentos todos os dias. Assim, não há sobras, não há o que guardar”, conta Camilla. Nas regiões mais pobres também não há o costume de guardar comida, simplesmente porque o pouco que conseguem é imediatamente consumido. Nas áreas rurais, colhe-se o que se vai comer no dia.

**“Criar e adaptar foi nosso desafio. Procuramos chegar a receitas que fossem aceitas e fáceis de preparar”**

Durante os trinta dias que durou a primeira fase da pesquisa, Camilla recolheu amostras de alimentos para elaborar receitas nutritivas e adequadas ao paladar local. De Moçambique, ela trouxe a cacana, verdura de folhas amargas que cresce espontaneamente e é encontrada em



O trabalho realizado em Moçambique foi, segundo Camilla, uma experiência inesquecível

grande quantidade, e o malambe, uma cabaça de polpa seca e sabor azedo.

#### Testar para conquistar

De volta ao Brasil, Camilla reuniu-se com a equipe de nutricionistas do SESI-SP para fazer testes e desenvolver as receitas – 22 no total. A cacana, sempre ingerida sozinha e sem tempero, passou a acompanhar o purê de batatas, cujo sabor neutro ajudou a amenizar o amargor da planta. O malambe sofreu uma transformação: da polpa, misturada com suco de abacaxi ou maracujá, surgiu uma preparação que lembra o sabor de iogurte. O prato ganhou consistência de mousse ao ser misturado a leite condensado (que, ao contrário do leite, é facilmente encontrado em Moçambique).

Do bagaço do coco, antes desprezado, nasceu um doce. As cascas das bananas foram aproveitadas para a confecção de um bolo. À papa de farinha de milho branca, a equipe do SESI-SP misturou mamão, enriquecendo o prato com a cor e os nutrientes da fruta, que é abundante, mas que os moçambicanos consomem pouco. Também foram acrescentados molho de tomate e temperos. Para aumentar a aceitação do feijão, a equipe percebeu que bastava ensinar a prepará-lo, temperá-lo e consumi-lo em menor quantidade, misturado a outros alimentos. “Criar e adaptar, esse foi o nosso desafio.

Como eles quase não têm leite, utilizamos leite condensado; na falta de margarina, nossas receitas levaram óleo. Dessa forma, procuramos chegar a receitas que fossem bem aceitas e facilmente preparadas pela população”, explica.

Depois de quase dois meses de trabalho, em agosto de 2008 Camilla voltou a Moçambique para apresentar o resultado. Algumas das receitas enfrentaram resistência no início, mas, uma vez provadas, receberam aprovação unânime. A nutricionista levou também o livro elaborado com as receitas e técnicas de higienização e conservação de alimentos. O material foi utilizado na capacitação de 98 voluntários da FDC, selecionados na comunidade, médicos, enfermeiros e auxiliares. Camilla soube depois que essa primeira turma já atua como multiplicadora e formou novos grupos para repassar os conhecimentos recebidos. Esses voluntários dedicam-se prioritariamente ao cuidado das pessoas porta-



Na primeira fase do projeto, a nutricionista conheceu os hábitos e colheu ingredientes

doras do HIV. Fazem visitas domiciliares, fornecem medicamentos, auxiliam no que for possível. Agora, além de remédios, levam as receitas e técnicas que vão ajudar as famílias a melhorar sua alimentação e aumentar a resistência às doenças. Com isso, oferecem também a perspectiva de um futuro melhor e a esperança de uma vida mais digna. ■

## Programa Alimente-se Bem

O Programa Alimente-se Bem, do SESI-SP, nasceu como resposta à constatação de que as refeições dos trabalhadores da indústria eram carentes de nutrientes importantes. Excesso de carboidratos e ausência de legumes e verduras eram problemas comuns. Uma nova proposta alimentar que combinava alto valor nutricional, sabor e aproveitamento foi introduzida nos refeitórios industriais, com ótima aceitação.

A diretora técnica de alimentação do SESI-SP, Teresa Watanabe, frisa que o Alimente-se Bem é uma ação de responsabilidade e sustentabilidade social na qual os resultados são esperados a longo prazo. “É difícil modificar hábitos alimentares de uma vida inteira. Resultados visíveis não se conseguem em menos de um ano. O ideal é trabalhar com a educação alimentar das crianças, como fazemos nas unidades do SESI em São Paulo, para que a próxima geração de adultos seja mais saudável”, explica.



Teresa Watanabe, do SESI-SP

Depois de Moçambique, que foi a primeira experiência do Alimente-se Bem fora da América do Sul, Angola e Timor Leste já manifestaram interesse em implementar o programa. “Esse interesse nos enche de satisfação porque mostra que é cada vez maior a consciência do papel e da importância do nutricionista. E é um indicador da valorização e reconhecimento do profissional brasileiro”, afirma Teresa.