

sobre tudo

ALIMENTAÇÃO! SIM. MAS O QUE COMER?

Marta Jéssica Miranda Lopes

Verônica Barbosa Ribeiro

Resumo: A presente crônica busca refletir sobre como uma má alimentação afeta a saúde, a vida e os planos dos adolescentes caboverdianos. Mesmo que eles passem pelos bancos escolares, não há intenção de nenhum órgão governamental de educá-los para uma alimentação saudável. Sendo o poder econômico das famílias o fator que pesa e muito na hora de escolher o que comer.

Palavras-chave: Escola; Alimentação, Jovens; Saúde; Doenças

Resumen: Esta crónica busca reflexionar sobre cómo una mala alimentación afecta la salud, la vida y los planes de los adolescentes caboverdianos. Incluso si pasan por los bancos de la escuela, ninguna agencia gubernamental tiene la intención de educarlos sobre la alimentación saludable. Pues el poder económico de las familias es el factor que pesa mucho a la hora de elegir qué comer.

Palabras-clave: Escuela; Alimentación; Jóvenes; Salud; Enfermedades

São cinco minutos! Cinco minutos de intervalo entre as aulas! O que não impedem os alunos de saírem freneticamente pelos corredores e escadas abaixo em direção à cantina da escola para disputarem os primeiros lugares e conseguir comprar uma fatia, uma bolsa de pipocas, um donete com calda de caramelo, um hambúrguer, um pedaço de pizza, um doce de calabaceira ou um pão com chouriço acompanhado muitas das vezes de um copo de quase vinte centilitros de Trin ou Ceris. Mesmo que percam os primeiros minutos da aula seguinte ou simplesmente levem falta e sejam impedidos de assistirem-na. Os cinco minutos em que o único professor é a fome, e a esses a maioria presta atenção.

Imagina, caro leitor, essa cena durante cinco intervalos diários, cinco dias da semana e em torno de quatro ou seis anos de liceu. Imagina!

Nessa luta diária pelo acesso ao alimento na cantina da escola, eu confesso, em algumas das vezes sou uma delas, em casos de grande necessidade alimentícia, quando passo algum tempo a mais no liceu a estudar e não trago nenhum lanche feito em casa pela minha mãe. Mas alguns dos meus colegas nem sequer tomam o pequeno-almoço de manhã ou almoçam em casa antes de irem à escola.

Esse hábito alimentar se repete nas lojas informais ou de conveniência do concelho em que vivo, onde o serviço de pastelaria é recheado de torresmas, filete de peixe frito, pastéis de trigo e milho, bolos e tortas. Se é que nas nossas casas também comemos os funanáis, queques, bolas, fidjós, as batatas fritas e adoramos uma carne de porco e galinha fritas.

Essa nossa realidade, que vem globalizada desde 1460 com o período colonial, com o transporte de africanos escravizados passando por Cabo Verde e também de muitas mercadorias, vindas do Brasil, como o milho, a mandioca, a goiaba e o maracujá. Agora, já o grande sonho de parte da população está assentado na emigração para os

Estados Unidos e vê-se a salivar pelas *fast foods*. Sendo que muitas das vezes a alimentação tradicional à base de milho fica somente para as festas populares e tradicionais dos santos católicos, momentos importantes, como os casamentos ou nos fins de semana. Enquanto, nos dias normais, na nossa mesa, desfila livremente o arroz branco de Taiwan.

Uma alimentação rica e exagerada em carboidratos refinados e lípidos tem causado grandes transtornos à saúde dos cabo-verdianos, com o aparecimento de infeções intestinais, gastrite crónica, câncer, obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, porém, sobretudo na camada jovem da população.

Sim, nossos jovens estão cada vez mais doentes, trazem a doença de casa, da rua e senta com ela pelos bancos escolares. Sempre aparece um aluno ou outro com alguma intolerância aos açúcares, anemia, outros com algum problema nos rins e ainda outros com problemas gastrointestinais.

Repito: alunos do ensino secundário! Isso para não dizer que muitos ainda na dúvida daquilo que querem para a vida futura, estão totalmente despreparados para promoverem a saúde em seus frágeis corpos.

Cabo Verde é um país africano que depende muito da ajuda externa, ora financeira, ora alimentícia. Por falta de chuvas, desertificação do solo, economia pouco desenvolvida, migração dos jovens das zonas rurais para os grandes centros económicos, tal como a cidade da Praia, Sal e Boa Vista, emigração para a Europa e Estados Unidos da América, preferencialmente. Entretanto, não produzimos alimentos em quantidade adequada. Nesse sentido, a maioria dos alimentos consumidos internamente são importados, principalmente de Portugal e do Brasil.

Um dia desses, preocupada com uma colega de turma de nome Amina sobre o número de faltas que possuía na disciplina de Biologia, indaguei-a para saber o que se sucedia. Ela respondeu-me:

- Demoro-me muito na cantina da escola, tenho de comer, pois se eu não o fizer, não consigo prestar a atenção à aula, fico zonzona, numa fadiga sem fim.

Atenta à conversa, perguntei:

- Mas tu fazes as primeiras duas refeições em casa, sim?

- Faço, mas somente uma. Hoje comi umas bolachinhas com café antes de vir à escola, têm dias que como kamoka com leite e às vezes um cuscuz com leite dormido. Descontente com o que ouvi, respondi:

- Isso nem é de longe uma boa refeição, Amina!

- É o que a minha mãe pode dar a mim e aos meus irmãos. Ela tem de cuidar dos animais e da horta, não tem tempo para preparar a refeição para nós. Comemos o que nos deixa em cima da mesa da cozinha, antes de sair para trabalhar. Porém, logo assim que voltarmos para casa, cada um de nós encontrará um belo prato de arroz com feijão congo guisado e quentinho nos esperando para devorá-lo, e acompanhado de manteiga de vaca. Uma delícia!

- Ah, agora entendo o porquê de andares tão pálida e quase a desmaiar pelos cantos.

- Por isso, que estou sempre indo à cantina, do contrário, não aguento. Hoje nem participei do jogo de basquetebol, na aula de Educação Física. A minha nota vai diminuir nesse trimestre. Mas o que posso fazer, Maria Antonella, se não tenho como comer melhor? O melhor é caro! E eu só tenho cinquenta escudos diários para dividir entre o lanche na cantina da escola e as fichas das aulas na papelaria!

- Tu podes estar doente, não é normal estares sempre a cansar-te sem fazer muito esforço!

- Sim, mas minha mãe não tem condições nem para comprar frutas, e os legumes que temos é quando a nossa horta dá, e para nos

levar ao médico, pagar exames e comprar medicamentos, então... Viver é caro, Maria! Uma alimentação saudável é para quem pode pagar! A minha família não tem condições para isso. O nosso povo não tem dinheiro suficiente para se alimentar bem.

A história de Amina desabrochou em mim uma reflexão que eu nunca havia feito, ela de família monoparental e eu a morar com os meus pais, a alimentar-me bem, não podia conceber que outros colegas não chegam em pé de igualdade à escola. Até mesmo na alimentação, bem essencial à nossa vida, aos nossos estudos, aos nossos planos futuros. Que as vezes não medram porque não tivemos a oportunidade de nos alimentarmos saudavelmente.

A escola, lugar de sonhos embalados em ventres doentes. Até quando pensar a saúde do adolescente e do jovem sem questionar a cultura alimentar atual, sem educar a juventude para prevenir doenças e promover a saúde?!

Referências

GOVERNO DE CABO VERDE. 2021. Disponível em <https://www.governo.cv/o-arquipelago/historia/> Acesso em: 25 set. 2021.

NOTAS DE AUTORIA

Marta Jéssica Miranda Lopes é Estudante do 12º ano de escolaridade, na área de Ciência e Tecnologia. Ganhadora do 2º lugar na 2ª Edição do Concurso Nacional de Contos “Igualdade de Género”, promovido pelo Instituto Cabo-verdiano para a Igualdade e Equidade de Género (ICIEG), poetisa e escritora.

Contato: martajessica757@gmail.com

Verônica Barbosa Ribeiro é Licenciada em Letras-Português/Literatura pela Universidade Santa Úrsula e Mestranda em Políticas Públicas e Desenvolvimento Local pela Universidade de Santiago. Professora de Língua Portuguesa e Literaturas na Escola Secundária Pedro Verona Pires, poetisa e escritora.

Contato: veronica.ribeiro@me.gov.br

Como citar esse artigo de acordo com as normas da ABNT

RIBEIRO, V.; LOPES, M. J. Alimentação! Sim. Mas o que comer? [Sobre Tudo](#), v. 12, n. 2, p. 349-355, 2021.

Financiamento

Não se aplica.

Consentimento de uso de imagem

Não se aplica.

Aprovação de comitê de ética em pesquisa

Não se aplica.

Licença de uso

Os/as autores/as cedem à Revista [Sobre Tudo](#) os direitos exclusivos de primeira publicação, com o trabalho simultaneamente licenciado sob a Licença Creative Commons Attribution (CC BY) 4.0 International. Esta licença permite que terceiros remixem, adaptem e criem a partir do trabalho publicado, atribuindo o devido crédito de autoria e publicação inicial neste periódico. Os autores têm autorização para assumir contratos adicionais separadamente, para distribuição não exclusiva da versão do trabalho publicada neste periódico (ex.: publicar em repositório institucional, em site pessoal, publicar uma tradução, ou

como capítulo de livro), com reconhecimento de autoria e publicação inicial neste periódico.

Publisher

Universidade Federal de Santa Catarina. Centro de Ciências da Educação. Colégio de Aplicação. Publicação na página da Revista [Sobre Tudo](#). As ideias expressadas neste artigo são de responsabilidade de seus/suas autores/as, não representando, necessariamente, a opinião dos/as editores/as ou da universidade.

Histórico

Recebido em: 30/09/2021

Aprovado em: 07/12/2021

Publicado em: 16/12/2021