

ALIMENTAÇÃO, DOENÇAS E TERAPIAS ENTRE OS HANDA (ANGOLA)

Introdução

Os alimentos, bem como o acesso das pessoas à alimentação constituem um indicador de segurança alimentar com reflexos importantes sobre a vida sanitária desta últimas, sobre o seu bem-estar e progresso social.

Pela sua importância no desenvolvimento, bem como pelas particularidades que apresenta, na vida social e cultural dos grupos humanos quer os alimentos, quer as suas formas de conservação, quer ainda a sua relação com as doenças são, aqui, tomados como centrais, no contexto de um grupo social particular, os Handa, sobre os quais versa a nossa pesquisa. Não se trata, entretanto, de um trabalho acabado, aliás, tencionamos apenas partilhar parte dos dados resultantes de uma pesquisa ainda em curso, no âmbito de um projecto sobre a medicina tradicional e a farmacopeia handa.

Tal como nos diversos outros grupos sociais, os Handa definem a doença, como um conjunto de males resultantes da acção danosa de outrem (amigos, vizinhos ou mesmo familiares) ou, simplesmente, de espíritos (podendo mesmo serem os ancestrais). Consequentemente, ela é raramente atribuída aos fenómenos da natureza. Do mesmo modo, os alimentos nunca são tomados como causa directa de doenças. No entanto, circunscrevendo-se nos usos e costumes, a alimentação, tal como as crenças, a indumentária, o toucado e os rituais, exercem influencia sobre o corpo e o espírito do indivíduo. Por esta razão, (i) determinados tabus (como os que interditam os iniciandos de comerem jinguba fresca durante o desenrolar do cerimonial de *ekwendje*¹) são impostos sobre os membros do grupo, (ii) e certos rituais prescritos, neste contexto, permitem não só diferenciar os grupos sociais como perceber os costumes tidos como tradicionais.

As terapias aplicadas na cura dos males e das doenças inscrevem-se, em geral, no quadro das crenças mencionadas. Neste contexto, quando ministrados pelos *ovimbanda*, os medicamentos são associados a um conjunto de práticas que consideram indispensáveis para o afastamento dos males que envolvem o corpo do paciente. Com efeito, a partir das indicações sobre a base alimentar dos Handa, pretendemos, por um lado, perceber a sua relação com as doenças. Por outro lado, tencionamos analisar a correlação existente entre as doenças mais comuns, no grupo mencionado, as crenças e as terapias.

Esperamos elucidar sobre a relação entre a alimentação e as doenças afins, numa cultura particular, a dos Handa, e assim abrir caminhos de intervenção no sentido do desenvolvimento local; evidenciar a importância do conhecimento de particularidades culturais, pelos agentes da saúde pública, que influenciam o comportamento do doente e dos familiares no confronto coma a medicina convencional; revelar a importância do conhecimento de outros agentes causais de doença, nomeadamente as de carências alimentares, no quadro conceptual de doenças e crenças existentes.

Deste conjunto de ideias, destacamos duas questões que nos parecem pertinentes para discussão: a primeira, trata de interrogar a qualidade da dieta dos Handa com base nas estimativas da FAO quanto ao abastecimento per capita para a África Subsaariana estabelecida em 2100 cal per capita/dia² (ver quadro anexo). A segunda, recaindo sobre a medicina tradicional do grupo mencionado e sobre as suas crenças, interroga sobre o modo de diferenciação das doenças e suas causas, considerando que muitas patologias resultam apenas da carência nutricional.

Para uma melhor compreensão do assunto em discussão começamos por apresentar, nas linhas seguintes, alguns dos aspectos da sua base social e cultural.

2. Sobre os Handa

2.1 Modo de vida

Os Handa constituem um dos diversos grupos sociais do Sul de Angola. Do ponto de vista de localização, estão, sobretudo, centrados nas províncias da Huila e numa pequena parte da do Namibe, havendo entretanto, diversos membros do grupo que, por diversas razões, não se limitam a este espaço territorial³, nem unicamente aos meios urbanos.

Nos meios rurais, vivem em residências descompactadas designadas por *eumbo*, no qual cada *mwene weumbo* (chefe de família e, conseqüentemente, do *eumbo*) dispõe do seu grupo doméstico⁴. Este, regra geral, é constituído por diversos núcleos familiares já que; entre os Handa; os matrimónios são poligínicos, podendo atingir

¹ Designação do ritual de iniciação masculina.

² Cf. Alexandratos, 1996.

³ Ver Melo 2001 e 2005

⁴ Para detalhes sobre o grupo doméstico *handa*, ver Melo 2001 e 2005.

três a quatro co-esposas. Pelo facto de nalguns *eumbo* se juntarem diversas gerações de parentes (bisavós, avós, netos e filhos), alguns desses núcleos têm como sénior um indivíduo do sexo masculino, em vez de uma mulher (a co-esposa ou simplesmente a mãe). O mencionado indivíduo é, normalmente, o filho, o neto ou algum outro parente do *mwene weumbo* situado nessa mesma categoria de parentesco e que se mantém sob sua tutela no que concerne aos assuntos do *eumbo*. Só em raras ocasiões se observam outros homens de famílias, linhagens e grupos diferentes, no seio de um mesmo *eumbo* a encabeçar pequenos núcleos familiares. Entretanto, a guerra, bem como a miséria e o espírito de solidariedade entre as famílias proporcionaram um aumento de situações em que este último caso se observa. Além disso, intensificaram a afluência de famílias ou indivíduos das zonas rurais para as zonas urbanas; obrigaram a concentração de diversos grupos de famílias sob um mesmo tecto, nos meios urbanos; e forçaram os casais adultos a partilharem os quartos com crianças e jovens por falta de espaço.

Nas cidades, como o Namibe e o Lubango, o grosso dos Handa encontram-se dispersos pelos bairros sub-urbanos das cidades. A sua maioria é iletrada e, mesmo vivendo nas cidades mantêm muitas das suas tradições, nomeadamente os rituais *okupita pondje* (aos quais os recém-nascidos são sujeitos nos primeiros dias de vida), o *efuko* (ritual de iniciação feminina) e o *ekwendje* (ritual de iniciação masculina). Embora, nas cidades, sejam forçados a adoptar outros e novos comportamentos, que vão desde o acarretar água em chafarizes (nos locais onde estes existem), construir casas de adobe ou de tijolo, viver em vivendas compactadas, usar latrinas até o comer, com frequência, peixe fresco do mar, a manutenção dos seus usos e costumes bem como das suas crenças tradicionais é para muitos a base da sua sobrevivência. Com efeito, a precariedade justificada, primeiro, pela acção da guerra, mas que agora parece advir de uma inércia conjuntural que retrai e obstrui os esforços individuais ou de grupos familiares para o bem-estar social, obriga ao recurso a uma alimentação simples (quando há), tendo como base, tal como no meio rural, o *ohita* — também conhecido entre os urbanos por *pirão* — alimento confeccionado na base do milho (*Zea mays*).

O recurso à medicina tradicional, às suas práticas de cura, bem como aos agentes manipuladores dos espíritos, com vista a curar o mal ou a doença, a vaticinar as causas d mal, a proteger contra acções danosas dos outros ou dos espíritos é igualmente bastante comum, nos meios rurais. Entretanto, isto não se restringe unicamente aos iletrados, aos mais pobres, nem aos sub-urbanos. Tais práticas ocorrem, inclusivamente entre os escolarizados, políticos, funcionários públicos, militares e outros.

2. 2 O *eumbo*

O espaço residencial dos Handa apresenta um formato circular, e alguns deles encontram-se cercados com ramos e troncos de baixa altura e de pouca espessura. Com excepção do *ondjuwo yokomeso*⁵ (casa da frente), as outras componentes do *eumbo*, dispostas em círculo, têm as respectivas portas direccionadas para o centro deste, local onde se encontra o *omuwombelo* (um espaço de repouso e de recepção de visitas).⁶

As peças habitacionais dos Handa são construídas de troncos de árvores e cobertas de capim, não sendo, por isso, muito duradouras. No perímetro do espaço habitacional, além das peças que constituem a cozinha, o lugar para dormir e o espaço para colocar os celeiros e outros objectos, dispõem-se, igualmente, o *ocoto* (um lugar sagrado destinado ao homem como chefe de família e no qual o dono do *eumbo* chefia e preside as mais diversas cerimónias tradicionais)⁷, as capoeiras e os currais para gado miúdo. Quanto ao gado graúdo, isto é, o bovino, é-lhe reservado um curral, construído à parte, isto é, a vários metros do recinto do *eumbo*.

Dentro deste recinto localizam-se, também, alguns estrados feitos de troncos de árvore ao qual designam por *omutala*. Neles, dispõem-se os cereais cultivados, antes de serem debulhados, e nos seus espaços livres é colocada a fuba de milho ou de massango a secar ao Sol sobre recipientes artesanais confeccionados pelas mulheres, nomeadamente a *ocimbala*⁸ ou o *ongalo*⁹.

Via de regra, as co-esposas tal como o marido, possuem, em separado, a sua *omutala*. Isto pelo facto de os produtos de cultivo constituírem propriedade individual dos cônjuges. No caso de a *omutala* obedecer ao modelo de construção compactado não deixa de ter separadores, feitos de troncos de árvores, que permite demarcar nitidamente os espaços pertencentes a cada um deles.

Além das *ovitala* (plural de *omutala*), que obedecem a um esforço masculino de construção, no *eumbo*, existem outros celeiros confeccionados, manualmente, pelas mulheres. Estes designam-se por *ovindi* e,

⁵ Peça importante do conjunto habitacional, ver Melo 2001 e 2005.

⁶ No *omuwombelo* é, normalmente, plantada uma árvore de sombra junto da qual são colocados alguns troncos dispostos em forma de U a servirem de bancos.

⁷ Pela sua importância na vida social, económica e religiosa dos Handa, o *ocoto* foi já, detalhadamente, analisado num outro trabalho, ver Melo 2001 e 2005.

⁸ A *ocimbala* serve para guardar e servir determinados alimentos. É circular, espiralado e é feito com fibras e um género de capim apropriado. Em geral deixam-se transparecer nele vários motivos geométricos.

⁹ Objecto artesanal do género da *ocimbala*. Embora seja confeccionado com o mesmo tipo de material, diferem no facto do *ongalo* possuir uma base muito mais larga e ter a lateral muito mais curta do que a *ocimbala*.

diferentemente dos primeiros, situam-se no interior da peça residencial de cada uma das co-esposas, ligeiramente afastados da parede. Aqui, elas guardam o milho (*Zea mays* L.), o massango (*Pennisetum spicatum*) e a massambala (*Andropogon sorghum*), já debulhados. Dependendo das áreas, o milho — que por constituir um cereal de excelência para o grupo é produzido em maior quantidade, relativamente aos outros cereais — pode ser também armazenado ainda encaroçado, em recipientes maiores designados por *ociyla*¹⁰. Trata-se de um pequeno edifício de pau-a-pique, normalmente, forrado em barro, e com cobertura de capim.

2.3 Economia

Na concepção dos Handa, a terra, onde desenvolvem as suas mais diversas actividades, nomeadamente, o cultivo e a edificação das suas habitações, constitui propriedade comunitária, legada pelos seus antepassados. Por conseguinte, não é objecto de apropriação individual. Como um bem do grupo, a terra não pode ser objecto de compra e venda nem de partilha. Aliás, não existe entre os Handa a relação proprietário de terra e locatário, facto evidenciado por Jack Goody como sendo extensível à África¹¹.

No meio rural, as crianças *vahanda* (dos Handa) estabelecem, desde cedo, uma relação de proximidade com a terra e com o mundo vegetal. Constituindo a agricultura e a pastorícia a actividade capital dos Handa, o seu envolvimento com as plantas começa quando ainda bebês. Uma ocasião em que muitas delas são afagadas em panos e aconchegadas à sombra de uma árvore, de onde contemplam os pais na lavra. Esse envolvimento ocorre, igualmente, na suas idas ao pasto, mas também quando se refugiam, no mato, para fazer as suas necessidades fisiológicas; quando, nas brincadeiras com os outros, se escondem entre o arvoredo ou apanham os frutos das árvores; quando acompanham os mais velhos na recolha de remédios indicados para a cura de alguém em casa; quando vão apanhar lenha para a cozinha; quando vão em passeio para a casa de familiares ou se reúnem para tratar do penteado, da beleza e do corpo; quando se abrigam das chuvas ou vão acarretar água nos riachos ou quando, participando das actividades dos adultos, observam o que se passa, nos rituais.

Portanto, quer com os adultos, quer com as outras crianças, elas aprendem a relacionar-se com o meio circundante, isto é, com os outros, com as espécies animais e botânicas e também com os espíritos.

Considerando a abundância das espécies vegetais em torno das habitações, o contacto com as mesmas torna-se acessível, tal como acontece com as plantas usadas nas terapias mais comuns. Por isso, facilmente, aprendem a conhecer as suas características, os seus nomes e, no caso das medicinais, as suas finalidades curativas. O mesmo não acontece com as crianças das cidades. Aqui, por condicionalismos de vária ordem, como viverem rodeados de edifícios de construção urbana e viverem longe do meio vegetal, raramente dominam esta realidade. Só quando a família estabelece um contacto maior com o meio rural ou quando, embora nas cidades, recorrem, por qualquer razão (por exemplo financeiro) aos alimentos típicos do campo ou aos medicamentos tradicionais é que, pela proximidade, alguns desses conhecimentos podem ser apreendidos. Neste contexto, é comum haver pessoas que conhecendo embora determinados nomes de medicamentos ou de alimentos vegetais, desconhecem, completamente, a suas características morfológicas.

De modo geral, a terra na qual se localizam os Handa é rica para o cultivo. No entanto, a produção agrícola é, mormente, de auto-subsistência e depende, substancialmente, das chuvas¹². Sendo do tipo sequeiro, desenvolve-se com o aproveitamento das chuvas que ocorrem entre Agosto a Abril aproximadamente. A tecnologia adoptada para o cultivo é limitada ao emprego de enxadas e do arado puxado por bois, um facto que dificulta a passagem para uma produção em grande escala.

Embora dando preferência ao milho, os Handa cultivam outros cereais, nomeadamente o massango e a massambala¹³. Dedicam-se, igualmente, ao cultivo de produtos alimentares como abóbora, *omatila* (um vegetal da família das curcubitas), jinguba (*Arachis hypogaea* L.), *ovingomene* (*Vigna subterranea* (L) *verdc.*) e feijão de espécie diversa entre as quais o *omakunde* (*Vigna unguiculata* ssp.). A extensão do grupo doméstico reforça ou diminui a força de trabalho, nos campos agrícolas¹⁴, particularmente nas actividades que se prendem com a ceifa e o corte de restolhos, mas também com as sementeiras, a sacha e a remoção de outros inimigos das culturas (como as pragas). De acordo com a divisão social do trabalho, ao contrário das mulheres, os homens desenvolvem trabalhos mais pesados, além de se responsabilizarem pelo controle dos bens.

Entretanto, a subsistência dos Handa não depende exclusivamente da agricultura. Embora produzam algum excedente não têm, praticamente, iniciativas para o desenvolvimento do comércio. Por força da guerra, da miséria e de longos anos de nudez e carência alimentar é que muitos, nomeadamente as mulheres, acabaram por

¹⁰ *Ociyla* é a designação de um depósito de armazenamento do milho (*Zea mays*).

¹¹ Cf. Goody 1976. Para mais pormenores relativos à concepção dos Handa sobre a terra, ver Melo 2001 e 2005.

¹² A água é um dos principais factores limitantes da produção agrícola, na maior parte da extensão das terras aráveis.

¹³ Ao contrário dos Handa, os seus vizinhos Nkhumbi, tal como outras populações do Sul de Angola dão preferência ao massango — um cereal menos exigente quanto à natureza do solo, e resistente ao calor das estiagens (cf. Estermann 1957)

¹⁴ Sobre as características do grupo doméstico handa, ver Melo 2001 e 2005.

se lançar ao mercado negro para vender ou trocar alguns dos seus produtos. Mas ainda assim estão longe da perícia dos vizinhos Ovimbundu.

Além do gado bovino, os Handa criam, igualmente, caprinos, suínos e aves, embora estes últimos sirvam apenas de complemento à primeira e sejam considerados menos valiosos¹⁵. A criação de gado, tanto constitui uma fonte alimentar por via do leite e da carne, um recurso para casos excepcionais de crise alimentar na família, como também, de modo distinto ao cultivo da terra, gera uma moeda de importância fundamental para a resolução de problemas de ordem jurídica, social e religiosa¹⁶.

2. 4 Gestão pós-colheita e segurança alimentar

Os Handa usam diferentes técnicas de conservação dos alimentos cultivados dependendo do seu teor de água. A secagem ao Sol, por exemplo, constitui a técnica mais vulgar usada para a conservação de cereais e feijões. Produtos como estes são, normalmente, mantidos na própria planta, isto é, entre as brácteas e vagens, respectivamente, após a maturação fisiológica, com vista à redução do seu teor de água. Depois de secos são colhidos manualmente e transportados para o *eumbo* (conjunto residencial), onde são armazenados.. Os cereais são-no em celeiros que podem variar de tamanho, forma e localização¹⁷. Conforme as características, estes podem designar-se por *omutala*¹⁸, *ocindi*¹⁹ e *ciyla*²⁰.

Para melhor conservação, é comum aplicar-se cinzas na base das estruturas de armazenamento, intercalando-as com os cereais e pó de sementes de *gindungo* (*Capsicums frutescens L.*), o que contribui para a protecção dos cereais contra as infestações de gorgulhos (*Sitophilus spp*), traça (*Plodia spp*), ácaros e roedores.

Quanto ao feijão e *ovingomene*, por exemplo, podem ser guardados em recipientes vários, nomeadamente, *ovimbala*, cabaças, panelas de barro, etc. e mantidas em ambiente seco e fresco. As abóboras e outras curcubitáceas, sendo perecíveis são armazenadas ao ar livre, no chão, no interior das habitações, tal como a batata doce até serem consumidas.

A transformação dos produtos é também uma técnica de conservação usual entre os Handa. No caso da batata doce, por exemplo, embora não cultivada em grande escala, pode ser conservada por muito mais tempo (6 meses a 8 meses), quando transformada em *makoka* (batata descascada, cortada em lascinhas e seca ao Sol até perder toda a humidade). Muitos outros vegetais de folha comestível, anualmente colhidos por ocasião das chuvas são, completamente, triturados antes de serem postos a secar ao Sol. É o caso do *onombi*.

Entretanto, a duração do armazenamento dos produtos agrícolas secos é curta. Em geral, vai pouco mais além da colheita seguinte.

A par da produção dos alimentos e do acesso aos mesmos, a sua conservação e armazenamento jogam um importante papel na vida das famílias. A segurança alimentar destas depende desses processos. Aliás, sendo a produção agrícola praticamente de subsistência, os escassos excedentes que podem garantir o seu sustento, durante as épocas de crise (secas ou enxurradas), requerem algum cuidado para a sua manutenção. Mas a falta de sal, nos meios rurais, e de recursos como a água potável e hortícolas, reforça algumas das suas carências nutricionais. No caso do sal, a sua ausência não favorece a conservação de alimentos como a carne. Nestes casos, a fervura serve de alternativa.

3. Sobre os alimentos

Além de servirem de comida para a aves que criam (como galinhas), os cereais cultivados pelos Handa são abundantemente usados no sustento das suas famílias. O milho, fervido ou assado quer em maçaroca, quer em grão é usado como alimento. Quando torrado, em grão (*olukango*), serve de alimento aos que ficam em casa, durante o dia, bem como aos que vão ao pasto. Quando os grãos, além de torrados são, também, pisados (*ocikuvila*), peneirados e acrescidos de uma pitada de sal ou açúcar são muito apreciados, sobretudo pelas crianças.

Do milho, assim como do massango, os Handa produzem a fuba, usada para a confecção de *ohita* que constitui a sua principal base alimentar²¹. A *ohita* serve de acompanhamento em todos os pratos de carne, de

¹⁵ Sobre o lugar do gado bovino na vida dos Handa, ver Melo 2001 e 2005.

¹⁶ Ver Melo 2001 e 2005.

¹⁷ O milho, por exemplo, ainda com brácteas é colocado sobre a *omutala* para a continuação da secagem, após o que já escarolado é armazenado a granel no *ocindi* ou na *ciyla*.

¹⁸ Como parte constituinte de um *eumbo*, a *omutala* foi suficientemente descrita, noutros trabalhos, ver Melo 2001e 2005.É feita de troncos de árvores e localizados no recinto do *eumbo*

¹⁹ O *ocindi* é feito de capim e fibra vegetal. Está localizado no interior das habitações.

²⁰ A *ciyla* é feita de troncos de árvore, barrados no interior e possui cobertura de capim. Está localizado no exterior do *eumbo*.

²¹ Embora com designações diferentes noutros grupos, o *ohita* constitui, igualmente, a base alimentar de grupos agro-pastores vizinhos, nomeadamente, os Nkhumbi, os Muila, os Ngambwe, e os Nyaneka.

vegetais, de peixe, de ovos e, inclusivamente, de leite. Por conseguinte, a mistura deste alimento com o *mahini* (leite azedo ou leite chocalhado) constitui um prato típico bastante nutritivo, no grupo mencionado. Na falta de conduto, a *ohita* pode, por si só ou misturado em água ou ainda em *ocikundu* servir de refeição — um recurso a que inúmeras famílias se sujeitaram, em situações de grande carência, nomeadamente durante e, nalguns casos, mesmo após a guerra.

Reforçam a sua alimentação com carne (de aves, de caprinos, de suínos, de bovinos e de caça), mel, frutos e folhas, nomeadamente de abóbora, de matila e de plantas silvestres. De entre os vegetais, para além das folhas de plantas, com os quais confeccionam o designado *onombi* (um prato muito apreciado feito à base de folhas cozidas), aponte-se para o uso alimentar de cogumelos frescos ou secos, sendo esta última forma usada para a sua conservação, permitindo-lhes servirem-se deles mesmo no tempo seco.

Os Handa confeccionam variedades de pratos com múltiplos sabores, usando pevides, amêndoas, folhas de plantas, gordura animal e *ongundi* (manteiga). A massambala e o milho usados na confecção da comida são também utilizados para a preparação de bebidas fermentadas como o *omakao* (ou *ohela*)²² e de refrescos como o *ocikundu*²³. Esta última, de cor esbranquiçada, é importante na alimentação tanto das crianças como dos adultos, sobretudo quando o líquido é preparado com alguma consistência. Misturado com *ohita* (composição a qual designam por *ombete*) serve também de alimento administrado, nomeadamente, às crianças. Quanto ao *omakao*, usado em geral pelos adultos, toma uma cor bastante avermelhada e obedece a um maior grau de fermentação que o *ocikundu*. Além de ser um alimento apreciado, o mel é também usado na preparação de uma bebida fermentada designada por *oshuwa*.

Os Handa alimentam-se também de frutos como o maboque, *onombe*, *omatundu* e *ononhandi*. Nas cidades, sendo que a variedade de frutos, de cultura, de gastronomia é maior, outros frutos e alimentos acabam por fazer parte da sua dieta alimentar. Alguns dos frutos mencionados, nomeadamente, o maboque são usados para confeccionar bebidas espirituosas como o *okanhome*.

Tal como a carne, o peixe também entra no seu plano alimentar. Contudo, no meio rural, ele é escasso, embora, em pequena escala, procedam à sua captura em determinados rios e lagos, usando técnicas rudimentares de pescada. Não obstante recorrerem, também, ao peixe de água salgada, usam-no, em geral, seco e salgado. Só nos meios urbanos é que, pelas condições existentes, mais fácil se torna obtê-lo e comê-lo ainda fresco. Acompanhado de pirão, normalmente, os condutos como peixe, ovos e carne (sobretudo quando esta última é assada) são comidos sem molho, tornando as refeições secas. Excepto nos meios urbanos, raramente os molhos de cebola (rica em cálcio (Ca), boro (B) e vitaminas B, C e PP) ou de tomate (rico em vitamina A, B19 (ácido fólico) e diversos ácidos como o cítrico, málico e tartárico) fazem parte da ementa, nos meios rurais.

Também usada na alimentação animal, o milho, que constitui o alimento básico dos *vahanda* (termo que designa os que pertencem aos Handa), é constituído, principalmente, de amido com escassos traços de minerais e de gordura²⁴. Consumido nas suas múltiplas variedades (com grãos amarelos, brancos ou pigmentados), note-se que os *vahanda* obtêm daqui a criptoxantina precursora da vitamina A, assim como a zeína e a gluteína. Tal como outros cereais, o milho é altamente energético, pela sua riqueza em extractivos não nitrogenados, principalmente o amido²⁵. Embora seja o cereal mais rico em gordura, possui um elevado teor de fósforo e constitui uma excelente fonte de caroteno ou provitamina A, o milho perde pela sua pobreza em fibra bruta, em cálcio, em vitamina D e E em riboflavina e em ácido pantoténico²⁶. Com efeito, uma dieta na base de milho, como a dos Handa, requer um complemento com alimentos proteicos²⁷, o que implica evitar o seu consumo exclusivo, particularmente pelas crianças. Uma tal situação conduz a doenças ditas de carências²⁸.

As abóboras são ricas em vitaminas A e C, em cobre (Cu) e em Zinco (Zn) Contêm também ácido fólico e uma densidade alta de minerais, oligo-elementos e fibras. Embora sirvam de alimento, elas são produzidas em quantidades pequenas e o seu armazenamento cobre pouco mais que o necessário para o sustento da família durante alguns meses. O seu uso beneficia o organismo já que permite a sua limpeza, evitando as fermentações pútridas²⁹.

Ricos em fibras, os tortulhos de que se socorrem, no tempo chuvoso, sobretudo, fornecem um complemento de minerais (particularmente de potássio) e de oligo-elementos, como sejam o ferro (Fe), o cobre

²² O *omakao* (ou *ohela*) é uma bebida tradicional (do género da cerveja) muito saborosa, feita em geral com a massambala. É hoje, sobretudo nos meios urbanos, muito procurada, apreciada e consumida por jovens.

²³ Bebida feita com farinha de milho e usada como refresco.

²⁴ Cf. Andriguetto 2003.

²⁵ Cf. Andriguetto 2003.

²⁶ Cf. Andriguetto 2003.

²⁷ Cf. Andriguetto 2003.

²⁸ Cf. <http://www.delariva.com/pt/curiosidades/milho.htm#uno>

²⁹ Cf. Rodet 2004.

(Cu), o selénio (Se) e a vitamina B. Contudo, são alimentos pobres em calorias o que os torna úteis, numa alimentação de emagrecimento³⁰.

Pela sua riqueza em fibras, a inclusão do feijão (de variados tipos), na sua dieta, é importante já que este, além de bastante energético e de constituir uma fonte de potássio, magnésio e ferro, fornece-lhes a fibra indispensável para a limpeza dos intestinos³¹ e o combate à obesidade. Entretanto, como assevera, Jean-Claude Rodet, pela elevada quantidade de alguns açúcares na sua composição, nomeadamente rafinose e estaquiose, o feijão provoca gases intestinais que se agravam naquelas pessoas que apresentam os intestinos frágeis ou irritados.

De alto valor nutritivo, o leite — um alimento composto por todos os minerais necessários para o desenvolvimento ser humano — consumido fresco ou chocalhado é um dos principais alimentos, entre os Handa. Mas, é no seio de famílias mais abastadas, isto é, com elevado número de cabeças de boi que o seu consumo é mais frequente. Hoje, são muito poucas as famílias com gado. Muitas perderam-no durante o longo período de guerra que assolou o país. Com efeito, uma carência de leite e seus derivados se foi introduzindo na cozinha Handa. Poucas foram as famílias que, adaptadas à vida urbana puderam recorrer ao leite em pó ou fresco pasteurizado ou mesmo condensado. Primeiro, dada a escassez do leite que era importado, segundo, pela fraca capacidade financeira das mesmas provocada pela instabilidade sociopolítica do país, terceiro, porque a escolha de prioridades apontava para a aquisição e consumo de outros produtos, como a fuba, o arroz e o feijão para alimentar o organismo por mais tempo.

Não obstante a aparente diversidade dos recursos alimentares dos Handa, a escassez de alimentos que confeririam uma dieta básica saudável e equilibrada é visível. Tal estado de coisas pode alterar o funcionamento do organismo, criando situações de doenças e mal estar físico ou psicológico.

Entretanto, as causas das doenças, praticamente, nunca estão associadas, directamente, aos alimentos. A relação da doença com o alimento, a existir, é consequente, ou seja resulta de uma causa outra que não o próprio alimento em si e que se explica pela acção de alguém vivo ou morto. Portanto, ela explica-se no contexto das crenças religiosas dos Handa, no qual se crê que as pessoas partilham os espaços e a vida com entidades não viventes conceptualizadas como seres que intervêm no mundo dos vivos e cuja acção afecta a vida humana.

4. Sobre as crenças³²

Para além da crença nos espíritos e da sua acção sobre os vivos, os Handa crêem que determinados actores sociais, categorizados como *onganga*, *ocimbanda* e *omunianeki*, são possuidores de poderes extraordinários. O primeiro é tido como um agente típico do mal. Não satisfeito com a sua graça, crê-se que age, negativamente, contra terceiros (familiares ou não) através de práticas maléficas, sendo por isso acusado de “comer os outros”, ou seja, de ceifar a vida dos outros. Com efeito, a vítima pode morrer de doença, de acidente, ou de outro modo por acção do *onganga*. No caso de doença, essa pode ser variável. Uma simples dor de cabeça, dores de dente, epilepsia, hemorragias ou mesmo edemas, podem resultar da acção maligna do *nganga*. Os espíritos (incluindo os ancestrais) também podem agir como tal, quando a intenção é castigar os vivos.

O segundo, o *ocimbanda*, é a pessoa a quem se recorre para curar eventuais doenças. Mesmo nos meios urbanos alguns deles gozam de prestígio social, particularmente quando os resultados dos seus actos satisfazem os cliente. o *cimbanda* pode interferir, inclusivamente, na acção dos *onosande yovakulo* (espíritos ancestrais), anulando o poder destes, em benefício ou malefício dos membros da família.

O recurso ao terceiro, ao *amunianeki*, deve-se à crença na sua capacidade de vaticinar, de alvitrar a causa do mal, da doença.

5. Balanço energético e proteico

Uma breve análise do balanço energético e proteico da dieta básica, num núcleo familiar de um *eumbo*, permite-nos perceber os factores condicionantes do estado físico e nutricional da comunidade e, consequentemente, discutir sobre o seu estado sanitário.

Os níveis de consumo alimentar per capita/dia estimados em 1845 cal/dia para os Handa reflectem, tal como frisámos acima, um estado físico de carências nutricionais (ver quadro 1). Ou seja, ao alimento básico, o *ohita* (pirão) pouco mais se acrescenta por dia, além dos vegetais, leite azedo ou carne de aves, já que, do seu armentio, raramente os bois são abatidos.

³⁰ Cf Rodet 2004.

³¹ Cf. Rodet 2004.

³² Para pormenores sobre as crenças religiosas dos Handa, ver Melo 2001 e 2005.

Quadro 1-Estimativa média do consumo alimentar e balanço energético percapita /dia e ano da dieta básica dos *Handa*

Produto	g/cl Núcleo familiar /dia	g/cl Per capita/dia	Kg/lit Per Capita/ano	Per capita/dia		
				Calorias (cal)	Proteínas (g)	Gordura (g)
Farinha de milho	2000	400	146	1452	33,6	4,8
Aves	1000	250	91,25	305	30,75	19,25
Hortícolas	2000	400	146	88	5,6	0,8
Total				1845	152,35	24,85

Fonte: adaptado de FAO.org (Food balance sheet, 2002 & 2003)

O estado de carências nutricionais, pode, no entanto, ser ultrapassado com suplementos que incluam minerais e vitaminas, embora a água seja um elemento a considerar, no grupo mencionado, dada a escassez nalgumas localidades. Tais suplementos podem ser obtidos em culturas como a couve, o tomate, o repolho, a cebola, o alho, etc.. Entretanto, a relação dos *Handa* com a terra, os seus hábitos alimentares, bem como o exercício da pastorícia como uma actividade, igualmente, importante constituem um busílis no que respeita à introdução das hortícolas mencionadas como elemento de produção. Primeiro porque as hortícolas requerem água, além de imporem um certo estilo de vida, diferente do habitual. Segundo, porque não existe entre os *Handa* propriedade privada de terra, o que permite que o gado tenha um fácil acesso à água dos rios ou dos poços e aos alimentos. Assim, a produção das hortícolas ao redor do *eumbo* ou junto dos pontos de água, põe em confronto a sua relação com a terra e com os outros. Note-se que é nas famílias urbanizadas e naquelas mais próximas dos meios urbanos que a introdução dessas hortícolas, na dieta, é perceptível. A distância das cidades e a dificuldade de acesso aos transportes tornam a sua aquisição, ainda que por compra, bastante difícil. As restrições impostas quer pelo modo de vida, quer pelas circunstâncias em que vivem, quer ainda pela cultura, pelas características do meio e pelas condições de vida contribuem para o enfraquecimento do organismo e para o desenvolvimento de certas patologias. De entre as patologias mais comuns destacam-se, no seio dos *Handa*, as doenças respiratórias, as doenças sexuais, a malária e as diarreias.

Contudo, partindo do pressuposto que a alimentação saudável e equilibrada é o pilar da imunidade do organismo, pode-se pensar que algumas doenças de que muitos padecem podem derivar de carências nutricionais que, normalmente, são combatidas com terapias de correcção. Por exemplo, a vitamina C, que pode ser obtida a partir de alimentos como a laranja e o limão é fundamental na prevenção de infecções e na correcção de carências nutricionais. Esta vitamina está relacionada com o sistema imunitário do organismo³³. Uma debilidade dessas pode levar o paciente a recorrer ao *cimbanda* para se tratar. Mas, é natural que patologias do género não necessitem tão pouco da intervenção de um *cimbanda*. O próprio paciente pode participar por si mesmo no seu próprio cuidado, desde que entenda a importância da medicina nutricional (e por isso a introdução de uma dieta diferente), bem como a existência de uma diversidade das causas das doenças, senão apenas aquelas derivadas da acção dos espíritos e dos *nganga*.

Entretanto, o que se verifica é que, inclusivamente, nos casos de doenças como as anemias (resultantes da diminuição da concentração de hemoglobina no sangue), é elevado o recurso das pessoas ao *cimbanda*, sobretudo nos meios rurais. Por seu turno, o *cimbanda*, intervém sempre, procedendo de forma rotineira ao diagnóstico do problema que, invariavelmente, é tomado como mais um caso de males enviados pelos espíritos ou por maliciosos *nganga*. Ao que consta, existem vários tipos de anemia, entre as quais a falsiforme que é uma doença congénita, hereditária e comum em milhares de pessoas, sobretudo africanas³⁴. Não tem cura mas, pode ser controlada através de acompanhamento e orientações adequadas ao paciente com vista a conseguir uma boa qualidade de vida. Entre as medidas de prevenção destacam-se a administração de ácido fólico — uma vitamina importante na formação de hemácias (células do sangue) — a ingestão de muito líquido e o consumo de alimentos ricos em fósforo. A anemia fenopénica (resultante da carência de ferro), por exemplo, embora não sendo hereditária, pode, tal como a falsiforme, ser prevenida e controlada com dieta rica em proteínas (carne, peixe, etc..) e leite com suplementos diversos³⁵. Neste tipo de anemia (fenopénica), particularmente, a doença é tratada e curada desde que os alimentos contenham o teor de ferro necessário para superar a carência. Além dos já citados, tais alimentos podem ser os feijões, as hortaliças frescas, e outros contendo vitamina C, nomeadamente a laranja e o limão. Não é que os *Handa* não os possuam. Não é que os *ovimbanda* não conheçam plantas medicinais com esses elementos. Estamos longe de menosprezar ou ignorar o papel dos *ovimbanda* e a importância das ervas por eles manipuladas e recomendadas sob a forma de fármacos. Aliás, reconhecemos que

³³ Sobre os benefícios da vitamina C, no organismo, ver McKenna 2001.

³⁴ Cf. www.scinfo.org

³⁵ cf. www.tuotromédico.com

mais de 80% da população mundial recorre a elas³⁶. Alertamos apenas (i) para a relevância da combinação da medicina tradicional, usual entre os *Handa*, com a nutrição; (ii) para a importância da compreensão de que determinadas patologias advêm tão simplesmente de carências alimentares, do facto de se comer pouco e mal; (iii) para a relevância da percepção dos limites da acção dos *ovimbanda*; (iv) para a necessidade da selecção e valorização dos alimentos no conceito de saúde e doença no grupo mencionado. Um facto que a ser entendido pode alterar comportamentos e constituir uma alternativa para o desenvolvimento, pessoal, familiar e social.

Bibliografia

- ANDRIGUETTO, José Milton (2003), "adaptado de nutrição Animal", [Http://www.suino.com.br/nutricao/noticia.asp?pf_id=12000&dept_id=6](http://www.suino.com.br/nutricao/noticia.asp?pf_id=12000&dept_id=6)
- FAO (2003), *International nutritive factor in terms of 100 grs of the retail weight as purchased*. Publication of FAO.
- GOODY, Jack (1976), *Production and Reproduction. A Comparative Study in Domestic Domain*, Cambridge, Cambridge University Press.
- HARRIS, Grace Gredys (1989), "Concepts of individual, Self, and Person in Description and Analysis", *American Anthropologist*, New Series, Vol. 91, Nº 3, 599 – 612.
- MCKENNA, John (2001) *Alternativas aos Antibióticos*, Livros Horizonte, Lisboa.
- MELO, Rosa (2001) *Efuko. Ritual de Iniciação Feminina entre os Handa* (Angola), Dissertação de Doutoramento em Antropologia Social, Lisboa, ISCTE.
- MELO, Rosa (2004), "Sentir Angola no coração: Reflexões sobre a identidade angolana em Portugal", VIII Congresso Luso-Afro-Brasileiro de Ciências Sociais, Coimbra, http://www.ces.uc.pt/bab2004/inscricao/pdfs/painel43/Rosa_Melo.pdf
- MELO, Rosa (2005), *De Menina a Mulher. Iniciação Feminina entre os Handa no Sul de Angola*, Lisboa, Ela por Ela.
- MORAIS, Júlio Cruz (1996), "Fármacos de Origem Vegetal e Determinação da sua Actividade Biológica", *Anais*, Universidade de Évora, 6, 73-83.
- NIKOS, Alexandrakos (1995) *Agricultura mundial hacia el año 20010. Estudio de la FAO*, Mundi-prensa, Madrid. FAO, Roma.
- PEI, Sheng-Ji. (2001), "Ethnobiological approaches of traditional medicine studies: some experiences from Asia", *Pharmaceutical Biology*, vol. 39, supplement, 74-79.
- RODET, Jean-Calude (2004), *Guia dos Alimentos Vegetais*, Lisboa, Gradiva.

Outras fontes

http://www.suino.com.br/nutricao/noticia.asp?.pf_id=12000&dept_id=6

<http://www.delariva.com/pt/cuiosidades/milho.htm#uno>

<http://www.tuotromédico.com>

<http://www.scinfo.org>

³⁶ Cf. Pei 2001 e Morais 1996.

Anexos

Anexo 1

Abastecimento alimentar per capita para o consumo humano directo (calorias/dia) e a projecção para 2010

Mundo	Abastecimento Per Capita (cal/dia)		
	69/71	88/90	2010
93 países em desenvolvimento	2120	2470	2730
Africa subsahariana	2140	2100	2.170
Próximo Oriente /Africa do Norte	2.380	3010	3.120
Países desenvolvidos	3200	3400	3470

Adaptado de FAO (1996) Agricultura mundial hacia el año 2010. Estudio de la FAO. Roma.

Anexo 2

Índices nutritivos internacionais expressos em100grs de produto

Produtos	Calorias (kcal)	Proteínas	Gorduras
Feijão	341	22,1	1,7
Mandioca	109	0,9	0,2
Batata doce	92	0,7	0,2
Batata rena	67	1,6	0,1
Amendoim	589	24,3	50
Milho	356	9,5	4,3
Dendém	884	0	100
Óleo de palma	884	0	100
Hortícolas	22	1,4	0,2
Farinha de mandioca	33,8	1,5	0,6
Farinha de milho	363	8,4	1,2
Açúcar,	387	0	0
Óleo importado	393	37,2	15,6
Arroz	133	6,7	0,7
Peixe diverso	25	3,9	0,1
Aves	122	12,3	7,7
Carne	163	14,9	11
Leite em pó	61	3,3	3,3
Bananas	60	0,7	0,3
Papaias	28	0,4	0,1
Ovos	139	10,7	9,8

Fonte Adaptado de FAO.org. (Food balance sheet, 2002 / 2003)