

# Os caminhos do pão

No bairro social Mário Cal Brandão, em Avintes, há pessoas que vivem em situação de vulnerabilidade socioeconómica e isolamento social. O acesso a uma alimentação adequada é cada vez mais difícil. O pão é o alimento de todos os dias

## Alimentação Patrícia Ferreira

São nove da manhã e o padeiro chega ao empreendimento social Mário Cal Brandão, em Avintes, Vila Nova de Gaia. Nuno Costa chega na sua carrinha branca, e buzina. O som é familiar, as pessoas batem a porta de casa e vão ao encontro do padeiro.

A venda do pão no bairro é também pretexto para conversas sobre as dificuldades do dia-a-dia. Nuno Costa tem noção dos problemas que aí se respiram. “Aqui, muita gente está a receber o rendimento de inserção. Há muitas dificuldades e o que me custa mais são as crianças”, conta. Rodeado por um pequeno bosque, o bairro tem um ambiente quase rural. São 159 habitações, prédios baixos, beges e da cor de tijolo. A Associação Zeladora de Moradores, o Gabinete de Apoio Social, o campo de desportos e as hortas comunitárias ficam ao fundo da rua.

Manuel Lourenço tem 78 anos e vive no bairro. Não é a pensão de invalidez de 274 euros que o amargura. Viver sozinho é a sua maior angústia. Não compreende as pessoas, a família, o bairro. Tem saudades da sua outra casa. Aos domingos, compra uma regueifa ao padeiro, corta-a, congela-a para comer durante a semana. Às vezes compra broa para “acompanhar com um bocadinho de peixe”. Não come pão todos os dias.

Mécia Malheiro tem 58 anos. Esperou 25 pela habitação social, onde vive há oito com o filho de 24 anos, portador da síndrome de Marfan, a filha de 29 anos, o genro e a neta de quatro anos. Com lágrimas nos olhos, fala do incêndio que, numa noite, lhe levou duas filhas e a casa prefabricada. Hoje reconhece ter as condições mínimas para alojar o seu filho que precisa de cuidados de saúde. Prestar atenção à alimentação do filho é uma preocupação constante.

A família vive da sua pensão de viuvez, da pensão do filho e do salário do genro quando trabalha.

Houve outros tempos em que Mécia respirava melhor. “Quando o Governo dava os subsídios”, lembra. Nessa altura, tinha dinheiro para

comprar um suplemento alimentar para o filho que trazia da Santa Casa da Misericórdia. Agora recebe, mensalmente, um cabaz alimentar que vai buscar à junta de freguesia. “É o que eles tiverem para dar, nunca sei o que vou receber.” O pão é comprado fiado ao padeiro. Vai ao café quando recebe. Sabe que o seu filho gosta de lá ir e acede ao seu pedido. Numa altura em que lhe “sobrou algum dinheiro”, fez uma surpresa ao filho e levou-o “a comer fora”. “Lá por ser pobre, tenho direito a consolar o meu filho.”

Eugénia Lopes é psicóloga no Gabinete de Apoio Social da Gaiurb, empresa municipal responsável pela habitação social de Gaia. Conhece as dificuldades de quem ali mora: a taxa elevada de desemprego, o valor das reformas mínimas atribuídas à maioria dos inquilinos e as prestações sociais para quem está desempregado há muito tempo.

Os moradores sentiram na pele o programa de assistência financeira. A menor intervenção do Estado nos sistemas de protecção social, associada ao aumento do desemprego, teve repercussões que estão à vista de todos. “Algumas pessoas recebem 178 euros, valor que tem uma redução de 20 euros por estarem a viver em habitação social – é um valor muito baixo para sobreviver.” E em todas as famílias há, revela, “um, dois ou três desempregados de longa duração”.

A psicóloga destaca, com especial preocupação, o elevado número de pessoas a viver em isolamento familiar e social. “Neste momento, temos idosos completamente entregues a si próprios”, revela.

Episódios pontuais ou contínuos fizeram das suas vidas histórias que, por vezes, são difíceis de partilhar. Das peças do complexo *puzzle* que define a vulnerabilidade destas pessoas destacam-se as dificuldades económicas, a solidão e o frágil estado de saúde. “Depressão, esquizofrenia e outros problemas de saúde mental caracterizam grande parte da população idosa, que se encontra enredada num conjunto de debilidades que acentua o isolamento social e que, por sua vez, aumenta a sua vulnerabilidade”, sublinha.

Para os que estão sozinhos, a pre-

monição é de que a vida apenas se tornará mais solitária. Para os que, na terceira idade, ainda vivem para cuidar da família, a ânsia de uma vida melhor traduz-se na procura de momentos de algum bem-estar.

Com as despesas de todos os dias, a alimentação acaba por ser uma dor de cabeça. “As pessoas têm dificuldade em gerir a alimentação porque há muito pouco para gerir. Os idosos, em particular, dão muita atenção ao pagamento das despesas básicas, como a água, luz, gás e renda. O que resta é para comer. Se restar. Quando não têm dinheiro para comer, dirigem-se aqui, ou à junta de freguesia, ou a outras entidades da freguesia para solicitar um apoio, um cabaz alimentar, ou apoio da cantina social”, refere Eugénia Lopes.

“Há pessoas que dependem directamente desta ajuda alimentar. Vão buscar o cabaz alimentar na última semana de cada mês e reorganizam a sua vida contando com isso e comprando apenas os alimentos frescos.” E isso não acontece de vez em quando. “A situação é diária e recorrente, principalmente na população idosa.”

### Dos males, o menor

A Associação Abrigo Seguro é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) que, na freguesia de Avintes, serve de intermediária do Banco Alimentar contra a Fome.

Débora Prazeres, coordenadora da instituição, recorda que a prestação de apoio familiar em Avintes arrancou em 2006, quando se percebeu que havia “uma necessidade crescente de apoio alimentar”.

Todos os meses, há cabazes na junta de freguesia. “O tipo de produtos é variável e depende do que é permitido e do que o Banco Alimentar tem disponível no momento.” Além dos cabazes, há refeições diárias fornecidas pela Cruz Vermelha.

Eugénia Lopes sente na pele as dificuldades em intervir junto da população mais velha do bairro. “O isolamento social é uma situação muito complicada de gerir. Não temos resposta, conseguimos pôr alguns idosos em centros de dia, os que querem. E os que não querem, ficam



Os comportamentos associados ao consumo do pão ilustram a sua centra-



sozinhos. E são esses que não têm retaguarda familiar. Estão fragilizados pela idade, pela situação de saúde, falta de acompanhamento médico, falta de vigilância, de medicamentos. Basta uma depressão que já é impeditiva de o idoso organizar o seu quotidiano de forma correcta.”

A solução ideal, observa, é a “integração dos idosos que vivem em isolamento em centros de dia, que se responsabilizam pelo controlo da medicação e por os levarem ao médico” e, ao mesmo tempo, “obrigam” os idosos a manter rotinas de higiene e alimentação. Mas as vagas são quase nulas.

A psicóloga recorre frequentemente



# o por entre a miséria



lidade na alimentação das pessoas do bairro

te a uma rede informal de apoio que existe no bairro. “No fundo, as relações de vizinhança existem. Para mim, é importante que os vizinhos me digam que já não vêem o senhor Lourenço há dois ou três dias. Se for preciso levar alguém ao hospital à noite, é o vizinho que dá uma mão.”

Profissionais como Eugénia Lopes trabalham todos os dias para evitar o completo abandono dos idosos. São as redes de apoio social que suportam os que resistem e vão procurando melhorar as suas vidas, mas também os que vão desistindo. No bairro, a ausência destas redes seria suficiente para que males piores acontecessem. Mas a realidade fora

do bairro parece ser pior, como ilustram os 15 mil pedidos de habitação social em Vila Nova de Gaia, apenas no último ano.

O Gabinete de Apoio Social da Gaiurb procura, em colaboração com diversos actores e instituições, ultrapassar barreiras que determinam a disponibilidade de alimentos e a sua adequação nutricional. “Há uma sinergia para, todos juntos, chegarmos às questões ligadas à saúde, alimentação e gestão doméstica.” As situações mais urgentes são discutidas nas reuniões mensais da Comissão Social da Freguesia de Avintes, na qual se tratam de assuntos que carecem de resolução imediata.

**Pobreza, saúde, alimentação, agricultura, direito, Estado, liberdade, desenvolvimento. Tudo se cruza no pão que todos comemos, todos os dias**

Débora Prazeres, da Abrigo Seguro, reforça a importância da educação. É fundamental “fazer uma série de actividades para enquadrar esta entrega de cabazes”.

“Poderia ser apenas uma entrega por entrega, e até ser desfasado das necessidades das pessoas, e ser pouco mobilizadora do ponto de vista social”. Mas “as sessões de gestão de economia doméstica, de educação para a sustentabilidade para tentar explicar como gerir recursos a partir deste cabaz, de que forma é que podem construir poupança e usar os recursos alimentares da melhor forma, são os objectivos prioritários”, diz esta assistente social.

As acções de educação alimentar não podem, no entanto, ser isoladas da realidade que é vivida com pouco dinheiro e que acaba por fazer vacilar a vontade de mudar. Eugénia Lopes refere que, na ausência de apoios económicos, “por muita formação que as pessoas recebam, se não tiverem dinheiro, os resultados não podem surgir”. “Estamos a falar de uma população com baixa escolaridade. Há famílias que dispõem de 15, 20 pães por dia. É barato e sacia. Comprar dois quilos de legumes durante a semana faz bem, mas, se calhar, não sacia”, nota.

Maria João Gregório, investigadora da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, estudou, na sua tese de doutoramento, as desigualdades sociais no acesso a uma alimentação saudável na população portuguesa. “Em Portugal, as situações de insegurança alimentar associadas à vulnerabilidade socioeconómica da população têm vindo a aumentar, demonstrando a necessidade de actuar ao nível da redução das desigualdades sociais e económicas e dos factores que as condicionam”, refere.

“O aumento da taxa de insegurança alimentar em Portugal para 48% da população evidencia que o acesso a uma alimentação adequada e saudável se tornou mais difícil para os portugueses”, acrescenta.

## “Pão sim, mas que pão?”

O pão é, sem dúvida, um alimento imprescindível. Os comportamentos associados ao consumo do pão ilustram a sua centralidade na alimentação das pessoas do bairro. Ter pão em casa, todos os dias, é um ritual que mantém uma certa normalidade na vida de todos os dias. A regueifa comprada ao domingo, a torrada do pequeno-almoço no café, o pão que alimenta e sacia são companheiros dos

moradores do bairro. Todos os dias.

O Plano Nacional de Promoção da Alimentação Saudável, promovido pela Direcção-Geral da Saúde, propõe a criação de “políticas públicas que contribuam para a redução das assimetrias no acesso a alimentos de boa qualidade nutricional e na redução das doenças influenciadas pelo consumo alimentar nas populações mais vulneráveis”.

Para Francisco Sarmento, investigador do Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra e autor da Estratégia de Segurança Alimentar da CPLP, os problemas ligados à alimentação derivam da pobreza, mas não só. “Sobretudo quando falamos de subnutrição ou da própria fome, derivam de relações de poder que não são obviamente paritárias.”

“A participação social permite outro tipo de parcerias com entidades que estão no terreno e têm outras capacidades que se podem adicionar às capacidades do Estado para fazer frente a algum tipo de situações e permite reduzir ou diluir custos, o que é fundamental em alturas de escassez de recursos”, afirma.

O investigador alerta, porém, que “no mercado globalizado de hoje, sobretudo ao nível dos cereais e dos grãos, a questão não é apenas saber que tipo de farinhas estão a ser usadas para fazer esse pão”. “Qual é o tipo de pão a que esses idosos têm acesso? Pão sim, mas que pão?”, questiona.

“Partindo do pressuposto de que é o pão mais barato, à partida é o que utiliza a farinha com menores valias nutritivas, e pode estar a contribuir para níveis de diabetes tipo 2 mais elevados.”

Pobreza, saúde, alimentação, agricultura, direito, Estado, liberdade, desenvolvimento. Tudo se cruza no pão que todos comemos, todos os dias. Num país onde a história do pão, da agricultura, da terra e da liberdade sempre se fez em conjunto, os desafios da alimentação são mais complexos do que nunca.

Para Maria João Gregório, a segurança alimentar deve ser “um objectivo prioritário de todas as políticas na área da alimentação e da nutrição, reconhecendo assim o acesso a uma alimentação saudável como um direito social que deve ser assegurado pelo Estado”.

Para os residentes do bairro Mário Cal Brandão, deseja-se um futuro no qual “o envolvimento social deste bairro permita talvez criar uma forte coesão social em prol da alimentação dos seus residentes”, conclui a investigadora.