

Passo a Passo

Alimentos e nutrição

- Fome e saúde
- Nutrição infantil
- Uma dieta balanceada
- Grupos nutricionais
- Armazenamento de grãos
- Conservação de alimentos



Leia nesta edição

Artigos

- 03 Fome e saúde
- 08 Chega de desnutrição
- 10 Uma dieta balanceada
- 14 Nutrição infantil
- 18 Armazenamento de grãos

Seções permanentes

- 07 Estudo bíblico: “Farinha de milho amarela”
- 22 Espaço infantil: Alimentos com as cores do arco-íris
- 23 Recursos
- 24 Entrevista: Legumes em zonas urbanas

Leve e use

- 12 Grupos nutricionais
- 16 Como amamentar
- 20 Conservação de alimentos

Sobre a *Passo a Passo*

Apresentando soluções práticas para os desafios enfrentados no trabalho de desenvolvimento, a revista *Passo a Passo* serve de inspiração e capacita as pessoas para trabalharem com suas comunidades locais e, assim, promoverem mudanças positivas.

A *Passo a Passo* é publicada pela Tearfund, uma agência cristã de assistência e desenvolvimento que trabalha com parceiros e igrejas locais para atender às necessidades básicas das pessoas e enfrentar a injustiça e a pobreza. A *Passo a Passo* é gratuita.

📷 Foto da capa: Virginia (à esquerda), na Guatemala, dando aulas de culinária e orientações nutricionais a um grupo de mulheres em sua casa. Foto: Caroline Trutmann Marconi/Tearfund

Nota da editora

Para nos mantermos fortes e saudáveis, precisamos de alimentos nutritivos. E, em todas as culturas, cultivar, preparar, consumir e compartilhar alimentos são partes importantes da vida familiar e comunitária.

A fome não faz parte do plano de Deus para a humanidade. Entretanto, devido às desigualdades ao redor do mundo, aos conflitos, à mudança climática e a outros fatores, milhões de pessoas estão atualmente desnutridas e passando fome.

Esta edição da *Passo a Passo* discute diferentes aspectos da nutrição, inclusive tipos de alimentos, amamentação e os princípios básicos de uma dieta balanceada. Ela compartilha exemplos de grupos comunitários que estão trabalhando juntos para superar a desnutrição e dicas para o armazenamento e a conservação de alimentos.

“Dá-nos hoje o nosso pão de cada dia.”

Mateus 6:11



Jude Collins,
Editora

tearfund

Escreva para: Footsteps Editor, Tearfund,
100 Church Road, Teddington, TW11 8QE,
Reino Unido

✉ publications@tearfund.org

🌐 learn.tearfund.org



▣ Griselda (à esquerda) é promotora de saúde na Guatemala. Ela ajuda as mulheres da sua comunidade a manter os filhos saudáveis e bem alimentados. Foto: Caroline Trutmann Marconi/Tearfund

Fome e saúde

Por Joy Wright

Compartilhar uma refeição com outras pessoas é uma experiência humana comum que nos proporciona uma conexão com os outros e um senso de pertencimento, além de energia física e nutrientes. Mas como os membros da comunidade podem ajudar uns aos outros quando não há o suficiente para comer?

Esta é uma pergunta urgente em muitos países hoje em dia, e uma que me fiz em uma recente visita à Etiópia, onde a pior seca dos últimos 40 anos está causando uma crise alimentar.

“Quase uma em cada dez pessoas não tem alimentos suficientes.”

Ao redor do mundo, as taxas de fome aumentaram rapidamente nos últimos anos devido a uma combinação de fatores: conflitos, mudança climática, efeitos econômicos da Covid-19 e aumento do custo dos alimentos. De acordo com o Programa Mundial de Alimentos, quase uma em cada dez pessoas não tem alimentos suficientes para atender às suas necessidades nutricionais. As crianças são particularmente vulneráveis, sendo que cerca de 200 milhões delas estão atualmente desnutridas, segundo estimativas da Unicef.

Podemos nos sentir impotentes diante da magnitude dessas necessidades, que requerem uma intervenção em âmbito global. Porém, a ação local liderada pela comunidade pode reduzir significativamente o impacto da fome e da desnutrição em indivíduos e agregados familiares. ▶



❏ Verificação de desnutrição no Quênia. Foto: Will Swanson/Tearfund

Ação liderada pela comunidade

Os grupos comunitários podem ajudar de várias maneiras. O primeiro passo é descobrir quais são os fatores que mais contribuem para a fome e a desnutrição.

Esses podem incluir:

- insegurança alimentar, quando o suprimento de alimentos não é garantido ou acessível, talvez como resultado de conflitos, más colheitas ou desastres;
- falta de conhecimento sobre os princípios nutricionais, particularmente em relação à alimentação de bebês e crianças;
- acesso inadequado à água, ao saneamento e aos cuidados de saúde, resultando em doenças e uma menor capacidade de absorção dos nutrientes essenciais.

Com base nessa análise, os grupos comunitários poderiam assumir a liderança em uma ou mais das seguintes áreas:

- **Trabalho de *advocacy* (defesa e promoção de direitos)** As comunidades sabem o que é necessário em seu contexto para lidar com a insegurança alimentar e a desnutrição. Com

base nesse conhecimento, os representantes da comunidade podem reivindicar apoio do governo local e nacional, dos serviços de saúde, de organizações não governamentais e outros.

Para obter mais informações sobre como realizar um trabalho eficaz de *advocacy* liderado pela comunidade, consulte a *Passo a Passo 118*.

- **Prestação de informações** As orientações sobre saúde e nutrição são mais eficazes quando fornecidas por outros membros da comunidade que sabem quais alimentos estão disponíveis e quais são as pressões enfrentadas por ela.

Os principais tópicos poderiam incluir: boa nutrição durante a gestação; que tipos de alimentos dar a crianças com menos de dois anos; apoio à amamentação; higienização das mãos; uso de latrinas; cultivo de hortas; e a melhor forma de armazenar e conservar alimentos para reduzir o desperdício.

- **Encaminhamento das pessoas aos serviços** Tratar rapidamente as crianças com desnutrição aguda pode salvar vidas. Os profissionais de saúde comunitária e os familiares podem aprender como verificar se as crianças estão desnutridas e, então, encaminhá-las à clínica mais próxima.

Chegar aos locais de distribuição de alimentos ou às clínicas de saúde pode ser difícil para as pessoas que vivem em zonas rurais ou que têm vários filhos, portanto, organizar transporte ou pessoas para cuidar das crianças pode ser vital.

- **Ação participativa** Os grupos comunitários podem ajudar as pessoas a decidir como usar a terra, os alimentos e os recursos disponíveis da maneira mais eficaz possível.

Os grupos de autoajuda oferecem oportunidades para que as pessoas se apoiem mutuamente e economizem pequenas quantias de dinheiro. Essas economias podem ser usadas para comprar alimentos durante os períodos de seca ou outras emergências.

Desnutrição

Não consumir os alimentos certos no momento certo leva à desnutrição e à menor resistência às infecções. Uma criança desnutrida tem maior probabilidade de desenvolver infecções do trato respiratório, diarreia e doenças como a malária, além de estar muito mais propensa a morrer em consequência dessas doenças.

A desnutrição infantil pode ser evitada através do aumento das taxas de amamentação, de uma alimentação nutritiva e em quantidade suficiente para as crianças pequenas e da melhoria do acesso à água potável e ao saneamento.

As doenças e os vermes intestinais diminuem a capacidade do organismo de absorver nutrientes. Portanto, a vacinação contra as doenças infantis comuns e o tratamento oportuno para vermes também são muito importantes.

Como medir a desnutrição

Normalmente, é usado um gráfico que mostra o peso esperado para a idade para verificar se as crianças estão crescendo devidamente. No entanto,

nem sempre há balanças e gráficos disponíveis, portanto, cada vez mais, tem-se utilizado uma fita métrica codificada por cores, conhecida como fita MUAC (na sigla em inglês), que serve para medir a circunferência do braço.

A fita é colocada ao redor do braço da criança e fornece uma indicação rápida e simples de desnutrição. Isso é algo que os profissionais de saúde comunitária, os pais e os irmãos mais velhos podem facilmente aprender a fazer. A fita também pode ser usada para verificar a desnutrição em adultos.

O inchaço pode ser um sinal de desnutrição aguda grave em crianças. Uma maneira de verificar isso é aplicar pressão normal com os polegares no dorso de ambos os pés da criança por cerca de três segundos. Se a cavidade causada pela pressão nos pés permanecer por alguns segundos após a retirada dos polegares, a criança precisará de atendimento médico de emergência.

Tratamento para a desnutrição

A desnutrição aguda precisa ser avaliada por um profissional de saúde. Nos casos graves, é necessário fazer um tratamento com uma pasta especial de frutos secos de alta energia. Em casos mais leves, podem ser usados alimentos de alto teor energético, como um mingau feito de grãos e legumes.

Se houver complicações, como infecção ou inchaço, a pessoa precisará de atendimento em uma clínica ou hospital, onde receberá alimentos altamente energéticos, antibióticos e outros tratamentos.

Joy Wright trabalha como médica e consultora de saúde e nutrição para a Medical Teams International na Etiópia, na Tanzânia e no Sudão.



❏ Fita para medir a circunferência do braço (fita MUAC). Quando colocada ao redor do braço, verde indica saúde, amarelo sugere um problema potencial e vermelho indica desnutrição. Foto: Paul Mbonankira/Tearfund

Definições

- **Nutrientes** Substâncias essenciais encontradas nos alimentos, das quais o organismo precisa para funcionar adequadamente e manter uma boa saúde.
- **Nutrição** Processo de ingestão de alimentos e absorção de energia e nutrientes realizado pelo organismo.
- **Desnutrição** Quando o organismo não recebe a quantidade certa dos nutrientes certos. A desnutrição afeta particularmente as crianças menores de cinco anos e as mulheres grávidas e que estejam amamentando devido às suas altas necessidades energéticas.
- **Desnutrição aguda** Perda rápida de peso devido à falta repentina de alimentos nutritivos. As crianças com desnutrição aguda têm um peso corporal baixo para a altura. A desnutrição aguda pode ser classificada como moderada ou grave.
- **Desnutrição crônica** Perda de peso devido à escassez prolongada de alimentos. As crianças com desnutrição crônica geralmente têm uma estatura baixa para a idade. A desnutrição crônica pode ter efeitos de longo prazo, inclusive a redução da capacidade de aprendizagem das crianças na escola.
- **Circunferência do braço (fita MUAC)** Uma maneira simples e rápida de verificar a desnutrição em crianças de seis meses a cinco anos com uma fita métrica colorida para medir a circunferência do braço.



Mingau de alto teor energético

Use este mingau para tratar a desnutrição aguda moderada em crianças e adultos ou para ajudar alguém a se recuperar de uma doença. Ele deve ser consumido diariamente por pelo menos oito semanas. Varie os ingredientes de acordo com os tipos de grãos e legumes disponíveis em sua região.

📍 Uma criança desfrutando um mingau nutritivo no Burundi.
Foto: Tom Price/Tearfund



Ingredientes

- 2 partes de leguminosas, por exemplo: soja, amendoim, ervilha ou lentilha
- 1 parte de cereal integral, por exemplo: milho ou arroz
- 1 parte de outro cereal integral, por exemplo: trigo, milheto ou trigo sarraceno

Método

1. Lave as leguminosas e os grãos.
2. Asse-os separadamente e, em seguida, triture-os até formar uma farinha fina (separadamente ou juntos). A farinha pode ser armazenada em um recipiente hermético por até três meses.
3. Misture a farinha combinada em água fervente e cozinhe. Varie a quantidade e a textura do mingau dependendo da idade e da condição da pessoa.

Acrescente purê de legumes e frutas ao mingau para aumentar o valor nutricional e variar o sabor. A farinha também pode ser usada para fazer pães e biscoitos. Não coloque sal.

Estudo bíblico

“Farinha de milho amarela”

Por Barnabé Anzuruni Msabah

Leia o Salmo 42

A canção de Condry Ziqubu “Yellow mealie meal” (Farinha de milho amarela) foi escrita para lembrar às pessoas como Deus as salvou da fome e da desnutrição quando, na década de 1980, a farinha de milho amarela tornou-se o alimento básico de muitas famílias no sul da África. A farinha foi introduzida pelos governos devido às fortes secas e à escassez de alimentos na região.

Na canção, ouvimos Condry lamentar: “As crianças estão chorando, não há chuva” e, então, ele termina chamando todos para orarem juntos:

*Vamos lá, todo mundo, vamos nos juntar...
Vamos nos ajoelhar
Precisamos de ti, Senhor, precisamos de ti
agora mesmo
Salva o mundo, salva teu povo!*

Durante quase cinco anos, a farinha de milho amarela foi um dos meus alimentos básicos quando vivi em um campo de refugiados na Tanzânia. Outros alimentos disponíveis eram a farinha de soja, as ervilhas partidas e o óleo de girassol. Curiosamente, com a barra de sabão que nos davam, todos eram amarelos!

Frequentemente nos lamentávamos e suplicávamos para que Deus nos livrasse da fome e da monotonia



Refleta

- O que o escritor do Salmo 42 quer dizer com “Minhas lágrimas têm sido o meu alimento de dia e de noite”?
- Você já se sentiu assim alguma vez?
- Como o seu relacionamento com Deus ajuda quando você enfrenta dificuldades na vida?



Grãos e farinha de milho no Burundi. Foto: Tom Price/Tearfund

desse racionamento. Deus acabou respondendo às nossas orações e a situação melhorou.

Lamento e louvor

Na Bíblia, o lamento é uma linguagem comum de louvor durante o sofrimento.

No Salmo 42:3, o escritor clama: “Minhas lágrimas têm sido o meu alimento de dia e de noite, pois me perguntam o tempo todo: ‘Onde está o seu Deus?’” Depois de extravasar sua dor, o salmista termina dizendo: “Pois ainda o louvarei; ele é o meu Salvador e o meu Deus” (Salmo 42:11).

No campo de refugiados, de certa forma, as lágrimas eram “o pão nosso de cada dia”. As pessoas ridicularizavam-nos por mantermos nossa fé cristã. Mas, para nós, o lamento tornou-se um ato de adoração, no qual podíamos oferecer a Deus nosso quebrantamento e nossa dor.

A Bíblia ensina que nunca é errado suplicar a Deus. Ele nos ouve em nossa angústia e nos acolhe perto d’Ele: “Venham a mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e eu lhes darei descanso” (Mateus 11:28).

Sediado no Quênia, Barnabé Anzuruni Msabah é o coordenador de Teologia e Engajamento em Redes da Tearfund para a África Oriental, Central e Austral.

Chega de desnutrição

Por Diane Igirimbabazi

Aos 12 anos, Chanelle já é uma mocinha. Um pouco tímida, ela é muito inteligente e sabe o que quer ser quando crescer. “Quero ser médica”, afirma ela com um grande sorriso.

“Sim e ela vai ser!”, afirma a mãe, Diane. “Ela é uma sobrevivente e acredito que Deus tem grandes planos para ela.”

Diane, o marido e os seis filhos moram em Matana, no Burundi. Eles são agricultores, mas, com as pressões da mudança climática e a pouca disponibilidade de terras, muitas vezes eles têm dificuldade para cultivar alimentos suficientes para a família. Por causa disso, dez anos atrás, Chanelle quase morreu.

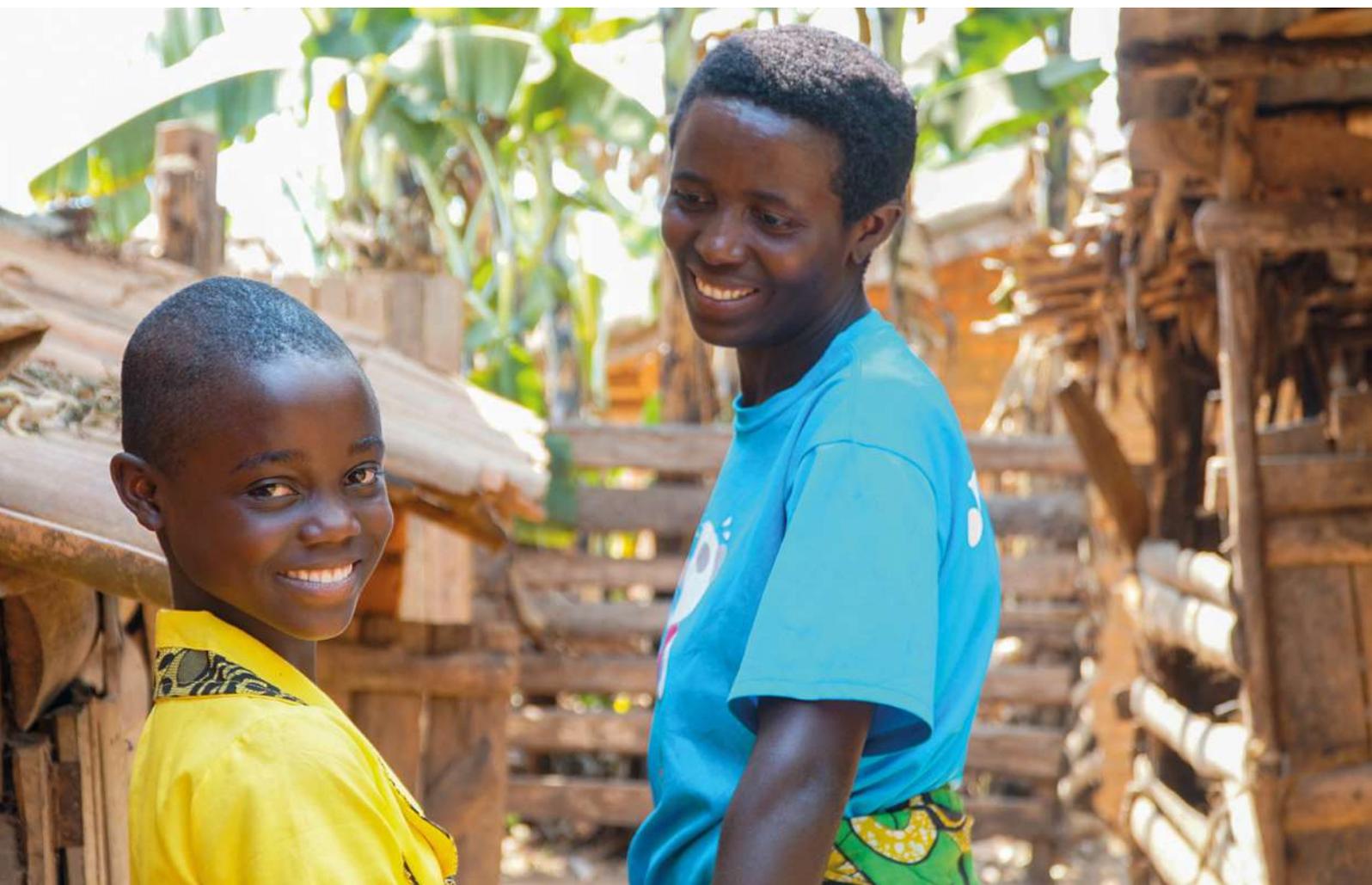
“Ela estava muito fraca e não sabíamos o que estava errado”, explica Diane. “No hospital, ela foi diagnosticada com desnutrição grave.”

“Decidimos unir nossos esforços, trabalhar com a diocese e garantir que nossos filhos nunca mais ficariam desnutridos novamente.”

Na época, havia cerca de 200 crianças doentes na região devido à desnutrição, assim, a Diocese Anglicana de Matana implementou um programa de apoio e alimentação. Chanelle recebeu tratamento por dois meses e recuperou-se completamente.

“Foi uma época assustadora para nós e para toda a comunidade”, diz Diane. “Decidimos unir nossos esforços, trabalhar com a diocese e garantir que nossos filhos nunca mais ficariam desnutridos novamente.”

📍 Chanelle e a mãe, Diane, em casa, no Burundi. Foto: Diane Igirimbabazi/Tearfund





📍 Jean Bosco, da Diocese de Matana, mostrando como preparar um mingau nutritivo para prevenir a desnutrição.
Foto: Tom Price/Tearfund

Mingau

A Diocese iniciou um programa de treinamento, no qual os pais aprenderam a preparar um mingau especial para tratar e prevenir a desnutrição. O mingau era feito com ingredientes locais, como milho, soja e amendoim, de forma que todos pudessem obtê-los facilmente.

Os pais aprenderam como melhorar seus métodos agrícolas, cultivar legumes e preparar refeições nutricionalmente balanceadas. Ao mesmo tempo, eles aprenderam que a água potável, a melhoria do saneamento, as boas práticas de higiene e a vacinação infantil também são muito importantes para prevenir e tratar a desnutrição.

Grupos de autoajuda

Os pais com filhos doentes decidiram formar grupos de autoajuda para poder continuar apoiando-se uns aos outros. Hoje, os membros do grupo verificam se há sinais de desnutrição nas crianças e trocam dicas, conselhos e ideias sobre como preparar alimentos. Eles também economizam dinheiro e trabalham juntos para iniciar pequenos negócios.

“Somos 17 no nosso grupo”, diz Diane. “Até agora, já compramos quatro vacas, mas nosso objetivo é comprar uma vaca para cada membro – as vacas produzem leite para as famílias e estrume para as plantações.

“Cultivamos legumes nos brejos durante a estação seca, algo que nunca fazíamos antes. Também estamos criando galinhas e coelhos.

“Quem poderia imaginar que pessoas que nem mesmo tinham comida suficiente para os filhos alguns anos atrás agora poderiam estar tão bem? Nos últimos anos não tivemos nenhum caso de desnutrição em nossa comunidade.”

Diane Igirimbabazi é a coordenadora de Comunicação Regional da Tearfund para a África Oriental e Central.

Uma dieta balanceada

Por Mary Jane Poynor

Para ser forte, saudável e cheio de energia, nosso corpo precisa de uma variedade de alimentos de cada um dos cinco grupos nutricionais.

Esses grupos são:

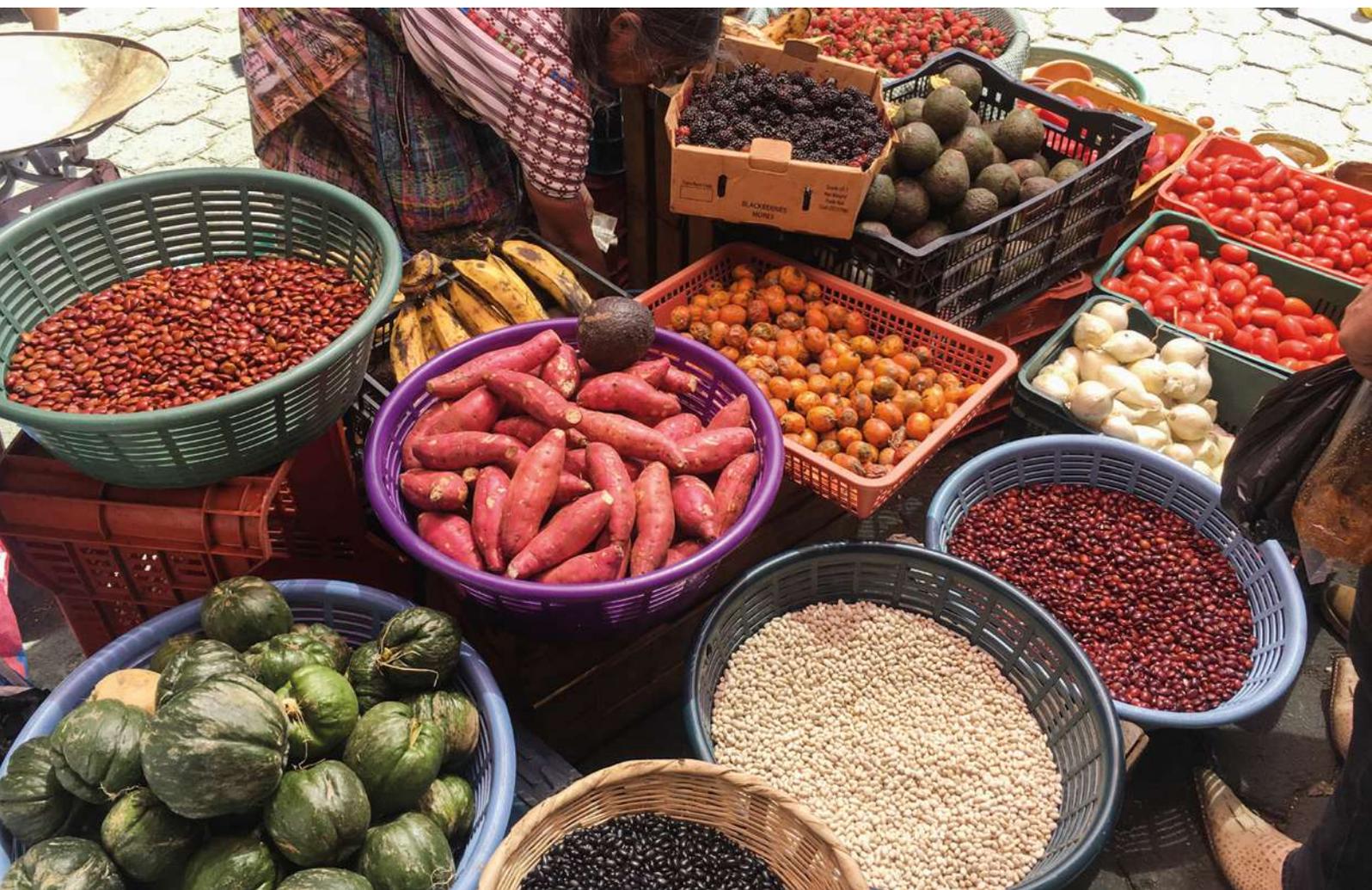
- **Carboidratos** Fornecem a energia de que necessitamos para manter nosso corpo funcionando. Os alimentos ricos em carboidratos incluem: grãos, algumas frutas e tubérculos.
- **Proteínas** Fornecem os blocos de construção que formam o nosso corpo e são essenciais para seu crescimento, bom funcionamento, cura e reparo. Os alimentos ricos em proteínas incluem: feijões, legumes secos, peixe, carne, ovos e insetos.
- **Fibras** Essas são importantes para uma boa digestão e ajudam a reduzir muitas doenças. Os legumes e as frutas são boas fontes de fibras.

- **Gorduras e óleos** Esses são necessários para muitas funções essenciais do nosso corpo. Os alimentos como óleos, manteiga, queijo, frutos secos e sementes são ricos em gordura.
- **Vitaminas e minerais** Embora precisemos apenas de pequenas quantidades desses diariamente, eles são muito importantes para tudo o que nosso corpo faz. Se não os consumirmos em quantidade suficiente, ficaremos fracos e doentes. Boas fontes de vitaminas e minerais incluem: frutas, legumes, verduras e insetos.

Consumir muito pouco ou em demasia desses grupos nutricionais faz com que o nosso corpo não receba a quantidade equilibrada total de nutrientes de que precisa para funcionar bem.

☑ Consumir uma variedade de alimentos, como estes na Guatemala, ajuda a garantir uma dieta balanceada e saudável.

Foto: Lydia Powell/Tearfund





Água

Seu corpo não consegue funcionar sem água suficiente e você rapidamente se sentirá fraco e indisposto se não bebê-la em quantidade suficiente. As mulheres grávidas e lactantes precisam beber ainda mais.

Certifique-se de que a água para beber esteja livre de germes nocivos. Em caso de dúvida, ferva a água por dois minutos e deixe-a esfriar antes de beber.

Evite consumir muitas bebidas açucaradas, como refrigerantes, pois elas podem danificar os dentes e contribuir para o desenvolvimento de diabetes e outras doenças não transmissíveis.



Hariri Ali, na Etiópia, bebendo água potável e segura.
Foto: Chris Hoskins/Tearfund

Como ter uma dieta balanceada

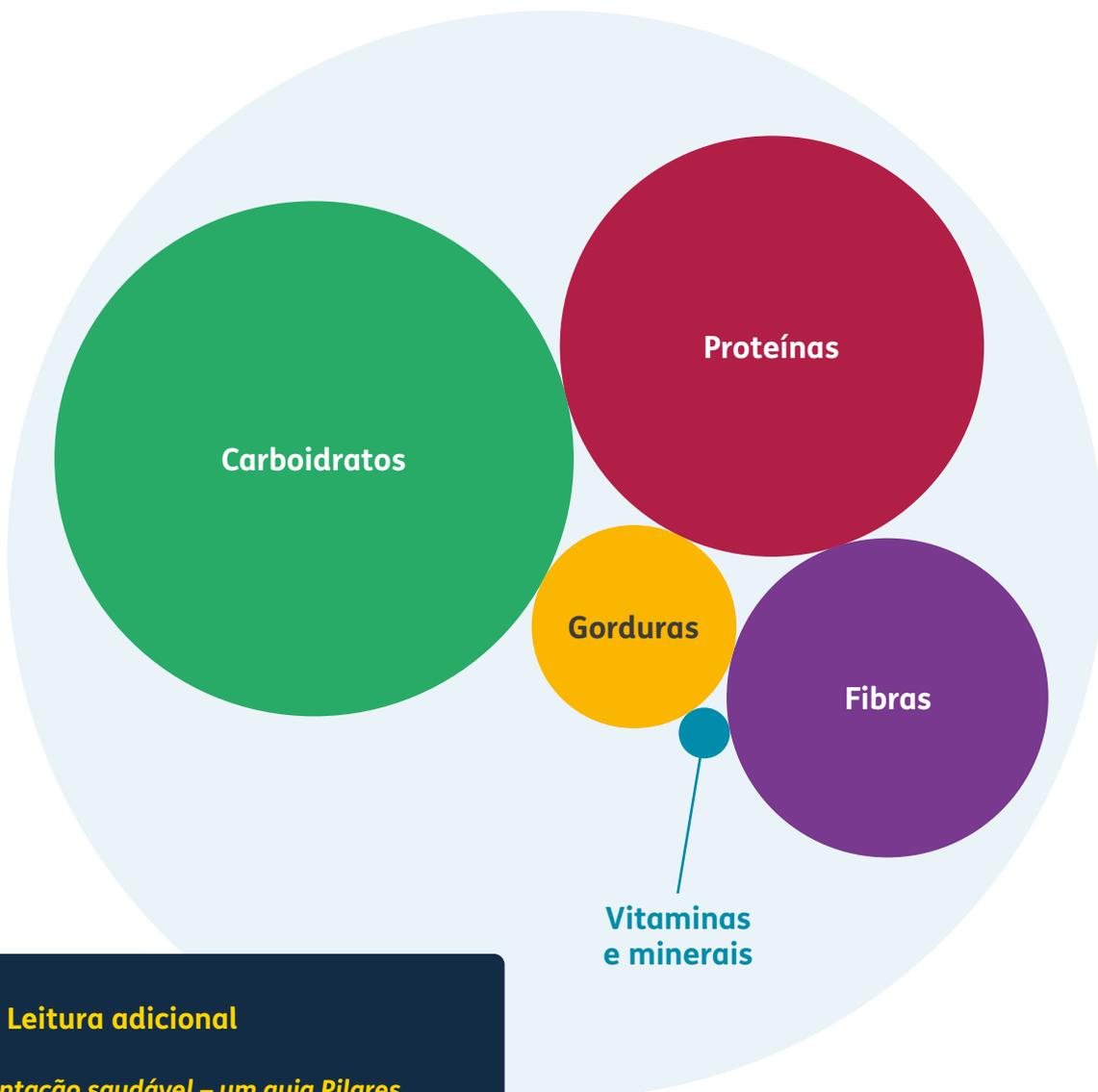
1. Sempre que possível, coma alimentos frescos, cultivados localmente, em vez de alimentos processados. Os alimentos processados geralmente contêm muito sal, açúcar e gordura e não têm proteínas, fibras, vitaminas ou minerais suficientes.
 2. Procure comer alimentos de diferentes grupos nutricionais na mesma refeição. Isso ajuda a garantir que os alimentos sejam digeridos adequadamente, os nutrientes sejam absorvidos e os resíduos sejam eliminados.
 3. Coma frutas e legumes das cores mais variadas possível. Cada cor tem diferentes vitaminas e minerais.
 4. A cebola, o alho, o gengibre, as ervas e as especiarias são muito bons para a saúde e melhoram o sabor dos alimentos.
 5. Comer alimentos fermentados ou em conserva todos os dias fortalece o sistema digestivo.
 6. Antes de cozinhar, deixe as leguminosas de molho de um dia para o outro. Depois, enxágue-os e ferva-os em água para facilitar o cozimento e a digestão.
 7. Se você tiver apenas uma pequena quantidade de alimentos disponíveis, procure comer alguns grãos ou tubérculos, algumas verduras e legumes verde-escuros e de diferentes cores e alguns feijões ou legumes secos em cada refeição. Esses alimentos saciarão a fome e fornecerão a maioria dos nutrientes de que você precisa. Se for possível encontrar insetos, frutos secos, sementes, ovos, leite ou gorduras em pequenas quantidades, acrescente-os à sua refeição.
 8. Para crianças, jovens, mulheres grávidas ou que estão amamentando e pessoas que precisam engordar, procure acrescentar às refeições e lanches mais frutos secos, sementes, carne e leite de coco, abacate, óleo, laticínios, carne, peixe ou insetos.
 9. Para as pessoas que precisam emagrecer ou para aquelas com problemas de saúde de longo prazo, como diabetes e pressão alta:
 - reduza a quantidade de manteiga e manteiga *ghee*, açúcar, sal, grãos, tubérculos e frutas ricas em amido nas refeições normais (bem como a carne e os laticínios se consumidos com frequência);
 - substitua-os por mais legumes e consuma frutas inteiras nos lanches, em vez de beber suco de frutas ou comer algo doce;
 - troque os alimentos processados por pratos locais nutritivos;
 - evite comer frituras, doces e sobremesas, exceto em ocasiões especiais;
 - em vez de comer arroz branco e pão, massas e mingau feitos com farinha branca, procure versões não processadas e integrais.
-
- Mary Jane Poyner é treinadora de saúde e autocuidado. Ela morou no Oriente Médio por muitos anos, fornecendo orientações sobre saúde e nutrição às famílias locais.*

Grupos nutricionais

Consumir uma variedade de alimentos ajuda a garantir que tenhamos todos os nutrientes de que precisamos para nos mantermos fortes e saudáveis.

Todos os dias, procure comer uma mistura de carboidratos, proteínas, fibras, gorduras, vitaminas e minerais, conforme ilustrado no diagrama abaixo.

Proporção aproximada necessária de cada grupo nutricional para uma dieta balanceada



Leitura adicional

Alimentação saudável – um guia Pilares

Por Isabel Carter

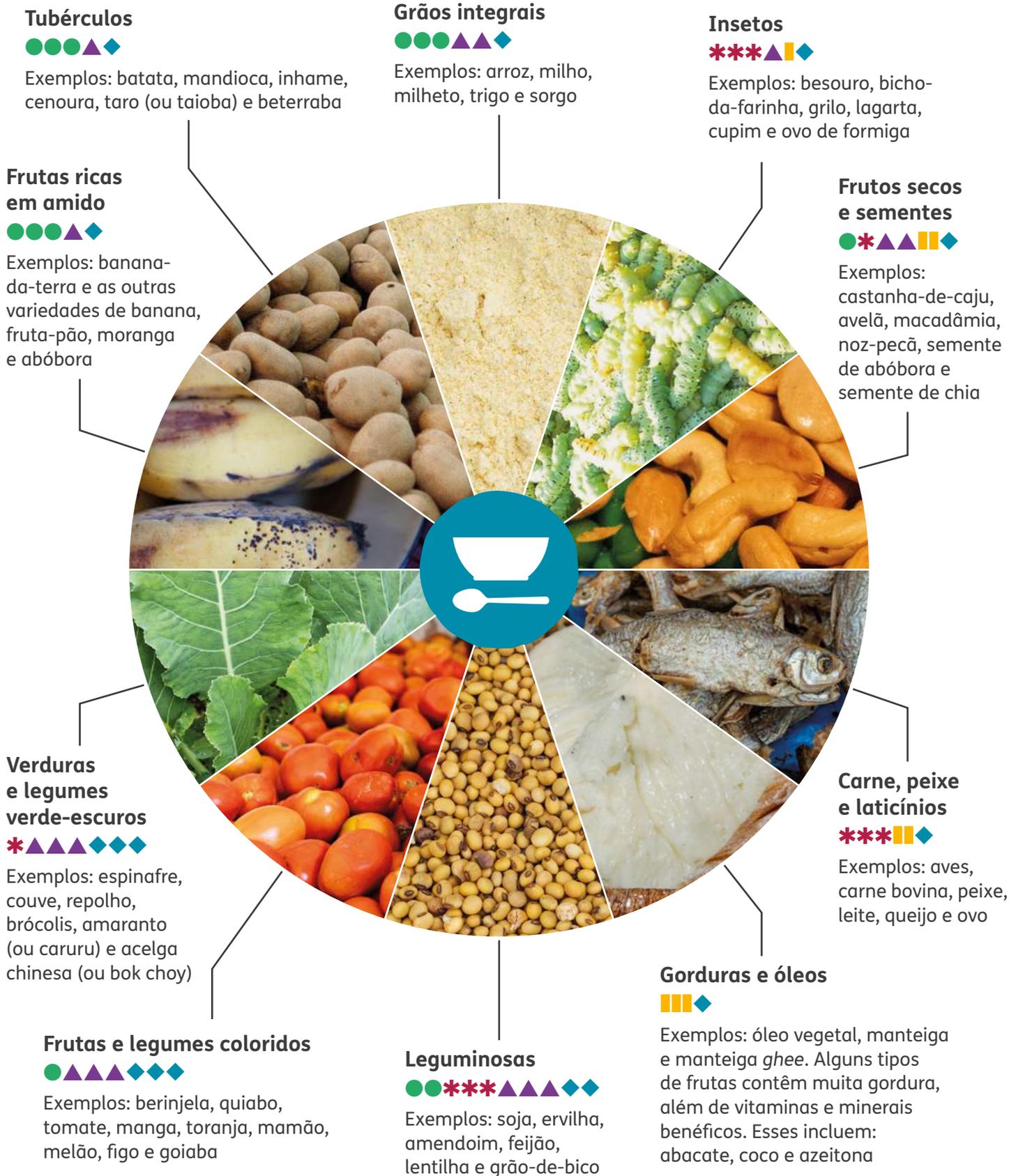
Ideias para ajudar a melhorar a nutrição familiar a um baixo custo. Acesse learn.tearfund.org e pesquise “alimentação saudável”. Disponível em português, inglês, francês e espanhol.

📷 **Créditos das fotos na página 13:** Grãos integrais – Tom Price/Tearfund; Tubérculos – Andrew Philip/Tearfund; Frutas ricas em amido – Alice Keen/Tearfund; Verduras e legumes verde-escuros – Caroline Trutmann Marconi/Tearfund; Frutas e legumes de diferentes cores – Tom Price – Ecce Opus/Tearfund; Leguminosas – Tom Price/Tearfund; Carne, peixe e laticínios – Jonas Yameogo/Tearfund; Gorduras e óleos – Aaron Koch – usadas com permissão; Frutos secos e sementes – Marcus Perkins/Tearfund; Insetos – Exército de Salvação

Nutrientes em diferentes tipos de alimentos

A maioria dos alimentos contém uma mistura de nutrientes. Os formatos coloridos no diagrama fornecem uma indicação aproximada da proporção de cada grupo nutricional em cada tipo de alimento. Quanto mais vezes um determinado formato aparecer, maior será a quantidade daquele grupo nutricional específico.

● Carboidratos * Proteínas ▲ Fibras ■ Gorduras ◆ Vitaminas e minerais



Nutrição infantil

Por Astrid Klomp

A boa nutrição durante os primeiros anos de vida de uma criança ajuda a protegê-la contra doenças e é crucial para um bom crescimento e desenvolvimento.

As comunidades têm um papel importante a desempenhar no apoio à nutrição das mães e dos bebês, inclusive reconhecendo a necessidade das mulheres grávidas de descansar, consumir uma variedade de alimentos nutritivos e beber bastante água potável.

Depois do parto, as novas mães precisam continuar descansando e comendo bem e podem precisar de ajuda extra enquanto aprendem a amamentar o bebê. Os grupos de apoio para os novos pais podem ser úteis, bem como o aconselhamento entre pares e visitas domiciliares de parteiras locais ou voluntários e voluntárias de saúde comunitária.

Em situações de emergência ou conflito, proporcionar espaços privados e seguros para as mães amamentarem pode ajudá-las a continuar alimentando seus bebês sem se preocuparem

com o que está acontecendo ao seu redor. Esses também podem ser espaços onde as mães podem falar sobre suas preocupações, o que ajuda a proteger sua própria saúde e bem-estar, bem como a saúde e o bem-estar de seus filhos.

Amamentação

O leite materno é o melhor alimento para os bebês. Ele é seguro e limpo e fornece toda a energia e os nutrientes de que um bebê precisa nos primeiros meses de vida.

O leite materno ajuda os bebês a desenvolver sistemas imunológicos fortes. À medida que um bebê entra em contato com diferentes doenças, sua saliva faz com que o organismo da mãe produza anticorpos muito específicos no leite materno, os quais oferecem proteção contra doenças e ajudam o bebê a se recuperar caso fique doente.

As mães frequentemente se preocupam com a possibilidade de não produzirem leite suficiente.

📍 Alaya e a filha, Emily, brincando juntas no Malawi. Foto: Alex Baker/Tearfund



No entanto, quanto mais o bebê mama, mais leite é produzido. Portanto, os bebês devem mamar quantas vezes quiserem – tanto de dia quanto de noite. Isso é especialmente importante nos primeiros dias após o parto.

A Organização Mundial da Saúde recomenda:

- contato pele a pele entre a mãe e o bebê imediatamente após o parto e início da amamentação dentro de uma hora depois dele;
- amamentação exclusiva em livre demanda nos primeiros seis meses. Isso significa deixar o bebê mamar quantas vezes quiser e não lhe dar mais nada para comer ou beber, a menos que clinicamente necessário;
- introdução de alimentos sólidos, seguros e nutricionalmente balanceados aos seis meses, juntamente com a amamentação contínua até os dois anos de idade ou mais.

Com os medicamentos antirretrovirais, as mães portadoras do HIV podem amamentar seus bebês até pelo menos os 12 meses de idade, com um risco muito baixo de transmissão do vírus.

Alternativas

Se a mãe não puder amamentar ou tiver falecido, uma parente ou amiga pode amamentar o bebê. Qualquer mulher em idade fértil pode começar a amamentar ou aumentar sua produção de leite levando o bebê ao peito. Em muitas comunidades, há pessoas com experiência nisso que podem oferecer orientação.

Se a fórmula infantil for a única opção:

- lave as mãos com água e sabão e certifique-se de que todos os utensílios de alimentação, como copos, estejam bem limpos;
- use uma fórmula infantil que esteja dentro da validade e seja adequada para a idade do bebê;
- siga as instruções da embalagem cuidadosamente;
- use água potável fervida e deixe o leite esfriar até a temperatura corporal antes de alimentar a criança;
- mantenha o recipiente bem fechado para evitar contaminação;
- use um copo em vez de uma mamadeira, pois as mamadeiras e bicos são muito difíceis de limpar adequadamente;
- prepare apenas a quantidade de fórmula de que você precisará para cada mamada e use-a dentro de uma hora.



Angela, na Guatemala, amamentando seu bebê, Antonio.
Foto: Caroline Trutmann Marconi/Tearfund

Alimentação complementar

Por volta dos seis meses de idade, as necessidades de energia e nutrientes do bebê começam a exceder a energia e os nutrientes oferecidos pelo leite materno e, então, é preciso começar a ministrar alimentos complementares para atender a elas.

Princípios básicos:

- Continue a amamentação em livre demanda frequente até os dois anos de idade ou mais.
- A partir dos seis meses, ofereça pequenas quantidades de alimentos macios disponíveis no local, como purê de frutas e legumes, várias vezes ao dia.
- Entre os seis e os nove meses de idade, aumente gradativamente a quantidade e a variedade dos alimentos, evitando sal, temperos ou ossos, que podem engasgar a criança.
- Incentive delicadamente a criança a comer, mas não a force, e permita que ela comece a comer sozinha quando quiser.
- Se a criança estiver doente, aumente a ingestão de líquidos, incluindo leite materno, e ofereça-lhe seus alimentos macios favoritos.
- Ofereça bastante água potável para beber.
- Lave as mãos com frequência e certifique-se de que todos os utensílios de alimentação estejam limpos.
- Quando o bebê completar um ano de idade, ele poderá começar a comer a mesma comida que o resto da família, além da amamentação.

Astrid Klomp é enfermeira-parteira e consultora de lactação, atualmente sediada no Líbano. Ela também trabalhou na Índia, em Bangladesh e no Sudão do Sul.

Como amamentar

Por Astrid Klomp

Além de nutrir o bebê, a amamentação é um momento de conexão, o que é importante tanto para você quanto para seu bebê.

A amamentação é quase sempre possível, mas precisa ser aprendida e pode ser difícil no início.

É importante que seu bebê pegue a mama corretamente para poder beber bastante leite. Uma boa pega faz com que seu corpo produza a quantidade de leite de que seu bebê precisa e reduz o risco de dor para você.

Princípios básicos:

- Coloque-se em uma posição confortável, com os braços e os ombros relaxados.
- Segure o bebê perto de você, de frente para a mama, barriga contra barriga. Apoie o pescoço, os ombros e as costas do bebê, mas não empurre a cabeça: permita que ele se mova e acomode a cabeça sozinho.



Seu bebê precisa pegar a mama corretamente para beber leite suficiente. Este bebê está sendo segurado na posição de embalar.

“A amamentação não deve ser dolorosa. Se for, peça ajuda.”

- Ele se sentirá estável e se alimentará bem quando sua cabeça e seu corpo estiverem alinhados, com a cabeça levemente estendida.
- Aproxime o bebê da mama e deixe-o pegá-la: não leve a mama até a boca do bebê.
- Certifique-se de que o nariz do bebê (e não a boca) esteja nivelado com o mamilo e, então, deixe sua cabeça se inclinar levemente para trás de forma que seu lábio superior possa roçar no mamilo (da mesma forma que inclinamos a cabeça para beber de um copo). Isso incentivará o bebê a abrir bem a boca. O queixo deve estar tocando firmemente a mama e ele fechará a boca em torno do mamilo.
- Enquanto o bebê estiver mamando, você deverá ver mais da aréola acima do lábio superior do bebê do que abaixo do lábio inferior. As bochechas do bebê ficarão cheias e arredondadas enquanto ele mama.
- Beba bastante água quando estiver amamentando.
- Se achar que precisa apoiar a mama, segure a base dela entre o polegar e os outros dedos. Tenha cuidado para não colocar a mão muito perto do mamilo, pois isso pode impedir o bebê de pegar bem a mama, e não a segure com dois dedos, pois isso pode interromper o fluxo de leite para o mamilo.
- A amamentação não deve ser dolorosa. Se for, peça ajuda a alguém que tenha experiência em amamentação.

É importante que os bebês recém-nascidos sejam examinados e pesados regularmente para garantir que estejam crescendo e se desenvolvendo bem. Na maioria dos países, isso é feito rotineiramente quando o bebê recebe suas vacinas.

Se estiver preocupada com algum aspecto da saúde de seu bebê, peça orientação à clínica local.

Posições para a amamentação

Há várias posições diferentes que você pode usar para amamentar seu bebê. Desde que os princípios para uma boa pega sejam usados, não há nenhuma posição “errada”.

Recostada ou reclinada

Se você estiver aprendendo a amamentar ou se estiver tendo problemas, a posição recostada pode ajudar a garantir uma boa pega.

Deite-se de costas, apoiada em travesseiros – em um ângulo não superior a 45° – e coloque o bebê sobre o peito. Assim, ele ficará estável sem que você precise segurá-lo. Permita que o bebê siga seus instintos naturais e procure a mama para pegá-la. Certifique-se de que seu bebê possa sentir sua pele contra a dele. Coloque um braço sobre o bebê enquanto ele procura se posicionar sobre a mama.



A posição de amamentação recostada ou reclinada ajuda os princípios básicos de uma boa pega a serem colocados em prática naturalmente.

Embalar

Esta é a posição mais comum após a fase inicial de aprendizagem. Deite o bebê atravessado sobre o colo, de frente para sua barriga e com a cabeça apoiada sobre seu antebraço. Se o bebê estiver na curva do seu braço, ele estará muito alto. Com o antebraço e a mão, apoie as costas do bebê e aproxime-o. Você pode apoiar a mama com a outra mão.



A posição invertida pode ser boa se você estiver amamentando gêmeos.

Deitada de lado

Esta é uma boa posição à noite. Deite-se de lado com o bebê de frente para você e segure-o próximo ao seu corpo. Apoie as costas do bebê com a mão ou um cobertor ou toalha enrolada para que ele não role para trás. Se estiver deitada em uma cama, cuide para que o bebê não caia no chão. A cabeça do bebê precisa estar livre para se movimentar e se estender levemente para trás em direção ao peito.

Invertida

Esta é uma boa posição se você tiver feito cesariana, se tiver mamas grandes ou se estiver amamentando mais de um bebê de cada vez (por exemplo, gêmeos). Conforme ilustrado no diagrama à esquerda, usando uma almofada como apoio, coloque o bebê sobre seu antebraço, virado para você, com as pernas em direção às suas costas, embaixo do seu braço. Puxe o bebê em sua direção e apoie suas costas e pescoço com o braço que você usa para embalá-lo. Use a outra mão para apoiar a mama, se necessário.

Astrid Klomp é enfermeira-parteira e consultora de lactação, atualmente sediada no Líbano. Ela também trabalhou na Índia, em Bangladesh e no Sudão do Sul.

Armazenamento de grãos

Por Suraj Sonar

Nas montanhas nepalesas de Putha Uttarganga, a maioria das pessoas são agricultores de subsistência. O milho é a principal cultura, seguido da batata, do trigo e do feijão. No entanto, muito poucas pessoas têm alimentos suficientes durante o ano todo, sendo que quase um quinto delas têm dificuldades para encontrar alimentos suficientes para mais de seis meses por ano.

Como a produção de milho é sazonal, os agricultores precisam armazenar seu milho de forma segura e eficaz para garantir que ele dure o máximo possível.



Chhimi armazenando grãos de milho em potes de cobre para protegê-los contra insetos e roedores.
Foto: United Mission to Nepal

Secagem

É fundamental que, antes do armazenamento, todos os tipos de grãos sejam devidamente secos. Isso reduz o risco de danos causados por insetos e contaminação por aflatoxinas – venenos produzidos por fungos que podem causar sérios problemas de saúde nos seres humanos e nos animais.

As colheitas devem ser secas diretamente ao sol ou em um local bem ventilado, protegido da umidade e das inundações. Para evitar a contaminação, os grãos não devem tocar o solo. Por exemplo, eles podem ser secos em esteiras de bambu ou estruturas elevadas, como grelhas de secagem, ou pendurados em um telhado.

Em Putha Uttarganga, o milho recém-colhido é pendurado em prateleiras de madeira ou colocado nos telhados para secar ao sol e ao vento por vários dias antes de ser armazenado.

Proteção

Os grãos armazenados precisam ser protegidos ao máximo da chuva, dos insetos e de outras pragas. O fluxo de ar natural ajuda a evitar que ele absorva umidade.

Em Putha Uttarganga, o milho seco é tradicionalmente descascado e armazenado em um *dhokro* – uma grande cesta de bambu com telhado de palha. Cada *dhokro* pode armazenar até 200 kg de milho. No entanto, entre 10 e 20 por cento do milho geralmente é danificado por insetos e camundongos.

Outra opção é raspar os grãos de milho da espiga e armazená-los em grandes potes de cobre. Isso oferece uma melhor proteção para os grãos, mas muitas pessoas não têm dinheiro para comprar os potes.

Se os grãos forem armazenados em sacos, esses devem ser levantados do chão e colocados sobre estruturas de madeira longe das paredes, para que o ar circule livremente em torno deles. Os sacos devem ser virados regularmente com intervalos de algumas semanas.

“Misturar os grãos com a mesma quantidade de cinzas de madeira ajuda a prevenir a reprodução das pragas.”

Os grãos de diferentes idades nunca devem ser misturados, pois as pragas e o mofo espalham-se dos mais antigos para os mais novos. Os armazéns de grãos devem ser totalmente limpos quando estiverem vazios, sem deixar nenhum grão da safra anterior para trás.

Os grãos armazenados devem ser inspecionados regularmente com intervalos de algumas semanas para verificar se há presença de roedores, pragas de insetos ou mofo. Se for observado algum dano, devem-se tomar medidas imediatamente para protegê-los contra mais danos.

Inseticidas naturais

Muitas plantas locais podem ser usadas para proteger com eficácia os grãos armazenados contra as pragas de insetos. Por exemplo, folhas de nim (*Azadirachta*), raízes de gengibre e pimentas podem ser secas e misturadas com os grãos antes de colocá-los em um recipiente de armazenamento.

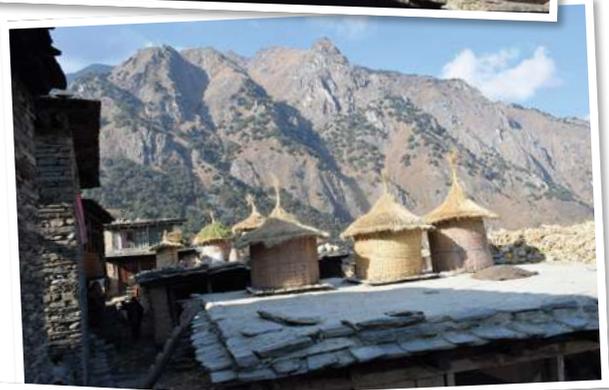
A pimenta chinesa (*Zanthoxylum*) ou a artemísia (*Artemisia*) podem ser usadas para tratar os sacos de armazenamento, e folhas de nim podem ser misturadas com gesso tradicional para revestir o interior de cestas ou outros recipientes de armazenamento.

Misturar os grãos com a mesma quantidade de cinzas de madeira ajuda a prevenir a reprodução das pragas. Também podem-se usar pequenas quantidades de cal hidráulica. Os grãos devem ser bem lavados antes de serem cozidos e consumidos.

Bancos de grãos comunitários

Quando bem administrados, os bancos de grãos podem ajudar as comunidades a contar com um suprimento de alimentos o ano todo. Os bancos, administrados por comitês locais, podem comprar grãos quando os preços estiverem baixos, geralmente na época da colheita, e, depois, vendê-los a um preço justo quando houver escassez de grãos no final do ano.

Para obter mais informações sobre os bancos de grãos e cereais, acesse learn.tearfund.org e pesquise “bancos de cereais”.



Em Putha Uttarganga, o milho seco e descascado é armazenado dentro de *dhokros*. Fotos: United Mission to Nepal

Suraj Sonar trabalha como gerente de projetos para a United Mission to Nepal.

umn.org.np

Conservação de alimentos

Quando as frutas e os legumes estão na estação, os preços são baixos e pode haver uma quantidade excessiva para que uma família possa consumi-los antes que eles amadureçam muito e estraguem. O peixe e a carne fresca também estragam rapidamente se não forem resfriados.

A conservação de alimentos frescos reduz o desperdício e permite que eles possam ser armazenados por mais tempo.

Picles e chutneys

Os picles e *chutneys* (um condimento agridoce de origem indiana) feitos com frutas e legumes podem adicionar sabor e nutrição quando consumidos com os alimentos básicos. Os *chutneys* são geralmente mais doces que os picles e menos picantes.

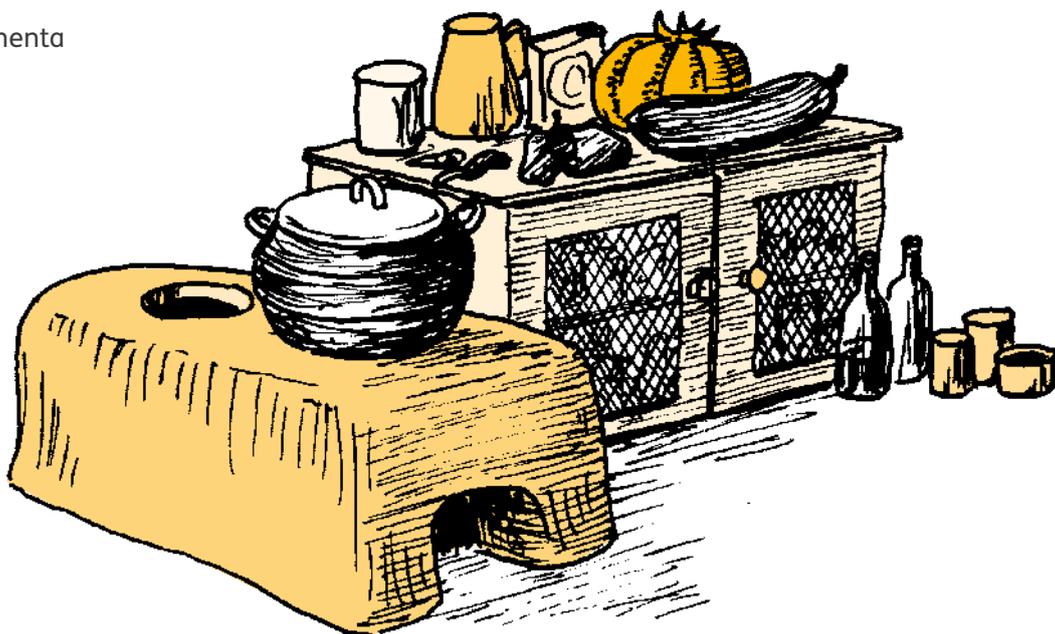
Alimentos como o tomate (vermelho ou verde), a cebola, a cenoura, a manga verde, o mamão, a vagem e a moranga são bons para fazer *chutneys* e picles.

Receita de *chutney*

- 10 xícaras de frutas e legumes lavados, cortados em pedaços pequenos (use uma mistura de vários tipos)
- 1-2 xícaras de cebola picada
- 3 xícaras de vinagre
- 3 xícaras de açúcar
- Gengibre moído, sementes de mostarda, canela ou outras especiarias semelhantes, 3 colheres de chá de cada
- Sal e pimenta

1. Esterilize alguns potes de vidro. Lave-os com água quente e sabão, enxágue-os e coloque-os para secar em um forno aquecido (120 °C) ou ao sol quente. Proteja-os das moscas e da poeira. Coloque as tampas e as vedações de borracha em uma panela com água e deixe ferver por dois minutos.
2. Ferva os ingredientes em uma panela grande por 30 a 50 minutos, mexendo regularmente. Adicione um pouco de água, se necessário.
3. Deixe esfriar um pouco e despeje o *chutney* nos potes esterilizados, envolvendo primeiro cada pote em um pano úmido para evitar que rache. Use tampas que não estejam danificadas.

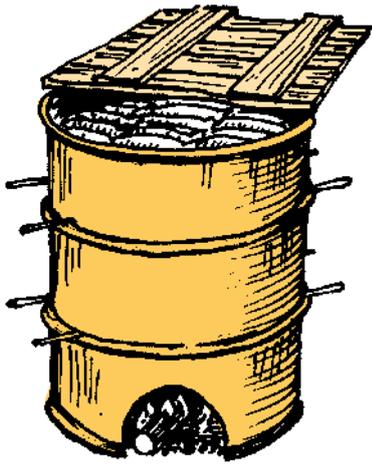
Para fazer picles, adicione a mesma quantidade de vinagre (três xícaras), mas apenas uma a duas xícaras de açúcar e bastante pimenta, sementes de mostarda e outros temperos disponíveis.



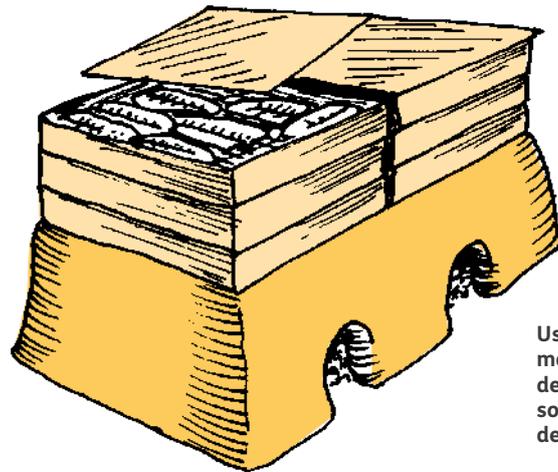
Peixe defumado

A defumação cozinha e seca o peixe ao mesmo tempo. Os defumadores têm diferentes designs, mas todos precisam de uma fonte de fumaça e um local para pendurar o peixe ou bandejas.

Pode-se fazer um forno simples com um tambor ou com paredes de tijolos ou barro. Para garantir um bom fluxo de ar no defumador, é necessário que haja uma entrada de ar na parte inferior e uma saída na parte superior.



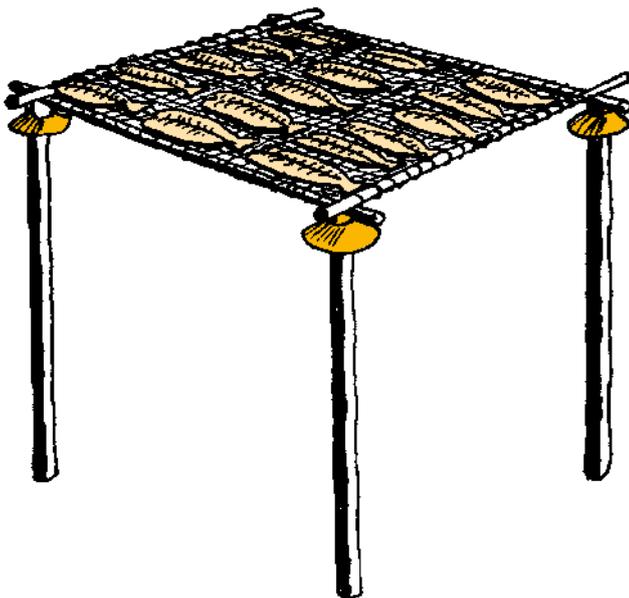
Os peixes podem ser defumados em um tambor cortado em três partes, com alças para levantar cada uma delas



Use bandejas de madeira ou metal para defumar os peixes sobre um forno feito de tijolos ou barro

Peixe seco

A secagem é uma boa forma de conservar o peixe que não pode ser consumido ou vendido enquanto ainda está fresco e geralmente leva de dois a três dias. Os peixes oleosos não secam bem.



Seque os peixes em uma plataforma a mais de um metro de altura do chão para evitar que os camundongos e ratos consigam alcançá-los. Acrescente anéis feitos de latas para impedir que os roedores consigam subir.

Antes de defumá-los, abra os peixes grandes para retirar as vísceras e as espinhas maiores e, depois, lave-os com água limpa.

Mude as bandejas de lugar regularmente dentro do defumador para que todos os peixes sejam defumados uniformemente. A defumação geralmente leva entre 14 e 24 horas.

Diferentes tipos de madeira produzem diferentes sabores nos peixes, portanto, experimente vários tipos para decidir qual você prefere. A carne pode ser defumada da mesma forma depois de cortada em tiras finas.

Retire as vísceras e as espinhas dos peixes grandes abrindo-os e, depois, lave-os cuidadosamente com água limpa.

Coloque-os ou pendure-os em grelhas de bambu, capim, madeira ou arame acima do solo para secarem ao sol. Proteja-os dos insetos, pássaros e animais (por exemplo, cobrindo-os com uma rede).

Se o sol estiver muito quente, é importante não deixar os peixes ficarem duros demais no primeiro dia. Pode ser bom começar secando-os à sombra. Cubra os peixes durante a noite.

Quando os peixes estiverem bem secos, guarde-os em sacos de plástico ou de pano limpos. Verifique-os regularmente para garantir que não haja sinais de mofo.

Adaptado de Melhoria da segurança alimentar – um guia Pilares, escrito por Isabel Carter, e Comida e meios de subsistência – Kit de ferramentas Revelar.

Espaço infantil

Alimentos com as cores do arco-íris

Você já reparou que há frutas e legumes de muitas cores diferentes? Na verdade, de todas as cores do arco-íris!

Eles também contêm coisas diferentes das quais o nosso corpo precisa para se manter saudável. Por exemplo, os alimentos verdes ajudam a manter os ossos fortes, e os alimentos vermelhos são bons para o coração.

Comendo muitas frutas e legumes de cores diferentes, podemos ter certeza de que estamos recebendo tudo que precisamos para ajudar nosso corpo a se manter forte e saudável.

No espaço abaixo, desenhe diferentes tipos de frutas e legumes que podem ser encontrados onde você vive, separando-os em diferentes cores. Quantas cores diferentes de frutas e legumes você consegue comer em uma semana?

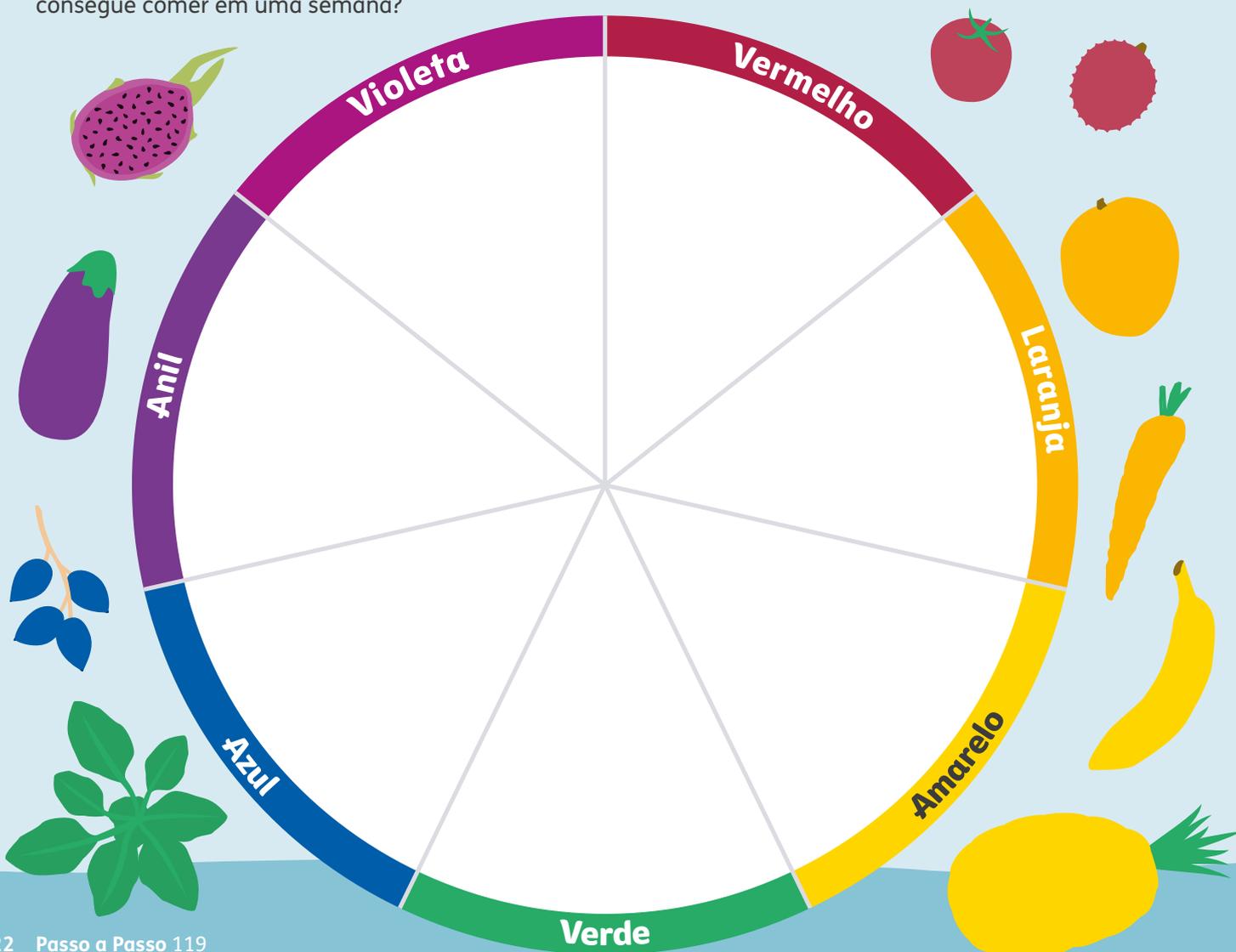
Desafio de memorização!

Agradeça a Deus por nos fornecer diferentes tipos de alimentos para comer.

Você conseguiria aprender este versículo da Bíblia?

“Disse Deus: ‘Eis que lhes dou todas as plantas que nascem em toda a terra e produzem sementes, e todas as árvores que dão frutos com sementes. Elas servirão de alimento para vocês.’”

Gênesis 1:29



Recursos

Salvo indicação em contrário, todos estes recursos estão disponíveis em português, inglês, francês e espanhol e podem ser baixados gratuitamente no site learn.tearfund.org (acesse o site e use a função de pesquisa para encontrar o recurso desejado).

Melhoria da segurança alimentar – um guia Pilares

Por Isabel Carter

Saiba mais sobre os bancos de grãos, o controle natural de pragas, a conservação de alimentos e outros tópicos (não disponível em espanhol).

Comida e meios de subsistência – Kit de ferramentas Revelar

Como conservar e preparar alimentos, alimentar-se de forma saudável, cultivar frutas e legumes e formar grupos de autoajuda.

Passo a Passo

- Insetos – *Passo a Passo 115*
- Agricultura sustentável – *Passo a Passo 110*
- Avicultura – *Passo a Passo 95*
- Segurança alimentar – *Passo a Passo 77*
- Saneamento – *Passo a Passo 73*
- Como aumentar o valor dos alimentos – *Passo a Passo 65*
- Nutrição – *Passo a Passo 52*
- Água – *Passo a Passo 51*
- Criação de peixes – *Passo a Passo 25*

Passo a Passo ISSN 1353 9868

Editora: Jude Collins

Editores de línguas estrangeiras:

Kaline Fernandes, Alvin Góngora, Carolina Kuzaks-Cardenas, Helen Machin

Comitê editorial:

Barbara Almond, Maria Andrade, J. Mark Bowers, Mike Clifford, Dickon Crawford, Rei Crizaldo, Paul Dean, Ted Lankester, Matt Little, Liu Liu, Roland Lubett, Ambrose Murangira, Christopher Peter, Rebecca Weaver-Boyes, Joy Wright

Design: Wingfinger Graphics, Leeds

Tradução: I. Deane-Williams, P. Gañez, M. da Costa Machado, J. Martínez da Cruz, I. Sanabria, S. Tharp

Mudança de endereço: Quando informar uma mudança de endereço, favor fornecer o número de referência que se encontra na sua etiqueta de endereço.

As citações bíblicas foram retiradas da Bíblia Sagrada, Nova Versão Internacional®, NVI® © Copyright Biblica, Inc.® 1993, 2000, 2011. Usadas com permissão. Todos os direitos reservados mundialmente.

Direitos autorais © Tearfund 2023.

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução do texto da *Passo a Passo* para fins de treinamento, contanto que os materiais sejam distribuídos gratuitamente, e que seja dado crédito à Tearfund. Para qualquer outra utilização, favor entrar em contato com publications@tearfund.org para obter permissão por escrito.

As opiniões e os pontos de vista expressos nas cartas e artigos não refletem necessariamente os pontos de vista da Editora ou da Tearfund. As informações técnicas fornecidas na *Passo a Passo* são verificadas o mais meticulosamente possível, porém não podemos aceitar a responsabilidade caso haja algum problema.

e-Passo a Passo: Para receber a *Passo a Passo* por e-mail, cadastre-se no site Tearfund Aprendizagem, learn.tearfund.org



Sites multilíngues úteis

who.int

Muitas informações sobre saúde e nutrição.

educationsaveslives.org

Vídeoaulas sobre alimentação saudável, amamentação e outros temas. As aulas estão disponíveis gratuitamente em DVD ou on-line.

globalhealthmedia.org

Vídeos que abordam vários tópicos de saúde e nutrição infantil.

enonline.net (pesquise “cartões de aconselhamento”) informações práticas sobre alimentação infantil e outros temas.

answers.practicalaction.org

Recursos e folhetos informativos sobre técnicas de armazenamento e conservação de alimentos.



Setting up community health and development programmes in low- and middle-income settings

Editado por Ted Lankester e Nathan J. Grills (quarta edição)

Conselhos sobre todos os aspectos dos programas de saúde comunitária, inclusive um capítulo sobre a desnutrição infantil. Acesse oup.com/academic para comprar o livro ou baixe-o gratuitamente (pesquise o título e clique no ícone de “open access” [acesso aberto]). Disponível em inglês.

Entrevista

Legumes em zonas urbanas

Yolanda Cáceres lidera um grupo de apoio para mulheres que se mudaram de zonas rurais da Bolívia para a cidade de Cochabamba. Ela faz parte do programa Indivíduos Inspirados, da Tearfund.

Aqui, Yolanda explica por que ela tem paixão por ajudar as mulheres a cultivar seus próprios alimentos.

Por que as pessoas estão se mudando das zonas rurais para as zonas urbanas?

“À medida que a mudança climática e os padrões de chuva se tornam mais imprevisíveis, os agricultores, em algumas partes da Bolívia, estão tendo cada vez mais dificuldade para cultivar a terra, alimentar suas famílias e ganhar a vida.

“Isso, juntamente com outras pressões sociais e econômicas, está fazendo com que milhares de bolivianos das zonas rurais se mudem para as cidades em busca de novas oportunidades.”

Por que você trabalha com mulheres de mais idade?

“Quando as mulheres de mais idade chegam à cidade, elas frequentemente se sentem isoladas, solitárias e improdutivas. Isso ocorre especialmente quando elas são viúvas ou se seus filhos já cresceram e saíram de casa.

“Eu mostro às mulheres como cultivar frutas e legumes, mesmo que tenham apenas um pequeno quintal ou uma sacada. O ato de cuidar das plantas muitas vezes lhes dá um senso de propósito e as ajuda a se sentirem mais estabelecidas e realizadas em seu novo lar.



📍 Ezequiela cultivando alface e outros legumes em garrafas plásticas recicladas. Foto: Yolanda Cáceres

“Uma senhora, chamada Ezequiela, disse: ‘Estou muito contente porque consegui cultivar alface, cebola, coentro, salsa e aipo. Posso colher e comer meus produtos com confiança e economizar em algumas compras que eu costumava fazer no mercado. Não fico triste com saudades da minha terra porque agora tenho a minha hortinha, que me mantém ativa, e fico feliz em vê-la crescer a cada dia’.

“As hortas também oferecem às mulheres uma oportunidade importante para ensinar habilidades de horticultura aos netos.”

De que habilidades elas precisam?

“Ensino o grupo a fazer canteiros com resíduos como pneus, pedaços de madeira e garrafas plásticas. Elas também aprendem como fazer um composto rico em nutrientes com ervas daninhas, plantas mortas e restos de cozinha e como usar as águas residuais da cozinha para a irrigação.

“O grupo tem sempre prazer em receber novas pessoas e logo em seguida já começa a compartilhar mudas e ideias com elas para ajudá-las a começar sua própria horta.”

learn.tearfund.org

Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido
☎ +44 (0)20 3906 3906 ✉ publications@tearfund.org

Sede registrada: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE.
Registrada na Inglaterra sob o nº 00994339. Uma companhia limitada por garantia.
Instituição beneficente nº 265464 na Inglaterra e no País de Gales e nº SC037624 na Escócia.
J793P - (0523)



tearfund