

# Mariscos que sustentam e enriquecem famílias

ANA RITA TENE

**DEZENAS de mulheres atravessam todas as manhãs o rio Incomati ao encontro de pescadores para adquirir mariscos, depois vendidos na ponte de travessia para Macaneta, zona turística do distrito de Marracuene, província de Maputo.**



Venda de peixe na ponte sobre o rio Incomati gera renda a dezenas de famílias



Telma Mwamba falando ao "Notícias"

Desde camarão, caranguejo e peixe de várias espécies podem ser encontrados naquele lugar, onde na maioria das vezes ficam à espera dos turistas que vão e voltam da praia. É dessa forma que muitas dessas mulheres conseguem pôr o pão na mesa e assegurar a educação dos seus filhos. É um negócio que tem atraído

vendedoras de diversos quadrantes, algumas das quais abandonaram as suas antigas actividades em busca de mais lucro. Telma Mwamba, de 47 anos de idade, começou por vender pedra de gelo para as comerciantes conservarem peixe e aos poucos foi ampliando o seu negócio para refrigerantes e mais tarde mariscos.

Depois de cinco anos, isto em

2001, apercebeu-se do quão lucrativo era a venda de mariscos e entrou em acordo com as mulheres que já exerciam esta actividade para se juntar a elas, tudo em busca de uma melhor renda para si e sua família.

Comecei a vender porque era a única forma de ajudar o meu marido com as despesas de casa e pagar o transporte e material

escolar para os meus filhos estudarem e se formar. Ainda vendo refrescos, mas a maior parte dos meus rendimentos vêm da comercialização de pescado", disse Telma.

A história de vida de Telma assemelha-se a de outras mulheres como Admira Jacinto, de 35 anos, residente no bairro 25 de Setembro, em Marracuene, que sustentam e apoiam os seus

parceiros com os rendimentos dos seus negócios.

Ela conheceu o seu esposo há 10 anos, numa altura em que já se dedicava à venda de peixe de água doce no mercado do bairro

George Dimitrov. Quando se uniu a ele, preferiu a travessia para Macaneta por estar perto de casa e ser mais rentável.

"Comecei por vender peixe pequeno que adquiria aqui em

Marracuene, mas depois percebi que seria mais rentável se melhorasse o tipo de produto que vendia, por isso vim para a travessia e comecei a vender todo tipo de peixe", conta.

## Negócio melhora renda das mulheres

## Comércio e agricultura refúgio para sobreviver



A COMERCIALIZAÇÃO de pescado na travessia para Macaneta tem estado a render elevados dividendos para a maioria das mulheres que se dedicam à esta actividade. É que algumas delas, para além de sustentar as suas famílias, têm conseguido fazer poupanças que lhes permitem expandir o seu negócio e acumular alguma "riqueza".

a machamba, apercebeu-se da rentabilidade da venda do peixe, vendo os turistas entusiasmados e a comprar inúmeras quantidades na então travessia do batelão.

"Sempre que passava via muitos turistas a comprar, decidi entrar para o negócio e fui à Macaneta adquirir a primeira mercadoria. Consegui vender em pouco tempo

que tenho a minha reforma garantida. Os meus filhos estão todos encaminhados e sei que agora só preciso vender o suficiente para cobrir as despesas do dia-a-dia", acrescentou.

Para Admira Jacinto, foi o negócio de pescado que lhe garantiu alguma independência financeira, não só para ajudar a criar os seus

produtos frescos, a fonte disse tratar-se de mulheres com ma-

**D** maiorias das vezes ficam à espera dos turistas que vão e voltam da praia. É dessa forma que muitas dessas mulheres conseguem pôr o pão na mesa e assegurar a educação dos seus filhos. É um negócio que tem atraído

Mwamba, de 47 anos de idade, começou por vender pedra de gelo para as comerciantes conservarem peixe e aos poucos foi ampliando o seu negócio para refrigerantes e mais tarde mariscos.

Depois de cinco anos, isto em

para se juntar a elas, tudo em busca de uma melhor renda para si e sua família.

Comecei a vender porque era a única forma de ajudar o meu marido com as despesas de casa e pagar o transporte e material

comercialização de pescado", disse Telma.

de Setembro, em Marracuene, que sustentam e apoiam os seus

se dedicam à venda de peixe de água doce no mercado do bairro

"Comecei por vender peixe e comecei a vender todo tipo de

peixe", conta.

## Comércio e agricultura refúgio para sobreviver



Muitas recorrem ao comércio e agricultura como refúgio - Suzana Cardoso

O nível de escolaridade, bem como a existência de poucas oportunidades de integração das mulheres para o emprego, faz com que muitas delas encontrem no comércio, de pescado ou outros produtos alimentares, e agricultura a fonte para a sua subsistência.

Na Estrada Nacional Número Um (EN1), por exemplo, é notável o número de negociantes que deixa as suas casas em busca do pão para alimentar os filhos e garantir que eles tenham material escolar para prosseguir com os seus estudos.

Suzana Cardoso, directora do Serviço Distrital das Actividades Económicas em Marracuene, disse que a situação está ligada a um aspecto social, em que muitas dessas mulheres se tornam mães ainda jovens e são obrigadas a tomar conta dos seus filhos, umas para apoiar os seus maridos e outras solteiras.

"A forma que estas mulheres, que não tiveram oportunidade de estudar, têm de poder sobreviver olhando para actividades que não são bem-vindas à sociedade é no comércio, que acaba por ser uma alternativa ou refúgio. Quero

acreditar que seja nestas áreas onde buscam a fonte de sustento para alimentar as suas famílias", defendeu.

No caso das vendeiras de

produtos frescos, a fonte disse tratar-se de mulheres com machambas nas associações onde produzem, e depois o que não é vendido no local de produção levam para o mercado onde colocam os filhos a vender.

"O Governo tem desenvolvido muitas acções para apoiar estas e outras mulheres. Tem olhado para a questão da facilidade de acesso à terra para produzir. Na verdade incentiva-se às mulheres a produzir nas zonas baixas, aproveitando o potencial existente como fonte de rendimento, a fim de melhorarem as suas receitas e custearem as despesas de educação dos seus filhos".

Para além desta acção, as autoridades têm estado a prover assistência na limpeza de valas para facilitar o escoamento e drenagem das águas para irrigação e venda de sementes subsidiadas através do Ministério da Agricultura e Segurança Alimentar (MASA), com apoio dos parceiros programáticos, uma vez que o distrito não dispõe de recursos capazes de satisfazer as preocupações da população.



Negócio deu estabilidade financeira à família de Almira Macandza

## Negócio melhora renda das mulheres



Almira Jacinto, vendeira de mariscos

## Infra-estruturas fazem renascer esperança

UMA série de empreendimentos estão em projecção e construção no distrito de Marracuene, província de Maputo, para melhorar a comercialização de mariscos, facto que relança a esperança para as vendeiras e os pescadores daquela zona da província de Maputo.

As autoridades distritais reinauguraram, nos finais do ano passado, um mercado de peixe de primeira venda para facilitar o trabalho das negociantes do pescado, estando na fase de adjudicação a um privado, uma vez que a comunidade não teria condições para geri-lo e mantê-lo sustentável.

A directora do Serviço Distrital das Actividades Económicas, Suzana Cardoso, explicou que o mercado de primeira venda vai comprar o pescado que sai do mar, directamente do barco dos pescadores, fazer o pré-processamento, retirada das vísceras, lavagem e empacotamento em colemans, conservando-o com gelo e fazer a entrega às comerciantes.

"Elas poderão sair do distrito com o pescado conservado em condições, garantindo a entrega do produto com qualidade adequada para o mercado. A ideia inicial era entregar à gestão das comunidades, mas se percebeu que elas não têm domínio e capacidade de aquisição do pescado, razão pela qual achamos que a solução seria adjudicar a um privado", explicou.

Para além deste empreendi-

mento, está em curso a construção de um mercado para venda a retalho que vai beneficiar de forma directa as vendeiras que compram do mercado de primeira venda, trazer a um local seguro, evitando a prática da actividade nas ruas.

"Elas vão passar a ter um local adequado, onde terão conservação e no final do dia terão uma câmara de frio para guardar o pescado e encontrá-lo em condições de conservação no dia seguinte. Para além da venda do pescado, está prevista a comercialização de produtos que possam complementar esta cadeia de alimentos", avançou Cardoso.

Questionada sobre os custos, a directora deu a conhecer que o mercado de venda a retalho

A COMERCIALIZAÇÃO de pescado na travessia para Macaneta tem estado a render elevados dividendos para a maioria das mulheres que se dedicam a esta actividade. É que algumas delas, para além de sustentar as suas famílias, têm conseguido fazer poupanças que lhes permitem expandir o seu negócio e acumular alguma "riqueza".

Almira Macandza tem 52 anos, vive na vila-sede de Marracuene, onde é comerciante há mais de 20 anos. Ela foi uma das primeiras mulheres do distrito a abraçar a comercialização de mariscos para sobreviver, logo depois de ter se divorciado do seu esposo, em 1990.

Com cinco filhos por criar, Almira teve antes que se dedicar à agricultura para ajudar a mãe nas despesas. Durante o trajecto para

a machamba, apercebeu-se da rentabilidade da venda do peixe, vendo os turistas entusiasmados e a comprar inúmeras quantidades na então travessia do batelão.

"Sempre que passava via muitos turistas a comprar, decidi entrar para o negócio e fui à Macaneta adquirir a primeira mercadoria. Consegui vender em pouco tempo que tive de retornar para comprar mais mariscos", conta ela.

Foi o elevado movimento de turistas que permitiu a nossa interlocutora juntar dinheiro e erguer três casas de construção convencional, duas das quais para arrendar e aumentar as fontes de receita da sua família.

"Durante o tempo em que o negócio esteve bem, consegui construir três casas e agora sinto

que tenho a minha reforma garantida. Os meus filhos estão todos encaminhados e sei que agora só preciso vender o suficiente para cobrir as despesas do dia-a-dia", acrescentou.

Para Almira Jacinto, foi o negócio de pescado que lhe garantiu alguma independência financeira, não só para ajudar a criar os seus filhos, como também para apoiar o marido na construção da casa onde eles moram, no bairro 25 de Setembro.

"Eu entrei para a comercialização do peixe aos 25 anos, quando já não podia prosseguir com os estudos devido a dificuldades financeiras. Esta actividade fez-me conquistar muitas coisas e hoje me sinto uma mulher independente", explica Almira.

mos que tínhamos que fazer uma gestão privada capaz de fazer

adquirir o pescado a um preço abaixo do mercado", venceu.

### VIDA SAUDÁVEL

#### 50 MELHORES E PIORES ALIMENTOS

#### Como queimar calorias rápido

##### Não tenha medo da gordura

Durante a realização de um estudo foram colocados jovens adultos com excesso de peso numa dieta com baixas calorias. Depois de terem perdido 10 a 15 por cento do seu peso, foi dado a alguns deles uma dieta com baixo teor de gordura e os outros uma dieta com baixo teor de carbo-hidratos com muitas gorduras saudáveis, como o azeite, nozes, sementes e abacate. Na dieta com baixo teor de gordura, o metabolismo caiu. Na dieta baixa em carbo-hidratos, com alto teor de gordura, o seu metabolismo não diminuiu de forma alguma.

##### Beba mais água

Pequenos estudos mostram que a água tem potencial para aumentar o metabolismo. É preciso calorias para processar água, porque tudo o que fazemos leva calorias. Quanto mais água, mais calorias você precisa gastar. Sugiro apontar para cerca de dois litros por dia.

##### Tome uma chávena de café ou chá verde

Num estudo de oito homens, a cafeína aumentou o gasto de energia em 13 por cento. Ainda melhor, o chá fabricado também aumenta as taxas de metabolismo. Tenha cuidado para não cancelar os benefícios para a saúde: se gosta de açúcar no seu chá, use uma colher de chá ou menos.

##### Proporcione a si proteína todo dia

A maioria das pessoas pode absorver apenas cerca de 25 a 35 gramas de proteína ao mesmo tempo para construir e reparar músculos. O resto gera gordura. Como guia, 30 gramas equivalem a cinco ovos, 113 gramas de frango ou 560 gramas de iogurte com baixo teor de gordura.

Fonte: Revista Reader's Digest



Novo mercado traz esperança para as comerciantes