

# II

---

## “O Que Mata Não é a Comida Mas o Que é Suposto Nela Veicular”. Crenças e Nutrição no Sul de Angola<sup>1</sup>

Rosa Melo e Carlos Conceição

### Introdução

A medicina tradicional, não é um dado novo. Ela fez sempre parte das culturas humanas<sup>2</sup>. Com efeito, através do conhecimento das práticas terapêuticas dos diversos grupos sociais, da relação que estes estabelecem entre si e com o meio circundante, das representações que fazem das doenças, bem como do seu sistema de crenças, pode-se perceber factos importantes da vida humana. Estes factos (expressos na própria atitude das pessoas relativamente às pandemias como a Sida, ao perigo das doenças e de contágio<sup>3</sup>, bem como na sua forma de compreender o meio físico) permitem aos profissionais da saúde e não só avaliar e introduzir inovações, nomeadamente, no sistema de saúde pública, nas relações interpessoais, no modo de vida, no regime alimentar, etc.

Depois de uma abordagem sobre os diversos aspectos que caracterizam a vida dos *Handa*, bem como sobre as suas crenças e práticas, entre as quais as medicinais, centramos esta segunda parte do trabalho na relação entre os hábitos alimentares, as doenças e as terapias, no grupo mencionado. Sendo a doença, aqui, entendida como um mal sobre o corpo e sobre a mente de um indivíduo, cuja causa advém, mormente, ou dos espíritos ou de outrem<sup>4</sup>, a sua relação com o alimento ou com as forças da natureza é quase sempre preterida. Com efeito, partindo do quadro conceptual de doenças, no grupo em análise, bem como das suas crenças e práticas de cura, esta segunda parte evidencia a importância da consideração de outros agentes causais, nomeadamente os alimentos, na determinação da doença e da

morte; põe igualmente em evidência um conjunto de plantas que, pelas suas propriedades terapêuticas, são usadas pelos *Handa* nas suas práticas medicinais<sup>5</sup>.

Dado o nosso interesse pelos *Handa*, as nossas pesquisas foram direccionadas para o sul de Angola, nomeadamente para as províncias da Huila e do Namibe. Pelas suas características, além de reunirem uma diversidade de grupos sociais outros, para além dos *Handa*, as províncias apontadas definem duas áreas geográficas com diferenças marcantes nos aspectos fisiográficos e ecológicos. Pelo facto de estes condicionarem, de certa forma, o modo de produção, os tipos de produção, assim como a maneira de estar das pessoas, a indumentária, a gastronomia e a relação das pessoas com o meio circundante, interessa-nos começar por caracterizar, em grandes linhas, as duas áreas referidas.

## Fitogeografia

### *As terras do Namibe*

A província do Namibe abrange uma faixa litoral em que a média das precipitações anuais é inferior a 100 mm e onde todos os meses do ano podem ser considerados como sendo secos. Uma das proeminentes características climáticas desta faixa consiste na observância de elevados valores de humidade relativa do ar cuja média anual pode exceder os 70%. Na região interior, paralelamente à faixa mencionada e em direcção ao sudeste, afigura-se uma linha divisória além da qual o clima é do tipo semi-árido (estação das chuvas definida e com valores da precipitação excedendo os 400 mm). No que toca à temperatura média anual, diga-se que o Namibe situa-se entre as isotérmicas de 23 e 24°C. Entretanto, os valores mais elevados de temperatura são alcançados nas zonas mais afastadas da orla marítima<sup>6</sup>.

A vegetação da província do Namibe é muito irregular. Nessa região de Angola encontram-se formações estepóides, sublitorais, arbustivas e herbosas, predominando espécies como a *Acácia*, *Commiphora*, *Colophospermum*, *Shmidtia* e a *Aristida*. Encontram-se também formações estepóides e estepes litorais, ralas descontínuas, de ciclo vegetativo efémero (em solos pardos e fersialíticos com afloramentos), predominando, neste tipo de vegetação, espécies de *Aristida*, *Salvadora* e *Cissus*<sup>7</sup>. Aqui e ali, vão surgindo, ocasionalmente, povoamentos, de *Welwitschia mirabilis*<sup>8</sup>. Também designado por subdesértico, este tipo de vegetação confina com as dunas desérticas cuja área começa por uma faixa estreita, a norte do Namibe, alargando de forma irregular para sul à medida que se afasta da costa e se expande pela Namíbia<sup>9</sup>. Aqui e ali, sobretudo nas depressões, vai surgindo alguma vegetação. E é nessas áreas onde, normalmente, ocorrem os

fenómenos designados por miragens, bem como outros, nos quais, ilusoriamente, se regista "o aumento do tamanho dos exemplares da fauna, sobretudo das cabras de leque e das zebras, quando avistadas ao longe".<sup>10</sup> Adaptada à secura da região, a vegetação, aqui, aproveita a água que se acumula nas depressões com solos de textura fina. Entretanto, como recorda Grandvaux Barbosa, outros recursos hídricos importantes são os nevoeiros e as condensações ocultas que ocorrem durante a noite<sup>11</sup>.

A variabilidade da vegetação é influenciada pelos cursos de água existentes, independentemente da sua duração, o que permite a divisão da vegetação em duas subunidades: formações estepóides de peneplanícies, onde predominam as gramíneas do género *Aristida*, e as formações ribeirinhas, nas quais se observam espécies como *Acacia albida*, *Tamarix usneoides*, *Ficus sp*, *Hyphaene petersiana* (*benguellensis*).<sup>12</sup>

Apesar da aridez nas zonas de baixa (vales à saída do Namibe para o Lubango), a agricultura é praticada na base da montanha ou no leito seco e margens do rio Bero. Nesses locais criam-se hortas individuais ou familiares nas quais se cultivam sobretudo a batata doce e o milho. É nesses terrenos agrícolas e noutros em redor onde também se desenvolvem espécies vegetais

**Foto 1.** *Welwitschia Mirabilis* no deserto do Namibe

---



**Foto 2.** Mãe Marcela na sua horta de batata-doce no leito do rio Bero (Namibe)

---



**Foto 3.** Plantação de batata-doce no leito do rio Bero (Namibe)

---



usadas, localmente, nos tratamentos tradicionais. Entre elas, refiram-se, por exemplo, o *omuliahonka* (*Senna occidentalis* (L) Link), o *mbumbulu* (*Momordica charantia* L.) e o *omunhenl\_1\_* (*Boehrvia coccinea* Miller).

Mais para o interior norte da província, isto é, nas proximidades com as terras altas da Huila, a vegetação da província do Namibe difere, substancialmente, da acima descrita. Como mostra a Carta Fitogeográfica de Angola, pode-se localizar, nesta região, uma vegetação do tipo "miombo" ralo e savana dos declives mesoplanálticos, na qual se observam *Brachystegia wangermeeana* e *B. Boehmii*<sup>13</sup>.

### **As terras da Huila**

A província da Huila é caracterizada por uma vegetação do tipo "miombo", savana e "ongote", submontanos<sup>14</sup>. Trata-se de um tipo de vegetação que ocupa a zona central de Angola, nomeadamente o planalto do Huambo e determinadas zonas do Kwanza Sul, Benguela e Bié, embora se convirja mais para o litoral do que para o centro. Segundo Grandvaux Barbosa, "este tipo de vegetação assenta sobre rochas cristalinas quartzíferas, precâmbricas e não datadas e sobre rochas do chamado Complexo de Base"<sup>15</sup>. Observa-se, aqui, uma predominância de *Julbernardia paniculata* e *Brachystegia spiciformis*, entre outras espécies. Enquanto nas zonas de prado de altitude, como na Humpata, surgem compostos como *Helichrysum steetzii*, *Stoebe cinerea* e *Gnaphalium luteo-album*, nas áreas de solos ferralíticos (entre Lubango e Kakula, uma das zonas de concentração dos *Handa*<sup>16</sup>) predominam, além de *Julbernardia paniculata* e de *Brachystegia floribunda*, espécies como *B. tamarindoides* e *B. gossweileri*<sup>17</sup>.

Numa pequena extensão até junto à linha limite com a Bibala ( província do Namibe), estende-se uma pequena parcela de território no qual a vegetação se caracteriza como sendo do tipo "prados de altitude" ou "anharas do Alto", em solos ferralíticos ou psamoferralíticos e delgados<sup>18</sup>. Como se pode observar, na Carta Fitogeográfica de Angola, de Grandvaux Barbosa, dois outros tipos de vegetação, caracterizam determinadas zonas da província da Huila. Uma delas é assinalada como sendo de "miombo" ralo e savana dos declives mesoplanálticos, na qual se distinguem espécies como *Swartzia madagascariensis*. A outra, localizada na área do Mulondo, descreve uma zona de bosque e matagal alto, decíduos, das altitudes médias<sup>19</sup>.

Na província da Huila, os valores de precipitação média anual oscilam, em geral, entre os 1200 mm, a norte, e os 750 mm, a sul. Registam-se, em geral, dois máximos de precipitação, sendo um em Novembro e outro em Março. Nos meses de Janeiro e Fevereiro, regista-se um curto período seco de duas a três semanas que se prolonga sensivelmente em determinados anos. A distribuição das chuvas

é variável, sendo esta mais perceptível à medida que se avança para sul e sudoeste, com reflexos importantes na agricultura. A temperatura média anual, na província da Huila, alcança os 19°C, diminuindo, gradualmente, para o interior, conforme se observa o aumento da altitude.

Conforme as zonas, pode registar-se alguma variabilidade no que diz respeito ao clima. Por exemplo, nas terras altas da Huila, de acordo com a classificação de Koppen<sup>20</sup>, o clima é do tipo “Cwb (mesotérmico, húmido, de estação seca no inverno) [à excepção de] uma faixa meridional que é do tipo Bsh (clima seco, de estepe, quente)”<sup>21</sup>. Entretanto, na região de Cilenge (igualmente parte da província da Huila), segundo o mesmo critério de classificação, o clima é do tipo Bsh que corresponde ao clima seco de estepe, muito quente<sup>22</sup>.

A prática da agricultura ocorre mais incisivamente ao longo dos rios e das principais linhas de água, sendo frequente a utilização dos solos das baixas marginais, drenados naturalmente e mais férteis. A criação de gado bovino, apoiada por uma agricultura subsidiária, é feita de forma extensiva e constitui uma das principais actividades das populações rurais aqui sediadas. Comparativamente à actividade agrícola, a criação de gado aumenta do norte para sul da província da Huila, o que leva a considerar toda esta província como uma zona agro-pecuária de transição entre as regiões pecuárias do sul e as agrícolas típicas dos planaltos do norte. Desenvolvem-se igualmente, na zona em referência, actividades industriais, bem como o comércio de produtos agro-pecuários<sup>23</sup>.

## **Recortes da Vida Social no Namibe e na Huila**

### *Vivências e presenças*

Caracterizada por uma vasta confluência étnica, a cidade do Namibe revela-se como uma cidade pacata, envelhecida, com sinais patentes de uma sujeição prolongada ao “esquecimento”, ao descalabro. Assim contam os mais velhos e denunciam o pó, as fendas e o desgaste das paredes sem pintura de vários edifícios do centro da cidade; assim acusam os esforços, a inquietação e o lamento das mulheres que, nas hortas do leito do rio Bero, se debatem com o cultivo da batata doce para sustentar a família; assim denuncia o comportamento decadente de homens e mulheres que, nessas mesmas hortas, arruinam os esforços dos que trabalham, furtando-lhes os seus produtos para irem vender no mercado; assim revelam as lágrimas dos jovens que, até há muito pouco tempo, sonhavam com um curso superior que não podiam ter sem para tal terem de sair da província<sup>24</sup>. Neste aspecto, nem a vizinha Huila podia prestar-lhes suficiente ajuda porque uma deslocação para lá significava para muitos uma reviravolta, na vida familiar,

o que nem sempre compensava. Apontam-se casos de maridos que, tendo optado por se deslocarem para fora da sua cidade para a prossecução dos estudos, se envolveram em poligamia do tipo urbano, coabitando com colegas de faculdade e não só, sem consentimento das esposas e, muitas vezes, sustentados por elas; de referir casos de mulheres a permitirem, discretamente, o "consolo" ousado dos amigos, bem como a "colaboração" destes na manutenção da casa, enquanto o marido se preocupava com os estudos, viajando para a Huila, Luanda ou outra província do país; de mencionar casos de jovens a "desertarem" do Namibe "por, aqui não haver futuro, não haver vida. O bom era Luanda, pois, lá, sim, era Angola"<sup>25</sup>.

Na cidade do Namibe, a população vive, essencialmente, da pesca, da agricultura de subsistência e da pecuária. Não obstante os diferentes serviços públicos e privados existentes, a prática do comércio de produtos agro-pecuários, piscícolas e de outros, como os industriais importados, nos mercados informais, cresceu substancialmente após os quase 30 anos de guerra no país. Independentemente da idade, do sexo, da religião, da origem étnica, esta actividade tem constituído para grande parte da população um recurso para a sobrevivência familiar. Entretanto, como já se referiu, a província do Namibe inclui outras diferentes zonas com características típicas. Daí que, na faixa periférica interior da sua orla litoral, se destaque a criação de gado bovino, essencialmente ligada à vida dos *Kuvale*. Praticando a transumância, no maneio do gado, estes conduzem e distribuem as suas manadas, no período de seca, pelas áreas melhor providas de recursos aquíferos e pascigosos. Para além dos *Kuvale*, outros grupos sociais coabitam, no Namibe. Destacam-se os *Umbundu*, os *Handa*, os *Muila*, os *Nyaneka*, os *Kimbari*, os *Kwanyama* e os *Nkhumbi*. Excluindo as zonas urbanizadas, a concentração dos *Handa* – grupo social sobre os quais recai o nosso estudo – é mais visível nas zonas limítrofes da província do Namibe com a da Huila, isto é, nas zonas com influências do clima tropical de altitude. Com um clima que vai do semi-árido a árido, e com solos do tipo pardo e fersialítico com afloramento, nestas zonas, os *Handa*, além da agricultura, desenvolvem também a pastorícia. Aqui, o seu modo de vida pouco difere dos outros *vahanda* localizados em Kakula, Cipungu ou Cilenge (estes últimos, municípios da província da Huila).

Conicionados pelo clima e pela vegetação do Namibe, tanto os *Handa* como os *Umbundu*, assim como os outros grupos sociais aqui localizados, sobretudo os das zonas urbanizadas, obrigam-se a recorrer às zonas de maior precipitação para obterem os remédios tradicionais de que necessitam. Apesar de alguns destes serem vendidos nos mercados informais existentes, como o do bairro 5 de Abril, a sua maioria é recolhida em localidades distantes, isto é, nos municípios

como Bibala, Kamukuiyu, e, inclusivamente, em várias localidades da vizinha província da Huila. Esta foi a principal razão por que nos sentimos obrigados, como investigadores, a rumar para a Huila para, num contexto de observação participante, efectuarmos a recolha das plantas medicinais a partir do seu próprio habitat.

Portanto, a partir das entrevistas (feitas indiscriminadamente a homens e mulheres) tínhamos tomado nota dos nomes de um conjunto de plantas medicinais usuais no grupo em estudo. Conhecíamos já o uso terapêutico de parte delas, bem como algumas das suas características, como o odor e a cor, depois de secas. Mas não conhecíamos, por exemplo, a sua anatomia, nem a forma como se distribuem nos solos, nem mesmo o tipo de solos nos quais mais frequentemente se desenvolviam. Foi ao longo das conversas esporádicas e da nossa participação nas deslocações ao campo para um simples conhecimento do local ou para apanhar frutos silvestres que estes conhecimentos foram sendo apreendidos. As acções de recolha foram, às vezes, antecipadamente combinadas. Nestes casos, éramos sempre guiados por pessoas adultas que nos iam transmitindo os seus conhecimentos fitológicos ao longo das caminhadas e das conversas que se seguiam. Aconteceu também sermos conduzidos por um *ocimbanda*. Precisando de plantas para usar no tratamento dos seus pacientes, o *ocimbanda* Kamakela convidou-nos a integrar o conjunto de pessoas que com ele iria efectuar a recolha. Este processo era sempre acompanhado de explicações sobre a utilidade de cada uma das plantas recolhidas na medicina tradicional local. Uma ou outra planta foi-nos trazida por pessoas que acompanhavam o nosso trabalho, incluindo mulheres, depois de aplicarem elas mesmas as técnicas de recolha de plantas para fins científicos. A observação participante permitiu isso mesmo: uma troca de saberes entre investigadores e as pessoas com as quais interagíamos no processo de estudo.

Do ponto de vista de composição étnica, a província da Huila assemelha-se à do Namibe. Aliás, a confluência, bem como a diversidade étnica, nas várias localidades de Angola, é notória, tendo-se intensificado após a independência. Muitos são os factores que concorrem para tal facto, e vão desde as guerras e as consequências daqui advindas até ao próprio processo de escolarização, passando pela procura de emprego, de segurança e de condições de salubridade.

Com características particulares, os grupos identitários diferenciam-se uns dos outros pela indumentária, língua, penteado, enfim, pelos aspectos que marcam a sua identidade, enquanto grupo, e que vão desde os traços exteriores da cultura à sua própria consciência de pertença<sup>26</sup>. Não se pense que, por isso, as pessoas se afastam umas das outras. Não obstante os vilipêndios que algumas sofrem diante de outras por pertencerem a esta ou àquela etnia, bem como os



preconceitos ainda existentes em torno disso (herdados do período colonial), os quase trinta anos de guerra civil elevaram, sobremaneira, os cruzamentos inter-étnicos, sobretudo, por via do matrimónio.<sup>27</sup> Consequentemente, permitiram um aumento substancial de famílias "cruzadas", do ponto de vista de identidade social. Cite-se, como exemplo, aquelas em que os filhos, nascidos e criados em Luanda, têm como progenitores um *umbundu* e outro *kikongu*. Se, por um lado, uma tal situação esbate, na opinião de alguns, a questão de pertença étnica entre os angolanos, por outro lado, permite enriquecer os visados de saberes comuns a um e a outro grupo.

Note-se que o saber medicinal (incluindo as práticas terapêuticas e o domínio das plantas) pode, tal como vários outros aspectos da cultura de um grupo social, ser influenciado por vivências e contactos multiétnicos. Atendendo ao facto de uma mesma planta poder ter um nome diferente, conforme as localidades, assim como estar sujeita a uma forma diferente de uso, consoante a cultura na qual se insere, uma vivência e contactos em meios multiétnicos pode constituir uma mais-valia para um dado indivíduo ou grupo de indivíduos. Sendo que a nossa atenção recai sobre os *Handa*, revelamos algumas das suas plantas medicinais por nós recolhidas, nas províncias do Namibe e da Huila<sup>28</sup>.

## Nutrição e Saúde

### *Plantas medicinais dos Handa*

Não obstante a sua diversidade, as plantas que a seguir mencionamos estão longe de ser as únicas usadas na medicina tradicional dos *Handa*. Constituem tão simplesmente as que, por ora, puderam ser identificadas, no contexto do trabalho de campo por nós efectuado em 2004. Para este levantamento, além da observação participante foram concomitantemente aplicados os métodos de entrevistas informais, estruturadas e semi-estruturadas junto de indivíduos isolados (pessoas comuns, *ovimbanda*, pessoas tidas como fitoterapeutas), de famílias e de grupos de pessoas da comunidade local.

Todas as espécies supra-mencionadas localizam-se, em geral, perto das habitações, do pasto, do gado ou dos terrenos cultivados. Distribuem-se por 23 famílias. Nestas predominam as arbustivas (quinze exemplares), seguidas das arbóreas (em número de nove), das subarbustivas (cinco exemplares) e das herbáceas (também em número de cinco). Treze delas são referidas, na bibliografia, como fazendo parte das cento e vinte famílias de plantas economicamente mais importantes<sup>29</sup>. São elas: *Anacardiaceae*, *Apocynaceae*, *Araceae*, *Capparaceae*, *Convolvulaceae*, *Cucurbitaceae*, *Menispermaceae*, *Nyctaginaceae*, *Polygalaceae*, *Rhamnaceae*, *Rubiaceae*, *Sapindaceae* e *Vitaceae*.

Para lá da Manipulação dos Espíritos. Crenças e Práticas de Cura

Família	Espécie	Nome vernáculo
1 Anacardiaceae	<i>Rhus tenuinervis</i> Engl. var. <i>tenuinervis</i>	Omumbendje
2 Apocynaceae	<i>Diplorhynchos condilocarpon</i> (Mull. Arg.) Pichon <i>Landolphia Parvifolia</i> K. shum.	Omundeó Muvungoungo
3 Araceae	<i>Stylochiton</i> sp.	Okakokoto
4 Asparagaceae	<i>Asparagus</i> sp.	Okapula Mbula
5 Capparaceae	<i>Boscia gossweileri</i> Exell	Omutunda
6 Celastraceae	<i>Maytenus senegalensis</i> (Lam.) Exell	Omungondwe
7 Cochlospermaceae	<i>Cochlospermum angolense</i> Welw.	Ofefe
8 Combretaceae	<i>Combretum</i> sp. <i>Combretum psidioides</i> Welw. Subsp. <i>Psidioides</i> <i>Terminalia sericea</i> Burch. Ex DC.	Omuhondjolo Omumphalu Omungolo
9 Convolvulaceae	<i>Ipomoea verbascooides</i> Choisy	Eiyumbi linene
10 Cucurbitaceae	<i>Momordica charantia</i> L.	Mbumbulu
11 Euphorbiaceae	<i>Croton</i> sp. <i>Bridelia</i> sp.	Omunkhowela Omunkhuliungu
12 Leguminosae-	<i>Senna occidentalis</i> (L.) Link	Omulianhoka
Caesalpinioideae	<i>Senna singueana</i> (Delile) Lock <i>Peltophorum africanum</i> Sond. <i>Erythrophleum africanum</i> (Welw. ex Engl.) Harms <i>Azelia quanzensis</i> Welw.	Mwenda ngongololo Omupalala Omungae Omuvandje
13 Leguminosae-	<i>Acacia brevispica</i> Harms	Okaliangui
Mimosoideae	<i>Acacia</i> sp.	Enkholo*
14 Leguminosae-	<i>Pterocarpus angolensis</i> DC.	Omulila-Honde
Papilionoideae		
15 Menispermaceae	<i>Cissampelos mucronata</i> A Rich.	Enhati
16 Nyctaginaceae	<i>Boehrvia coccinea</i> Miller	Omunhenl_1_

Melo e Conceição : "O Que Mata Não é a Comida Mas o Que é Suposto..

Família	Espécie	Nome vernáculo
17 Olacaceae	Ximenia americana L. Olax obtusifolia De Wild.	Omupeke Epan_ene
18 Polygalaceae	Securidaca longipedunculata Fresen.	Omutate
19 Rhamnaceae	Ziziphus abyssinica Hochst. ex A. Rich.	Omuuketwa
20 Rubiaceae	Rothmannia englerana (K. Schum.) Keay Pavetta shumanniana F. Hoffm. ex K. Schum	Ombindi Ocín_e
21 Sapindaceae	Zanha africana (Radlk.) Exell	Omushau
22 Solanaceae	Solanum incanum L.	Omatumbilili Atito
23 Vitaceae	Cissus nymphaefolia (Welw. Ex Baker) Planch	Ongombe

Os elementos mais usados das plantas medicinais em referência são as folhas e as raízes. Nalguns casos a casca do caule constitui um elemento importante na preparação dos remédios que, em geral, resultam do decoto, da maceração e da fumigação.

O período da manhã é referido pelos nossos interlocutores como sendo o mais propício para a recolha das plantas para uso terapêutico. Do mesmo modo, os tratamentos, bem como o processo de adivinhação que confere o diagnóstico do paciente começam, em geral, pela manhã, antes do nascer do sol. Quando ministrados pelos *ovimbanda*, crê-se, tal como afirma Rosa Melo na primeira parte deste livro, que o efeito das propriedades curativas é reforçado pela acção do poder dos espíritos com os quais este trabalha.

### **Hábitos alimentares**

Além de servirem de comida para as aves que criam (sobretudo galinhas), os cereais cultivados pelos *Handa* são abundantemente usados no sustento das suas famílias. No que concerne ao milho, este, uma vez cozido ou assado, é usado como alimento. Quando torrado, em grão (*olukango*), pode servir de alimento aos que ficam em casa durante o dia, bem como aos que vão ao pasto. Os grãos, quando além de torrados são, também, pilados, peneirados e acrescidos de uma pitada de sal ou açúcar (*ocikuvila*) 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 alimentar<sup>30</sup>. A *ohita* serve de acompanhamento em todos os pratos de carne, de 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 com água ou ainda com *ocikundu*<sup>31</sup>, 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.

Os *Handa* 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, com os quais confeccionam o designado *onombi* (um prato muito apreciado feito à base de folhas cozidas), alimentam-se, igualmente, de cogumelos frescos ou secos. Permitindo-lhes servirem-se deles mesmo no tempo seco, a secagem de certos alimentos constitui uma forma de conservação usual, entre os *Handa*.

Como já foi mencionado por Rosa Melo<sup>32</sup>, os *Handa* confeccionam variedades de pratos com múltiplos sabores, usando pevides, amêndoas, folhas de plantas, gordura animal e *ongundi*. A massambala e o milho usados na confecção da comida são também utilizados para a preparação de bebidas fermentadas como o *omakao* (ou *ohela*) e de refrescos como o *ocikundu*. Este último, 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, assim como de cultura e de gastronomia é maior, outros frutos e alimentos acabam por fazer parte da sua dieta alimentar. Alguns dos frutos mencionados, como por exemplo o maboque, são usados para confeccionar bebidas espirituosas como o *okanhome*<sup>33</sup>.

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 de pesca rudimentares. 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, se torna mais fácil 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. 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 em diversos ácidos como o cítrico, málico e tartárico), usados nos meios urbanos, fazem parte da ementa nos meios rurais.

Também usado na alimentação animal, o milho é constituído, principalmente, de amido com escassa percentagem de minerais e de gordura<sup>34</sup>. Consumido nas suas múltiplas variedades (com grãos amarelos, brancos ou pigmentados), os *Handa* 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 extractos não nitrogenados, principalmente o amido<sup>35</sup>. Embora seja o cereal mais rico em gordura, possua um elevado teor de fósforo e constitua 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 pantoténico<sup>36</sup>. Com efeito, uma dieta na base de milho, como a dos *Handa*, requer um complemento com alimentos proteicos, o que implica evitar o seu consumo exclusivo, sobretudo pelas crianças. Uma tal situação conduz a doenças ditas de carências<sup>37</sup>.

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 pútridas<sup>38</sup>.

Ricos em fibras, os tortulhos (também conhecidos por cogumelos) de que se socorrem, sobretudo, no tempo chuvoso, fornecem um complemento de minerais (particularmente de potássio) e de oligo-elementos, como sejam o ferro (Fe), o cobre (Cu), o selénio (Se) e a vitamina B. Contudo, são alimentos pobres em calorías, o que os torna úteis numa alimentação de emagrecimento<sup>39</sup>.

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 intestinos e o combate à obesidade. Entretanto, como assevera Jean-Claude Rodet, pela elevada quantidade de alguns açúcares na sua composição, nomeadamente rafinose e estaquiase, o feijão provoca gases intestinais que se agravam naquelas pessoas que apresentam os intestinos frágeis ou irritados<sup>40</sup>.

De alto valor nutritivo, o leite é um dos principais alimentos, entre os *Handa*. Estes consomem-no fresco ou chocalhado. 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<sup>41</sup>. Com efeito, uma carência de leite e seus derivados foi-se revelando 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, devido a escassez do leite que era importado; segundo, devido à fraca capacidade financeira das famílias, 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 poderiam fornecer uma dieta básica saudável e equilibrada é visível. Tal estado de coisas altera o funcionamento do organismo, criando situações de doenças e mal estar físico ou psicológico.

Entretanto, as causas das doenças, na prática, nunca estão associadas directamente aos alimentos. A relação da doença com o alimento, a existir, resulta de uma causa outra que não o próprio alimento em si, e que se explica, como vimos, 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<sup>42</sup>.

### **Nutrição**

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

Nos meios rurais, 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. Só em alguns casos os vegetais, o leite azedo ou a carne de aves compõem a ementa. Sendo o gado bovino raramente abatido, sobretudo por fazerem parte do seu armentio, é com pouca frequência que a carne de vaca figura nas refeições comuns.<sup>43</sup>

O estado de carências nutricionais pode, no entanto, ser ultrapassado com suplementos que incluam minerais e vitaminas, embora, no caso dos *Handa*, a água seja um elemento a considerar, dada a escassez nalgumas localidades.

Quadro 1. Estimativa média do consumo alimentar e balanço energético per capita /dia e ano da dieta básica dos Handa nos meios rurais

Produto	g/cl	g/cl	Kg/lt	Per capita/dia		
	Núcleo familiar/dia	Per capita/dia	Per Capita/ano	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	69,95	24,85

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

Tais suplementos podem ser obtidos em culturas como a couve, o tomate, o repolho, a cebola, o alho, etc.. Entretanto, a forma como os *Handa* se relacionam com a terra, os seus hábitos alimentares, bem como o exercício da pastorícia como uma actividade igualmente importante podem dificultar a introdução das hortícolas supra-mencionadas como elemento de produção. Primeiro, porque além de imporem um certo estilo de vida diferente do habitual, as hortícolas requerem água. 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<sup>44</sup>. Assim, a produção das hortícolas em 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 nas que estão mais próximas dos meios urbanos onde a introdução dessas hortícolas, na dieta, é mais 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<sup>45</sup>.

Partindo do pressuposto que a alimentação saudável e equilibrada garante o reforço da imunidade do organismo, pode-se, contudo, pensar que algumas

doenças de que muitos padecem podem derivar de carências nutricionais que, normalmente, são combatidas com terapias de correção. Por exemplo, a vitamina C, que pode ser obtida a partir de alimentos como a laranja e o limão, é fundamental na prevenção de certas infecções e tem efeitos na correção de carências nutricionais<sup>46</sup>. Uma debilidade dessas pode levar o paciente a recorrer ao *ocimbanda* (“curandeiro”) para se tratar. Mas, é natural que patologias do género não necessitem tão pouco da intervenção de um *ocimbanda*. 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 de causas das doenças, e não apenas as derivadas da acção dos espíritos e dos *ononganga*<sup>47</sup> (indivíduos com poderes maléficos).

Entretanto, o que se verifica é que, mesmo nos casos de doenças como as anemias (resultantes da diminuição da concentração de hemoglobina no sangue), é elevado o recurso das pessoas ao *ocimbanda*, sobretudo nos meios rurais. Por seu turno, o *ocimbanda* intervém, procedendo sempre de forma rotineira ao diagnóstico do problema o qual, invariavelmente, é tomado como mais um caso de males enviados pelos espíritos ou pelos maliciosos *onganga*.

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 africanas<sup>48</sup>. 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 substância importante na formação de hemácias (células do sangue) – a ingestão de muito líquido e o consumo de alimentos ricos em fósforo. A anemia ferropénica (resultante da carência de ferro), por exemplo, não sendo hereditária, pode ser prevenida e controlada com dieta rica em proteínas (carne, peixe, etc..) e leite com suplementos diversos<sup>49</sup>. Neste tipo de anemia, 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 plantas por eles manipuladas e recomendadas sob a forma de fármacos. Aliás, reconhecemos que mais de 80% da população mundial recorre a elas<sup>50</sup>. Alertamos apenas (i) para a relevância da combinação da medicina tradicional, usual entre os *Handa*, com a nutrição<sup>51</sup>; (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.

### Notas de referência

- 1 Parte deste texto foi, originalmente, apresentado, na 11<sup>a</sup> Assembleia Geral do Codesria, *Rethinking African Development: Beyond Impasse, Towards Alternatives*, Maputo, 6-10 de Dezembro de 2005 (cf. Melo e Conceição (2005).
- 2 Cf. S. A. (1978).
- 3 Cf. Melo, na primeira parte deste livro.
- 4 Cf. Melo, na primeira parte deste livro.
- 5 Pela sua originalidade, a menção destas plantas constitui, por si mesma, uma valia deste trabalho.
- 6 Cf. Diniz (1973).
- 7 Ver carta fitogeográfica de Angola in Barbosa (1970).
- 8 Com características peculiares, as quais não permite tipificá-la como fazendo parte do subtipo de vegetação das formações estepoides das plantas, a *Welwitschia mirabilis* localiza-se entre os paralelos que passam por Namibe e Baía dos Tigres, junto à foz do Kunene e os paralelos 20º, 23º e 30º. Cf. Barbosa (1970).
- 9 Cf. Barbosa (1970). As dunas constituem, ainda hoje, um lugar de atracção turística para os habitantes da província do Namibe.
- 10 Barbosa (1970 : 252).
- 11 Cf. Barbosa (1970).
- 12 Cf. Barbosa (1970). Embora de regime irregular, os rios mais importantes, no Namibe, são o Giraúl, o Bero, o Curoca e o Flamingos.
- 13 Cf. Barbosa (1970).
- 14 Cf. Barbosa (1970).
- 15 Barbosa (1970 : 145).
- 16 Sobre a caracterização dos *Handa*, ver Melo (2001, 2005(a) e(c) e 2007).
- 17 Cf. Barbosa (1970).
- 18 Barbosa (1970 : 265).
- 19 Cf. Barbosa (1970).
- 20 Cf. Diniz (1973).
- 21 Diniz (1973 : 370).
- 22 Na classificação de Thornthwaite, esta mesma região corresponde ao clima do tipo megatérmico, sendo a parte oriental de clima subhúmido enquanto a ocidental é semi-árido. Cf. Diniz (1973).
- 23 Cf. Diniz (1973).
- 24 Foi em 2004, por ocasião das festividades do 11 de Novembro, dia da independência, que foi inaugurado o primeiro e único polo universitário até hoje existente na cidade do Namibe.

- 25 Entrevista, Namibe, 2003.
- 26 Além das considerações de Rosa Melo, na primeira parte deste livro, que elucidam sobre os diversos aspectos da cultura dos *Handa*, para mais pormenores sobre a identidade dos mesmos, ver, também, Melo (2001, 2005(a), (b), (c) e 2007).
- 27 Sobre este assunto ver Melo (2001 e 2005a).
- 28 As plantas medicinais dos *Handa* referenciadas no texto foram devidamente identificadas pelo Centro de Botânica do Instituto de Investigação Científica Tropical (IICT), em Lisboa. Agradecemos ao Dr. Eurico Martins e à Dra. Adélia Diniz pelo apoio concedido na identificação científica das plantas medicinais dos *Handa*.
- 29 Cf. <http://waynesword.palomar.edu/families.htm>
- 30 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.
- 31 Bebida feita com farinha de milho e usada como refresco (cf. Melo 2001 e 2005a). Noutros contextos e grupos sociais o *ocikundu* é também designado de *cisangwa* (ou *kisangwa*).
- 32 Ver Melo (2001, 2005a).
- 33 Cf. Melo (2001 e 2005a).
- 34 Cf. Andriquetto (2003).
- 35 Cf. Andriquetto (2003).
- 36 Cf. Andriquetto (2003).
- 37 Cf. <http://www.delariva.com/pt/curiosidades/milho.htm#uno>
- 38 Cf. Rodet (2004).
- 39 Cf. Rodet (2004).
- 40 Cf. Rodet (2004).
- 41 Cf. Melo (2001 e 2005a).
- 42 Cf. Melo (2001, 2005a) e, igualmente, na primeira parte deste livro.
- 43 Cf. Melo 2001 e 2005a).
- 44 Cf. Melo (2001 e 2005a).
- 45 Cf. Melo, na primeira parte deste livro.
- 46 Sobre os benefícios da vitamina C no organismo, ver McKenna (2001).
- 47 Termo em *oluhanda* (língua dos *Handa*) que designa o plural de *nganga* (ou *onganga*).
- 48 Cf. [www.scinfo.org](http://www.scinfo.org)
- 49 cf. [www.tuotromédico.com](http://www.tuotromédico.com)
- 50 Cf. Pei (2001) e Morais (1996).
- 51 Sublinhe-se que “o conhecimento, guiado pela sabedoria que nos foi legada pelas gerações passadas, garantirá um futuro” (Mckenna 2001 : 14), uma medicina mais segura, assim como uma atitude mais positiva das pessoas face aos alimentos e às doenças.

## Bibliografia

Alexandrakos, N. (1995) *Agricultura mundial hacia el año 2010. Estudio dela Mundi-prensa*; Madrid, Roma, FAO.

Melo e Conceição : "O Que Mata Não é a Comida Mas o Que é Suposto.."

- 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)
- Barbosa, Grandvaux, L.A. (1970) *Carta Fitogeográfica de Angola*, Luanda, IICA.
- Diniz, A. Castanheira (1973) *Características Mesológicas de Angola*. Nova Lisboa, Missão dos Inquéritos Agrícolas de Angola (MIAA).
- Etkin, N. L. (1988) "Ethnopharmacology: Biobehavioral Approaches in the Anthropological Study of Indigenous Medicines". *Annual review of Anthropology*, Vol. 17, 23-42.
- Gomes, E.T.; Silva, O.; Diniz, M.A. ; Martins, E.S. (2003) *Plantas Mediciniais da Guiné-Bissau. Manual prático*, Guiné Bissau, Acção para o Desenvolvimento (AD).
- Heimann, W.(1980) *Fundamentals of Food Chemistry*, England, Ellis Horwood Limited.
- Jl, P. S.(2001) "Ethnobotanical Approaches of Traditional Medicine Studies: Some Experiences From Asia", *Pharmaceutical Biology*, vol. 39, Supplement, pp 74-79.
- McKenna, John. (2001)-*Alternativas aos Antibióticos*, Lisboa, Livros Horizonte.
- Martins, J. Vicente (1993) *Crenças, Adivinhação e Medicina Tradicional dos Tutchokwe do Nordeste de Angola*, IICT, Lisboa, Imprensa portuguesa.
- Melo, Rosa (2001) *Efuko. Ritual de Iniciação Feminina entre os Handa (Angola)*, Dissertação de Doutoramento em Antropologia Social, Lisboa, ISCTE.
- Melo, Rosa (2005a) *De Menina a Mulher. Iniciação Feminina entre os Handa no Sul de Angola*, Lisboa, Ela por Ela.
- Melo, Rosa (2005b), "Mulher é Aquela que "Comeu o Boi". O Efuko e a Construção do Género no Grupo Étnico Handa", *Lusotopie*, Brill Academic Publishers, v. 12, nº 1-2,139-160.
- Melo, Rosa (2005c) "Nyaneka-Nkhumbi", uma "Carapuça" que não serve aos Handa, nem aos Nyaneka, nem aos Nkhumbi", *Caderno de Estudos Africanos*, ISCTE, nº 7/8, 157-178.
- Melo, Rosa (2006) *Identidade e Género Entre os Handa no Sul de Angola*, Luanda, Nzila, (no prelo).
- Melo, Rosa e Conceição, Carlos (2005), "Alimentação Doenças e Terapias entre os Handa (Angola)", 11ª Assembleia Geral do Codesria, *Rethinking African Development: Beyond Impasse, Towards Alternatives*, Maputo 6-10 December.
- Morais, Júlio Cruz (1996), "Fármacos de Origem Vegetal e Determinação da sua Actividade Biológica", *Anais*, Universidade de Évora, 6, 73-83.
- Nogueira, M. T. D. D.M. (2002), O género *Hipericum L. em Portugal Continental. Contribuição para o Estudo Quimiotaxonomico*, Dissertação para obtenção do grau de doutorado, Lisboa, ISA, Universidade Técnica de Lisboa.
- Pei, Sheng-Ji. (2001), "Ethnobiological approaches of traditional medicine studies: some experiences from Asia", *Pharmaceutical Biology*, vol. 39, supplement, 74-79.
- Press, I. (1978), "Urban folk medicine: a functional overview". *American anthropologist*, New series. Vol.80 (1):71-84
- Rodet, Jean-Calude (2004), *Guia dos Alimentos Vegetais*, Lisboa, Gradiva.
- Roger, Jorge. D. P. (1998), *A Saúde pelas Plantas Mediciniais. Enciclopedia de Educação e Saúde*, Sabugo, Publicadora Atlântico, Tomo 2.

## Para lá da Manipulação dos Espíritos. Crenças e Práticas de Cura

---

S. A. (1978), *Promotion et Développement de la Médecine Traditionnelle*, Rapport d'une réunion de l'OMS, Série de rapports techniques, 622, Genova, Organisation Mondiale de la Santé.

Schwalbach, João (1998), *Saúde e Medicina: O Eu e o Outro*, Maputo, Livraria Universitária da Universidade Eduardo Mondlane.

### Outras Fontes

[www.tuotromédico.com](http://www.tuotromédico.com)

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

[www.scinfo.org](http://www.scinfo.org)

<http://waynesword.palomar.edu/families.htm>