

Learning by Ear – Aprender de Ouvido
Saúde - 1º Episódio
Comida Saudável

Texto: Hope Azeda

Redacção: Christine Harjes/Anne Thomas

Tradução: Maria Kremer

Intro:

Alô! Bem vindos à série especial do Learning by Ear – Aprender de ouvido dedicada à saúde. Hoje vamos encontrar-nos com o Estêvão, o Manuel, o Suleimane, o Juca e o Júlio. Os cinco jovens vivem numa pensão na cidade. Sairam de casa e de junto dos pais porque queriam fazer o ensino secundário mas nas suas aldeias não havia escolas secundárias. Acabaram por descobrir que a vida longe dos pais pode ser bem difícil. Hoje, os rapazes debatem-se com problemas como a alimentação ou a água contaminada. No fim, ficarão a saber alguns factos e receberão algumas sugestões para uma vida mais saudável.

Música: Ruanda Fast

1ª CENA

1. SFX, Local: *A pensão Mandela fica num subúrbio movimentado e barulhento. Perto da pensão existe uma cantina que toca todo o tipo de música, sem parar. Há também uma carpintaria perto da pensão, a que deram a alcunha de gueto. À distância, vozes; de vez em quando o barulho de motocicletas e buzinas de bicicletas.*

1. SFX, Location: *Mandela Hostel in a busy and loud suburb. There is a canteen nearby that plays all sorts of music non-stop. There is also a carpentry near the hostel, which has been nicknamed a ghetto. In the distance, there are voices, once in a while one can hear motorbike sounds and bicycle bells.*

2. Estêvão, Manuel e Júlio *chegam à estalagem e vão juntar-se a Suleimane, que chegou mais cedo e está a ouvir o relato de um jogo de futebol num pequeno rádio, na varanda. Estêvão, Manuel e Júlio começam a despir os uniformes da escola.*

2. Steve, Manuel, Jimmy *arrive at the hostel and join Hassan, who arrived earlier and is listening to football on a small radio on the verandah. Steve, Manuel and Jimmy start removing their school uniforms.*

3. Estêvão: Boa tarde pensão Mandela ou seja gueto!

4. Júlio: Boa tarde, rapazes (*numa voz grave*) deixem-me tirar primeiro o uniforme..

5. Manuel: Por que é que não lhe chamam caixote do lixo, Estêvão e Júlio? Olhem onde puseram os vossos uniformes!

6. Estêvão: Manuel, nesse caso vamos chamar-te Dr. Desinfectador. (*Estêvão e Júlio riem-se -- Manuel não*)

7. Manuel: Esperem até ter terminado os estudos – Vou abrir uma Igreja que pregue a saúde.

- 8. Estêvão:** Com tudo o que sabes sobre a saúde nem precisas de Bíblia; escreves tu a tua própria Bíblia...hoje está muito calor, vou buscar água para beber.
- 9. SFX:** *Tirando água do balde (Pouring water from a bucket)*
- 10. Júlio:** Sim, hoje está imenso calor. Deixem-me tirar os sapatos e atirá-los para debaixo da cama
- 11. SFX:** *(Atira com os sapatos – os utensílios de cozinha espalham-se)*
(Throwing of shoes -- the kitchen utensils scatter)
- 12. Manuel:** Cuidado, Júlio, não deites os teus sapatos para cima da comida!
- 13. Júlio:** Estêvão, hoje é a tua vez de cozinhar!
- 14. Estêvão:** Eu hoje não vou cozinhar, Júlio, vou só aquecer os restos de comida. Estou mesmo muito cansado ...Foi um dia muito longo, e, na verdade, amanhã tenho um teste.
- 15. Manuel:** Quantas vezes já aqueceste essa comida? Já deve estar estragada!
- 16. Estêvão:** *(Tirando a comida de baixo da cama)* Deixa lá ver.
- 17. Manuel:** *(Grita)* Estêvão, o que é isto? Nem sequer está tapada!
- 18. Júlio:** Carne
- 19. Estêvão:** Oh, é só uma barata.....olha lá, assustaste-me....até parecia que tinhas visto um leão...ou um míssil.

- 20. Manuel:** Mas vistos ao microscópio os germes que deixa seriam maiores que uma manada de elefantes.
- 21. Estêvão e Júlio:** *(riem-se)*
- 22. Manuel:** Não é para rir ----tu devias fazer comida fresca.
- 23a. Estêvão:** Só por causa de uma barata? Nem pensar, já vais ver!.
- 24. SFX:** ***Ruído de um garfo que retirado de um conjunto de cinco.***
- 24. SFX:** ***Sound of fork being picked from a set of five***
- 23. Estêvão:** Ahhhhhhh! Minha coisa teimosa e saltitante, caíu na água.
- 25. Júlio:** Ajudo-te a deitá-la fora, ali ao pé do sítio onde está o Suleimane a ouvir rádio.
- 26. SFX:** ***Apagar/desligar o rádio***
- 26. SFX:** ***Switching off the radio***
- 27. SFX.** ***Local fora da estalagem Mandela --- os mesmos ruídos que na primeira cena, mas mais alto.***
- 27. SFX.** ***Location outside Mandela Hostel -- same sounds as in scene one but louder***
- 28. Suleimane:(longe do microfone)** Bolas, por que é que estão a deitar baratas para cima de mim? ***(mudando de voz e assumindo um tom oficial)*** De onde vem e como é que chegou aqui, Senhora Barata?
- 29. Manuel:** Bem, através da água da comida, Suleimane. Honestamente falando, Estêvão, devias fazer comida fresca.
- 30. Estêvão:** Por favor, amigos, vejam bem. Manuel, olha para esta comida. Estás a ver alguma coisa de errado nesta comida?

- 31. Manuel:** Meu Deus, olha para estas marcas – parece um campo de jogos para tudo quanto rasteja – olhem para isto, não é uma marca de uma pata de uma ratazana?
- 32. Suleimane:** É e é enorme, deve ser já ratazana velha.
- 33. Manuel:** *(Manuel tenta cheirar a comida, respira profundamente e tapa o nariz)* Toma *(fala tapando o nariz com a mão)* cheira *(todos os rapazes tentam cheirar a comida)*
- 34. Júlio:** *(exagerando)* oho ohhhhhh *(Suleimane imita-o)*
- 35. Estêvão:** Rapazes, vocês parecem um coro vocal.
- 36. Manuel:** Honestamente Estêvão *(continuando a tapar o nariz)* essa comida não é comestível, está podre.
- 37. Estêvão:** Muito bem, Senhor Desinfectador. Vou torná-la comestível, vou fazê-la mais apetitosa usando coisas que abrem o apetite. Por exemplo azeite e malagueta. Vai saber a comida italiana ...hum...hum....
- 38. Júlio:** Por amor de Deus, faça o que fizeres, não há milagre que possa ressuscitar essa comida – está morta, só os programas de Internet é que podem ser actualizados, e não comida que se transformou num campo de futebol para bicharocos. Tu devias era preparar comida fresca.
- 39. Estêvão:** Tu falas como se tivesses muita comida! Vocês sabem que só temos um kilo e meio de farinha de mandioca para o pequeno almoço de amanhã.
- 40. Suleiman:** Ótimo, faz simplesmente massa de mandioca....é bom para os músculos.

- 41. Estêvão:** Não tenho tempo para isso, vou comprar batatas fritas com o pouco dinheiro que nos resta. E é tudo, ponto final. *(alguns dos rapazes ficam todos excitados menos o Manuel)*
- 42. Manuel:** Mas isso ainda é pior!
- 43. Júlio:** Lá começamos nós outra vez... Por que é que não desistimos de comer e vamos mas é estudar para os exames?
- 44. Suleimane:** Com a barriga vazia? Nem pensar...O que há de mal em o Estêvão nos dar batatas fritas?
- 45. Manuel:** Comida de fábrica não é saudável
- 46. Júlio:** Adoro essa comida. Neste momento, quem é que pensa em comida saudável? Eu preciso é de encher a barriga...
- 47. Manuel:** Por que é que não podemos usar o mesmo dinheiro para comprar legumes e fazer um bom molho para acompanhar a massa de mandioca? *(sfx Ruído de alguém correndo, e ofegando como um cão)*
- 48. Estêvão:** Aí vem o Juca, acabou o jogo de basquet. Alôôô Michael Jordan!
- 49. Juca:** *(Entrando)* Como é pessoal, vamos lá combinar uma cena. Eu estou a morrer de sede – deixem-me beber água primeiro.
- 50. SFX:** *Som de uma xícara a ser retirada de um monte de loiça e som de retirar água do balde*
- 50. SXF:** *Sound of a cup being grabbed from other recipients and utensils and sound of fetching water from the bucket)*
- 51. Manuel:** Pára!

- 52. Estêvão:** Deixa, Manuel, deixa o Juca em paz, deixa-o apagar o fogo...
- 53. Juca:** O que é que aconteceu, Manuel?
- 54. Manuel:** Isso é veneno...
- 55. Júlio:** Lá está ele outra vez – a fazer do rato uma montanha
- 56. Manuel:** Podes dizer o que quiseses, Júlio...mas é assim, Juca, uma barata caíu da comida para dentro do balde e antes de poder nadar à vontade ou afogar-se o Júlio salvou-a. Pegou nela com as mãos e deitou-a lá para fora, para a varanda, para ao pé do sítio onde o Suleimane estava sentado e o Suleimane pôde assim assistir à sua partida triunfante.
- 57. Suleimane:** Correcto....Eu até disse “olá e adeus”.
- 58. Juca:** Amigos, que contra-censo são esses que estão para aí a dizer?
- 59. Manuel:** Júlio, podias por favor refazer a pergunta?
- 60. Júlio:** É uma questão de matemática – “contra-senso” menos “contra” faz “senso”.
- 61. Juca:** Ok, Ok, por favor, pessoal...Que questão tão sensível é essa de que estão a falar?
- 62. Manuel:** É muito simples. A água que querias beber está contaminada e não se pode beber. Aliás, penso que temos de pensar numa melhor forma para guardar a água para beber e a comida também. O Estêvão está a tentar tornar mais fresca a comida que também está contaminada.

- 63. Juca:** Não pode ser, então perdemos a comida e a água? Amigos, isto tem de parar.
- 64. Manuel:** É uma negligência bastante séria. Em breve até os nossos cérebros estarão contaminados, Estêvão.....**(todos os rapazes concordam quase ao mesmo tempo)**
- 65. Estêvão:** Eh! Por que é que estão todos a olhar para mim? Não é culpa minha. Não sou rato, nem germe de baratas, nem elefantes, nem nada. Nem sou o proprietário da pensão Mandela – é claro que isto tem de parar, mas COMO? E QUEM vai fazer isto parar?

Fim do primeiro episódio

Música: Achiba-Odo pababi-Ghana-4077728000

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

Sabias que?

Bichos como baratas e os ratos propagam doenças.

Mas as pessoas também podem adoecer por terem comido mal ou por não armazenarem a comida da melhor forma.

Há toda uma série de doenças provocadas pela comida, que podem ser graves e até mesmo mortais.

Estas doenças são causadas por se comer alimentos contaminados com bactérias.

As bactérias

Bactérias são células minúsculas, que se encontram um pouco por toda a parte, tanto individualmente como em grupo. Muitas vezes, as bactérias têm nomes em latim, muito complicados. As bactérias provocadoras de doenças são chamadas patogénicas. As bactérias que provocam as doenças mais comuns provenientes dos alimentos são chamadas “salmonelas”.

Os sintomas

A doença provocada por alimentos é, regra geral, muito desagradável. Os sintomas mais vulgares incluem a diarreia, câibras do estômago, febre, dores de cabeça, vômitos, cansaço extremo e, por vezes, sangue ou pus nas fezes. Os sintomas diferem de acordo com o tipo de bactérias e a quantidade de comida ingerida. Nos casos mais graves, a doença pode destruir os órgãos internos e provocar a morte.

A prevenção

A melhor forma de prevenir um envenenamento alimentar é evitar comer comida ou beber água contaminadas. O tratamento adequado da comida pode destruir as bactérias. Nunca se deve ingerir comida que não esteja cozinhada – sobretudo carne, peixe, ovos e feijão. Estes alimentos têm proteínas e as bactérias adoram-nos. Deve-se comer comida quente e ainda a deitar vapor. A pior característica das doenças provocadas pela alimentação é que podem ser altamente contagiosas. Isto significa que as pessoas doentes deveriam evitar o mais possível qualquer contacto físico com outras pessoas. As pessoas que tratam de doentes deviam lavar-se depois de qualquer contacto. As crianças, as mulheres grávidas, os idosos e as pessoas cujo sistema imunitário esteja enfraquecido são as que mais se arriscam a adoecer devido a comida contaminada.

O tratamento

Se detector sintomas de doença provocada por alimentos, contacta imediatamente o teu médico. Os antibióticos podem tratar os casos mais graves. Se estiveres doente, assegura-te de que bebes muita água limpa, fervida se possível, para evitares ficar desidratado.

Outro:

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

Lembrem-se que podem continuar com saúde se fizerem um pequeno esforço.

O que acharam deste programa? Enviem um email para

afriportug@dw-world.de

[afriportug aroba d w traço w o r l d ponto d e]

E se quiserem voltar a ouvir esta emissão ou aconselhá-la aos vossos amigos, entrem na nossa página da internet:

www.dw-world.de/lbe

Não percam o próximo episódio do Learning bby Ear – Aprender de Ouvido.

Até à próxima!