

NO CONTINENTE AFRICANO

Uma em cada três mulheres utiliza contraceptivos modernos

EVELINA MUCHANGA,
EM NAIROBI

Africa avançou na provisão de contraceptivos modernos nos últimos anos. Contudo, entre as mulheres e raparigas pobres e residentes nas zonas rurais, as taxas de uso de anticoncepcionais continuam baixas.

Este progresso revela-se no facto de que uma em cada três africanas utiliza um método contraceptivo moderno, sendo a maioria da África Austral (64 por cento), seguido do Norte, Oriental, Central e Ocidental com 53, 40, 23 e 17 por cento, respectivamente.

A constatação é do Relatório Sobre a Situação da Mulher Africana divulgado esta segunda-feira em Nairobi, Quênia, no decorrer do Diálogo Regional Sobre Advocacia para a Igualdade de Género, Direitos Sexuais e Reprodutivos e HIV/SIDA.

O documento, da Federa-



Participantes do diálogo comemorando as vitórias alcançadas ao longo dos anos

ção Internacional para o Planeamento Familiar na região africana (IPPF), analisa a situação das mulheres em quatro vertentes, nomeadamente, a Violência Baseada no Género, Práticas Prejudiciais, Direi-

tos Sexuais e Reprodutivos e a questão do HIV/SIDA.

A abordagem é feita atendendo aos compromissos assumidos pelos Chefes de Estado e de Governo do continente, através do Protocolo de Maputo (2003) e o Plano de Acção de Maputo (2016-2030).

De acordo com o documento, pese embora o artigo 14 do Protocolo de Maputo apontar as liberdades reprodutivas das mulheres, incluindo os seus direitos à

xual e reprodutiva, em 14 países analisados, mais de 30 por cento de mulheres jovens de 15 a 19 anos, casadas ou não, não têm acesso a métodos contraceptivos.

“As taxas de gravidez na adolescência são mais elevadas na África Subsahariana e a sua incidência está fortemente relacionada ao casamento infantil. Uma em cada quatro raparigas na África Ocidental e Central ficam grávidas antes dos 18 anos e uma em cada 20

Outra questão relacionada aos direitos reprodutivos são as mortes maternas que continuam altas no continente, em particular na África Subsahariana, apesar de terem diminuído ao longo dos 20 anos. O rácio varia em todos os países, havendo aqueles que registam 70 mortes maternas em 100 mil nascimentos vivos e outros acima de 500 mulheres que morrem em cada 100 mil bebés que nascem vivos.

A prevalência de fístulas obstétricas e mortes por aborto inseguro, cujas raparigas são as principais vítimas, constituem outros problemas que, segundo o relatório, demonstram a violação dos direitos sexuais e reprodutivos das mulheres no continente africano.

O relatório sugere a massificação do acesso a serviços e informações de saúde sexual e reprodutivo de qualidade, pois aponta que, geralmente, as mulheres e raparigas enfrentam obstáculos sociais, financeiros, jurídicos, informativos no acesso a serviços e informações, assim como atitudes e práticas discriminatórias em unidades de saúde.

“As adolescentes enfrentam desafios particulares devido ao estigma em torno da sexualidade pré-matrimonial,

HISTÓRIAS DE VIDA

Conduzir autocarro é sonho de infância



HÁ quem pensa que existem profissões exclusivas para homens. Mas para Quicama Siteo, de 43 anos de idade, viúva e mãe de quatro filhos, conduzir autocarros de transporte públicos urbanos de passageiros é uma actividade que assume com naturalidade e destreza.

Siteo abraçou a profissão em 2009, altura que ingressou na extinta empresa pública de Transportes Públicos de Maputo (TPM), actual Empresa Municipal dos Transportes Públicos de Maputo (EMTPM), concretizando assim um sonho de infância.

Apesar de gostar de condução, a entrevistada queixa-se de trabalhos em turnos que são praticados na EMTPM e disse ser difícil. Conta que o primeiro autocarro, carreira para Manhica, por exemplo, parte da empresa às 03.50 de madrugada e é obrigada a sair da sua casa cerca das 02.30 de madrugada para tomar o autocarro de transporte de pessoal.

“O mesmo acontece quando se faz o último turno. Saímos altas horas e temos que enfrentar malfeitores para chegar às nossas residências. É um desafio exercer esta activi-





António Niquice no acto do lançamento do Relatório sobre a Situação da Mulher Africana



Lucien Kouakou apela às jornalistas para usarem o seu poder para promover mudanças que garantam o desenvolvimento de África

Violadas pelo parceiro

A VIOLÊNCIA baseada no Género contra as mulheres mereceu análise no relatório, pois, como disse Lucien Kouakou, director regional do IPPF, durante o diálogo de advocacia, este problema é endémico no continente Africano.

Explicou que as mulheres sofrem variadas formas de violência, quer física, sexual, psicológica, abuso e exploração. Algumas são traficadas havendo necessidade de trabalhar de forma coordenada e sistematizada para se ultrapassar este mal social.

Para ele, os profissionais de comunicação social exercem um papel fundamental na pressão para a mudança de comportamento e social assim como de leis que colocam em causa os direitos sexuais e reprodutivos das mulheres e raparigas.

É que, de acordo com o relatório, uma em cada três mulheres africanas são vítimas de violência baseada no género ao longo de suas vidas. Estima-se ainda que 36.6 por cento de violência física e/ou sexual permanente é protagonizada por um parceiro íntimo.

“A violência contra um não parceiro é estimada em 11.9 por cento entre as mulheres africanas. É maior na África Central e Austral (21 e 17 por cento, respectivamente) do que na Oriental e Ocidental, estimada, respectivamente, em 11.5 e 9.2 pontos percentuais. A taxa mais baixa é registada no norte de África com 4.5 por cento.

Para os realizadores do estudo, muitas formas de violência baseada no género ganham espaço, porque são aceites entre os homens e mulheres devido à persistência de normas, crenças e práticas de género que toleram a violência contra a mulher.

“As atitudes que consideram que o espancamento da esposa é aceitável estão presentes em todos os países, mas com variações consideráveis entre os países e regiões. Em alguns, mais de três quartos das mulheres adultas pensam que este tipo de violência é justificada em determinadas circunstâncias”, aponta a pesquisa.

Maputo (2016-2030).

De acordo com o documento, pese embora o artigo 14 do Protocolo de Maputo apontar as liberdades reprodutivas das mulheres, incluindo os seus direitos à informação e educação, bem como a serviços de saúde se-

das na África Subsahariana e a sua incidência está fortemente relacionada ao casamento infantil. Uma em cada quatro raparigas na África Ocidental e Central ficam grávidas antes dos 18 anos e uma em cada 20 antes dos 15 anos de idade”, constata.

mações, assim como atitudes e práticas discriminatórias em unidades de saúde.

“As adolescentes enfrentam desafios particulares devido ao estigma em torno da sexualidade pré-matrimonial, atitudes negativas e críticas dos prestadores de serviços.”

Agir para eliminar práticas prejudiciais



Aspecto da reunião da IPPF. Segundo o estudo, mulheres das zonas rurais são as que mais enfrentam desafios para usufruir dos seus direitos sexuais e reprodutivos

SE a actual tendência de casamentos prematuros se mantiver, África tornar-se-á a região com o maior número de casamentos infantis em todo o mundo até 2050 deitando para baixo o sonho de muitas raparigas de contribuir para o desenvolvimento do continente.

Actualmente, uma em cada quatro mulheres e raparigas na África Subsahariana estão casadas antes dos 18 anos. A prevalência do casamento infantil é maior na África Ocidental e Central. O Níger, Chade e República Sul-Africana são os países que lideram a taxa de casamentos infantis com 76, 68 e 55 por cento, respectivamente.

“O casamento infantil está a diminuir lentamente no norte de África. Na Ocidental e Central, onde o casamento infantil também é habitualmente praticado, alguns países têm mostrado grandes diminuições. Noutros países, a prevalência tem sido entre 50 e 52 por cento nos últimos 20 anos. Se actual tendência se mantiver, em 2050 África tornar-se-á a região com o maior número de casamentos infantis em todo o mundo”, alerta.

Esta situação, de acordo com o relatório, resulta de falta de quadros legais, políticas e planos de acção para se combater algumas práticas prejudiciais à mulher e rapariga, tais como os casamentos infantis e a mutilação genital.

No tocante ao HIV e SIDA, o estudo revela a redução em 41 por cento nas novas infecções na África Subsahariana, embora não em todos os países. Contudo, chama atenção às relações desiguais entre géneros que limitam a capacidade das mulheres e raparigas se protegerem das infecções pelo HIV. Outra lacuna apontada é o estigma e a discriminação que pode inibir o acesso das mulheres e raparigas à prevenção, tratamento e cuidados do HIV assim como a serviços de saúde sexual e reprodutiva.

“O relatório servirá como um contributo útil para as discussões e complementar o trabalho das partes interessadas africanas, incluindo a União Africana e os governos na busca pelo avanço da igualdade de género e direitos sexuais e reprodutivos. Além disso, o documento afirma a centralidade da saúde no desenvolvimento e procura reforçar a razão pela qual uma abordagem de género e direitos humanos é importante para o desenvolvimento económico de África. O relatório desenvolve capacidades tanto a montante como a jusante. As organizações da sociedade civil agora sabem o que pedir. Legisladores sabem o que está a faltar e onde investir mais”, observou António Niquice, presidente da IPPF na região africana.

assume com naturalidade e destreza.

Sitoe abraçou a profissão em 2009, altura que ingressou na extinta empresa pública de Transportes Públicos de Maputo (TPM), actual Empresa Municipal dos Transportes Públicos de Maputo (EMTPM), concretizando assim um sonho de infância.

Quando engrenou no quadro desta instituição foi submetida a uma reciclagem que durou cerca de um ano e só depois é que passou para as carreiras, precisamente em Janeiro de 2010. Conta que no primeiro dia iam duas mulheres na carreira Fomento/Museu, mas foi tudo difícil. Parecia a primeira vez que dirigia uma viatura.

“Conduzia pouca distância e pedia a minha colega para me ajudar. Éramos duas aprendizes, mas na verdade tínhamos que trabalhar. Os passageiros nos estranhavam e o nervosismo tomava conta de nós. Era tudo difícil, mas tínhamos que trabalhar”, disse.

Falando à rubrica “História de Vida”, Quiama Sitoe disse que conduzir um autocarro de transporte de passageiros não é bicho-de-sete-cabeças, pelo que outras mulheres podem abraçar esta profissão. É preciso assumir que o autocarro é igual a uma outra viatura normal.

03.50 de madrugada e é obrigada a sair da sua casa cerca das 02.30 de madrugada para tomar o autocarro de transporte de pessoal.

“O mesmo acontece quando se faz o último turno. Saímos altas horas e temos que enfrentar malfeitores para chegar às nossas residências. É um desafio exercer esta actividade e me sinto uma vencedora. Não são só os homens que podem exercer este tipo de actividade”, disse.

Esclareceu que para conseguir desempenhar as suas funções com zelo e dedicação foi graças ao apoio incansável da sua família. Anotou que os seus filhos, em especial, desempenham um papel preponderante nesta missão.

Filha de pais professores, Quiama disse que nada lhe impressionou para seguir a profissão dos seus progenitores. Disse que não tinha paciência para ensinar e como não queria ser uma má profissional decidiu não abraçar a docência.

Nascida na cidade de Maputo, toda a sua infância fez-se no bairro da Mafalala e sempre viveu com os seus pais. Fez o ensino primário na Escola Primária da Munhuana e depois passou para Escola Secundária Estrela Vermelha.

DICAS SOBRE SAÚDE

Folhas ricas em fibras para limpeza do organismo

RICAS em nutrientes, as folhas podem ser consumidas de diversas formas. Cozidas ou em saladas, elas fornecem vitaminas, minerais e trazem benefícios para o organismo, pois possuem alto teor de água que hidrata o corpo e são ricas em fibras. Entre as várias, seleccionamos algumas de fácil acesso. Confira:

ALFACE

A folha de alface, além das fibras, contém betacaroteno, vitamina B1, B2, C e também minerais como cálcio, ferro e potássio. A alface possui propriedades calmantes, apresenta funções laxantes e diuréticas e contribui para a saúde do coração. Além disso, a alface é uma boa fonte de potássio, que contribui na redução da pressão arterial.

COUVE

A couve é uma excelente fonte de cálcio. Também tem boas quantidades de potássio, ferro e vitaminas B2, B3 e C. Versátil, a couve vai bem desde a versão refogada, que acom-

panha a feijoada, até liquidificada em sumos verdes. O aporte de fibras e de cálcio aumenta depois que ela é cozida.

SALSA

A folha verde possui propriedades diuréticas que ajudam a controlar pressão alta e evitar o inchaço. Manter porções do alimento lavadas e picadas no congelador é uma boa ideia para sempre poder contar com ele em preparos de pratos e sumos. Aliado ao gengibre, a salsa ainda é um dos ingredientes mais usados para fazer o sumo verde.

REPOLHO

O repolho é rico em fibras, sais minerais e vitaminas do complexo B, E e K, ótima fonte de vitamina C e A. Além disso, o repolho possui substâncias antioxidantes associadas a um menor risco de doenças cardiovasculares e envelhecimento precoce.

Fonte: www.minhavidacombr