22-08-2025

Anemia: fora daqui!

Cyleide Lourenço

[Cozinheira conversadeira. Trabalhadora autônoma]

Eu acabei gostando de escrever aqui nesse lugar. Fico toda orgulhosa porque vejo que aqui tem um monte de escritor de gabarito. E as escritoras aqui são todas mulheres garbosas (não sei se essa é a palavra certa que eu quero dizer, mas fica sendo). Pois é, gosto de escrever, mas vai fazer um ano que estive aqui. Acho que só o seu Valdir Special sentiu minha falta porque sei que ele aprecia meus escritos. Assim me disseram. Vocês sabem que dependo da Tiana, minha sobrinha, pra colocar minhas receitas e maluquices aqui. Ela grava o que eu falo, põe no papel, corrige os meus erros de português e o pior de tudo: ela adora fazer isso! Mas, agora, ela vem pouco aqui em casa e quando vem eu aproveito pra matar a saudade. Mas, não é por isso que tem quase um ano que não escrevo. Em novembro do ano passado me apareceu um tumor. Depois eu falo onde foi. Antes quero dizer que eu tinha medo da palavra câncer. Me dava arrepio de falar. Depois eu comecei a acompanhar o horóscopo e vi que lá tinha a mesma palavra. Fiquei atrapalhada sem saber se aquilo era a doença ou o signo. Mas isso tem uma montanha de anos. Eu era pouco mais que uma menina. Então, como eu ia falando, me apareceu um câncer num lugar que minha mãe dizia que era o fiofó. Acho até o nome bem mais simpático que rabo. Quem tem rabo é bicho – cachorro, gato, burro, elefante, cavalo – quero saber de rabo não. Prefiro o fiofó, mas, como quase ninguém sabe onde é, eu digo que é onde o fim da barriga faz a curva OU o vento que venta o corpo faz a curva. Também serve. De lá pra cá estou tratando no SUS, fazendo remédio oral e pelo sangue e estou me sentindo bem. O monte de exame que estou fazendo está dando bons resultados. Estou adorando o tratamento do SUS e a médica que me acompanha é uma jovenzinha querida. Até convidei ela pra vir aqui em casa experimentar da minha comida. Ela prometeu que vem assim que eu terminar essa primeira bateria de remédio. O nome dela é Raquel e acho que não tem nem 30 anos. Não sei. Mas também não é por isso que não escrevi mais aqui desde setembro. Foi muita correria, confusão, preguiça, reação de remédio, natal, carnaval, semana santa, soneira e a verdadeira razão é que Tiana apareceu com anemia.

Falei pra ela: *eu que tenho câncer e você me aparece com anemia?* Ela logo falou que já estava tratando com remédio, mas estava melhorando pouco. Foi então que eu resolvi voltar aqui. .....

Logo comecei a pensar nas comidas gostosas que são boas pra combater anemia. Fui até pesquisar na Internet. ..... Eu nunca contei pra vocês, mas eu trabalhei um tempo na cozinha de um hospital infantil. Eu gostava muito, mas tive que pedir demissão por problemas de família na época. Fiquei lá uns oito meses, mais ou menos. Nós éramos várias cozinheiras, mas acompanhávamos a distribuição da comida nas enfermarias e ficávamos observando a reação das crianças pra sabermos se a comida era bem aceita por elas. A nutricionista do hospital fazia questão de nos ensinar a ler o comportamento das crianças ao comer. Ela nos dava verdadeiras aulas. Era um hospital universitário e ela era também professora. Foi lá que eu aprendi uma coisa incrível. Quando o carrinho de comida ia chegando na enfermaria, as crianças que podiam andar sentavam na mesa de refeições no centro, esperando ansiosas o carrinho chegar. Era daquelas mesas baixinhas com cadeiras baixinhas. Todo mundo já viu. Na mesa nós colocávamos as travessas com vários tipos de comida e as crianças escolhiam à vontade. E aí o mais incrível: crianças com carência de ferro escolhiam os mesmos pratos; as que tinham deficiência de cálcio escolhiam outros pratos, sempre os da mesma turminha, coleguinhas de enfermidade. As que tinham desnutrição, magicamente, comiam de todos os pratos indistintamente, mas sempre carregando nas proteínas. As que tinham hepatite ou doenças do fígado evitavam os pratos com gordura. Eram todas crianças pequenas, no máximo com 5 ou 6 anos. Para cada doença, uma escolha espontânea do que comer. No início eu perguntava pra nutricionista o que era aquilo. (?) ..... Ela dizia: *INSTINTO*. .....

Bem, vamos ao nosso cardápio pra anemia. Inspirada na experiência com as crianças eu resolvi fazer vários pratos e colocar na mesa pras meninas escolherem. Eu digo meninas porque Tiana sempre traz duas ou três amigas pra almoçar comigo. Todos os pratos eram recomendados pra quem tem anemia, mas claro que eu inovei. Não vou dar a receita pra forçar vocês um pouquinho na pesquisa.

Inventei um baião de dois com arroz integral e lentilha, carne seca, bacon, pimentão e queijo coalho. Como companhia dois pratinhos: creme de espinafre; outro de tahine com óleo de coco salpicado de gengibre, hortelã e suco de limão galego. Outro prato, um medalhão com molho de gorgonzola, castanha de caju e cubinhos de kiwi. Dois pratinhos de companhia: purê de batata doce com pepino em tiras; e brócolis cozido no alho e óleo. Finalmente, um frango ao molho pardo (coxa e sobrecoxa) acompanhado de purê de abóbora. E ainda duas saladas: uma com rúcula, beterraba, manga, morango e tomate; outra com couve crua, alho poró, brócolis, palmito e tirinhas de salmão. Gastei uma grana, mas fiquei feliz. Adivinhem. .....

Tiana comeu de todos os pratos. Depois ficou passando a mão na barriga. Estou doida pra ver seu próximo hemograma. ■ ■ ■

OBS. Os textos expressam a opinião de seus autores, não necessariamente coincidente com a dos coordenadores do Blog e dos participantes do Fórum Intersindical.
A cada reunião ordinária, os textos da Coluna Opinião do mês são debatidos, suscitando divergências e provocando reflexões, na perspectiva de uma arena democrática, criativa e coletiva de encontros de ideias em prol da saúde dos trabalhadores.