

Learning by Ear – Aprender de Ouvido

Saúde 5º Episódio

Subnutrição e Obesidade

Texto: Hope Azeda

Redacção: Christine Harjes

Tradução: Maria Kremer

Intro:

Alô! Bem vindos à série especial do Learning by Ear – Aprender de ouvido dedicada à saúde. Hoje vão ver como o Juca, o Estêvão e o Manuel tomam um pequeno-almoço muito pesado. Isto provoca todo o tipo de discussões e, como sempre, o Manuel começa a divagar sobre a saúde. Nem sempre é fácil para os cinco jovens conseguir comida saudável.

Eles vivem longe dos pais para poderem frequentar a escola secundária na cidade e têm pouco dinheiro para viver. Mas se achas que a subnutrição é o mais grave problema em África, acompanha este episódio e descobrirás qual é a nova ameaça para a saúde: a obesidade.

PRIMEIRA CENA

Scene 1: Juca, Júlio, Estêvão, Manuel e Suleimane na pensão Mandela, de manhã. No quarto dos rapazes.

SFX: *Ouvem-se passos, e o barulho dos utensílios domésticos a serem remexidos enquanto os jovens se preparam para ir para a escola, de manhã. À distância, a vizinhança começa a despertar, com a música habitual do dia a dia.*

SFX: *There are footsteps, and sounds of the household being turned upside down as the kids prepare for school in the morning. In the distance the neighborhood is slowly waking up to its routine sound of music.*

1. Juca: Estêvão, despacha-te, vamos. Júlio, desculpa lá, como é que te sentes hoje?

2. Júlio: Farto! O meu estômago – tenho frio... Estêvão, arranja-me algum dinheiro, por favor. Quero ir fazer um exame médico.

3. Estêvão: Farei os possíveis, irmão.....fica bem!

4. SFX *passos de rapazes saindo*

4. SFX *footsteps of boys leaving*

5. Manuel *(chama)* Juca, Estêvão, não me deixem para trás – eu vou convosco.

6. Juca: *(longe do microfone)* Não precisamos de escolta, encontramos-nos na escola.

7. Manuel: Desta vez vou com eles. Suleimane, não vais à escola?

8. Suleimane: Não, hoje vou faltar ...

9. Manuel: Porquê? A tua miúda vem-te visitar hoje?

10. Suleimane: Qual miúda? Oh, esquece, já passou à História!

- 11. Manuel:** Estás a falar a sério?
- 12. Suleimane:** Claro que estou.
- 13. Manuel:** O que é que aconteceu?
- 14. Suleimane:** Manuel, tu sabes que as miúdas às vezes são equisitas? Aquela franguinha fez alegações falsas e idiotas sobre mim – penso que só queria uma desculpa para me deixar.
- 15. Manuel:** Bem, eu vou-me informar sobre o que aconteceu. Mas podes dizer-me por que é que ficas?
- 16. Suleimane:** Eu só quero ficar em casa e dormir um pouco.
- 17. Manuel:** Muito bem, se ficas então o Júlio tem alguém para tomar conta dele se acontecer alguma coisa. O Júlio toma conta de ti – e fica tudo em ordem.

(SFX sai)

(SFX walking off)

(Sfx batendo à porta)

(Sfx banging at the door)

Música: Ndumiso-Mofolo Hall (Akulalwa)-Südafrika-4046767000

Fim da 1ª cena

2ª CENA

Juca, Estêvão, Manuel e o empregado da cantina, de manhã

- 18. SFX** *na cantina, mesas e cadeiras são arrastadas, ouve-se música, à distância ouve-se o lavar dos utensílios de cozinha.*
- 18. SFX** *At the canteen, tables and chairs are pushed, there is some music, kitchen utensils being washed can be heard in the distance.*
- 19. Empregado:** Silêncio, rapazes, por favor! Sentem-se! Não quero que o meu patrão os ouça!
- 20. Estêvão:** Muito bem, paz. Pequeno-almoço para dois.
- 21. Manuel:** *(gritando à distância)* Pequeno-almoço para três!
- 22. Empregado:** Não se esqueçam, rapazes, que já não têm muito dinheiro no vosso orçamento. Já só chega para uma semana.
- 23. Juca:** Está bem, sirva-nos o pequeno-almoço. Estêvão, temos de controlar isto: eu penso que ainda devíamos ter dez dias – e não só uma semana.
- 24. Estêvão:** E que diferença faz? Juca, deixa-o! Ele pensa que frequentamos as cozinhas, como ele. Nós viemos para a escola.
- 25. Manuel:** Como é que vocês os dois fizeram este negócio?
- 26. Empregado:** Cá está – três chás e três panquecas de mandioca?
- 27. SFX:** *Chávenas são retiradas de uma bandeja e colocadas na mesa.*
- 27. SFX:** *Cups on a tray being placed on the table*

- 28. Juca:** Vês, Manuel? Eu decidi começar a comer qualquer coisa semelhante a um pequeno-almoço bem nutritivo. Quando se joga basquetebol tem de se comer decentemente. Eu fiquei envergonhado, no outro dia, quando caí num jogo de basquete. Andei o dia todo na escola como se fosse um patinho doente.
- 29. Manuel:** *(comendo)* Tenho a certeza que também perdeste a tua namorada. Mas, um momento, Juca, que combinação é que fizeste aqui?
- 30. Juca:** A combinação é que o Estêvão e eu pegámos nas nossas calças mais caras e trocámo-las por um pequeno-almoço como este. *(sopra o chá e bebe-o em golos pequenos)*
- 31. Manuel:** *(come)* Quero dizer, o que vocês fizeram foi trocar as vossas calças mais caras por um pequeno-almoço terrivelmente barato e sem qualquer substância nutritiva?
- 32. Estêvão:** *(bebe o chá)* Manuel, estás doido? Agora decidiste falar mal de nós, depois de comer à borla?
- 33. Manuel:** Ok, ok, não te irrites. Acabas de dizer que desmaiaste durante um jogo, há dois dias. E tens estado a tomar este pequeno-almoço há mês e meio, não é verdade? Onde é que está a lógica nisto? *(sopra o chá e bebe em pequenos golos)*. Olha para este pequeno-almoço: chá simples e uma panqueca de farinha de mandioca e açúcar, frita em óleo. Onde estão as vitaminas? C, D ou E?
- 34. Juca:** *(come)* Podes começar com ABC e ir até ao fim do alfabeto, mas tenho a certeza que há hidratos de carbono algures na mandioca, de que precisas quando fazes desporto.
- 35. Manuel:** Temos de começar a pôr em prática aquilo que aprendemos na escola. Olha para o Júlio! Tem montes de problemas de saúde devido à subnutrição. O Suleimane falta às aulas e até a um exercício! Para não falar de ti,

Juca, que continuas a desmaiar e acabas por andar como se fosses um pintainho doente – tu estás demasiado magro!

- 36. Juca:** O que é que queres dizer com isso, demasiado magro?
- 37. Manuel:** Se estou bem lembrado das aulas de biologia.....
- 38. Estêvão:** Fala para aí.....
- 39. Manuel:** Se te queres manter saudável deves ter um peso equilibrado.
- 40. Juca:** Manuel, queres dizer com isso que o meu corpo não é equilibrado?
- 41. Manuel** Bem, penso que não. Deixem-me que lhes diga que comer comida saudável é a melhor maneira de manter um peso regular. Olha para a tua altura – és só pele e ossos.
- 42. Estêvão:** Manuel, tu não tens de pagar este pequeno-almoço dando-nos lições, é de graça. Por isso, por favor, cala-te!
- 43. Manuel :** Rapazes, eu só queria que mudássemos os nossos hábitos de vida, a nossa saúde depende das pequenas decisões que tomamos no dia a dia.
- 44. Juca:** Passa-me o açúcar!
(SFX açucareiro na mesa, colher e mexer o liquido na chávena) (SFX sugar bowl on table, spoon and stirring in the cup)
Espero que não estejas a sonhar com fiambre... e queijo – de qualquer forma, onde é havíamos de ir buscar o dinheiro para comprar isso?
- 45. Manuel:** Os vossos dois pares de calças ter-nos-íam comprado as delícias do paraíso ou frutos exóticos, legumes e cereais ...tudo isto que estamos a comer não custa nada.

- 46. Juca:** Meu Deus, Manuel, tu és um manual de saúde ambulante – demasiado teórico!
- 47. SFX:** *Som de sapatos altos*
47. SFX: *Sound of high-heeled shoes*
- 48. Estêvão:** Deuses, olha para aquela gorda! Uaaaau! (admirando)
- 49. Juca:** Está a tentar comprimir-se para passar entre as duas mesas, com montes de bebidas e copos.
- 50. Manuel:** Chchchch! Cuidado, rapazes – ela ouve-vos!
- 51. SFX:** *Duas mesas tombam, garrafas e copos caem para o chão.*
51. SFX: *Two tables crash, bottles and glasses crash to the floor*
- 52. Juca:** Sabia que isto ía acontecer – ela derrubou as duas mesas.
- 53. Manuel:** Ela é demasiado gorda. Não pode ser bom para a saúde.
- 54. Estêvão:** Manuel, vamos lá a ver: o que é que há de mal em se ser gordo? Estamos em África, ser gordo é bonito!
- 55. Manuel:** Não é saudável. Dá a impressão que ela vive de gorduras e açúcar.
- 56. Estêvão:** Pára com isso, Manuel! A namorada do Juca também é de peso...
- 57. SFX:** *varrendo os pedaços de vidro no chão*
57. SFX: *Cleaning broken pieces of glass from the floor*
- 58. Juca:** Ei, deixem a minha namorada fora da conversa! A minha namorada pode ser gorda, mas gosto dela assim. PAZ, pessoal, PAZ!

59. Manuel: Calma, irmão, não te exaltes. ...só estou a dizer que ser gordo não significa forçosamente ser saudável. Por isso devíamos começar a comer um pouco menos de gordura, de açúcar e de sal. E, por fim, minhas senhoras e meus senhores, devíamos comer mais frutos e legumes.

60. Estêvão: Chega de comida – vamos falar de outra coisa.

61. Juca: Como, por exemplo?

62. Estêvão: Miúdas!

(Os rapazes riem-se)
(All the boys laugh)

Música: Ndumiso-Mofolo Hall (Akulalwa)-Südafrika-4046767000

Fim da Segunda cena

(2 locutores/um para os títulos, outro para o resto)

Sabias que?

Há subnutrição quando as pessoas estão mal alimentadas ou comem demasiado. O corpo não recebe suficientes substâncias nutritivas – proteínas, vitaminas e minerais essenciais – para funcionar de uma forma saudável. A subnutrição é um problema bem conhecido em África, mas começa-se a perder o controle da obesidade. Este fenómeno é provocado pela ingestão em demasia dos alimentos errados – alimentos ricos em gorduras, açúcares e sal. Se comeres demasiados alimentos errados e não fizeres desporto, acabarás por ser obeso. A obesidade significa ter demasiadas gorduras no corpo e pode arrastar outros problemas de saúde.

Problemas de saúde

Os problemas de saúde mais importantes e relacionados com a obesidade são os diabetes do tipo 2 e doenças cardíacas. Se tem diabetes, o seu corpo não produz ou não consome insulina adequadamente. A insulina é uma hormona necessária para transformar o açúcar, os amidos e outras substâncias na energia necessária para o dia a dia. As doenças cardíacas incluem toda uma série de condições anormais que afectam o coração e os vasos sanguíneos no coração. Ambos podem provocar a morte.

A prevenção

Deves fazer exercício o mais possível. Deves fazer com que o coração trabalhe andando, correndo ou nadando. E se evitares ingerir alimentos ricos em sal, açúcar e gorduras não ganhas tanto peso. Se seguires um regime alimentar equilibrado deves ingerir as vitaminas de que necessitas para que o teu corpo funcione correctamente.

As vitaminas

A vitamina A é muito importante para a visão e para uma pele sã. Fígado, cenouras e legumes de folha verde, como por exemplo, os espinafres, têm grandes quantidades de vitamina A. A vitamina B contribui para a energia do corpo e liberta-a quando é necessário. Grãos integrais como o trigo, e a aveia, os ovos, os feijões e as ervilhas, o peixe e a carne de galinha são as melhores fontes de vitamina B. A vitamina C é boa para os tecidos do corpo – mantém as gengivas e os músculos com saúde e ajuda o corpo a resistir às infecções. Come muitas laranjas e outros citrinos, tomates e morangos para teres vitamina C. A vitamina D ajuda o corpo a absorver o cálcio e é muito importante para se ter ossos fortes e dentes sãos.

Encontra-se esta vitamina sobretudo no leite, nas gemas de ovo, no peixe e no fígado. E, por fim, a vitamina E é essencial para os olhos, a pele e o fígado. Ovos integrais, gemas de ovo, nozes e sementes são boas fontes de vitamina E. Segue um regime alimentar equilibrado e terás um corpo são!

Música: Ndumiso-Mofolo Hall (Akulalwa)-Südafrika-4046767000

Outro:

E é tudo por hoje, terminámos mais um episódio da série especial do Learning by Ear – Aprender de Ouvido dedicada à saúde. Este episódio é da autoria de Hope Azeda.

Obrigada por nos terem acompanhado.

O que acharam deste programa? Enviem os vossos comentários por email para afriportug@dw-world.de

Se quiserem voltar a escutar esta emissão ou aconselhá-la aos vossos amigos, entrem na nossa página da Internet www.dw-world.de/lbe

Até à próxima!