

**A arte da boa alimentação: o projeto de educação alimentar de nutricionistas e nutrólogos e o Serviço de Alimentação da Previdência Social – SAPS (1940-1960)**

**MARCELA FOGAGNOLI\***

A Nutrição, como especialidade profissional no Brasil, surgiu nos anos de 1930-1940 no contexto do projeto de modernização da economia brasileira empreendido pelo governo de Getúlio Vargas. A partir da segunda metade da década de 1930, surgiram as primeiras medidas e instrumentos de políticas públicas voltadas para a alimentação e nutrição. No mesmo período foram criados os mecanismos e instrumentos necessários para formação de profissionais na área, como cursos, estágios, financiamento de estudos no exterior, cursos de formação etc.

O processo de formação do profissional nutricionista no Brasil ocorreu na década de 1940, quando foram criados os quatro primeiros cursos do país. O primeiro surgiu em 1939, no Instituto de Higiene de São Paulo (atual Curso de Graduação em Nutrição do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo). Em 1940, tiveram início os cursos técnicos do Serviço Central de Alimentação do Instituto de Aposentadorias e Pensões dos Industriários (IAPI), os quais deram origem, em 1943, ao Curso de Nutricionistas do Serviço de Alimentação da Previdência Social (SAPS) (atual Curso de Graduação em Nutrição da Universidade do Rio de Janeiro – UNIRIO). Em 1944, foi criado o Curso de Nutricionistas da Escola Técnica de Assistência Social Cecy Dodsworth (atual Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Estadual do Rio de Janeiro – UERJ). E a partir de 1948 teve início o Curso de Dietistas da Universidade do Brasil (atual Curso de Graduação em Nutrição do Instituto de Nutrição da Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ)<sup>2</sup>.

O termo *nutricionista* só foi oficializado em 1966, durante a I Conferência sobre Adestramento de Nutricionistas-Dietistas de Saúde Pública, realizada em Caracas, na Venezuela, conforme publicação da Associação Brasileira de Nutricionistas (ABN). Todavia, a utilização do termo é observada no Brasil desde 1939, quando esses profissionais eram chamados de *dietistas*. Assim como a denominação, os limites de

---

\* Doutoranda e bolsista da Casa de Oswaldo Cruz – COC/Fiocruz

<sup>2</sup> VASCONCELOS, Francisco de Assis Guedes de. O nutricionista no Brasil: uma análise histórica. Em: *Revista Nutrição*. Campinas, 15 (2), maio/ago., 2002, pg. 129.

competência de cada profissional do campo da Nutrição estavam demarcados pelo projeto dos primeiros médicos nutrólogos brasileiros. Os nutrólogos, segundo a visão de Dante da Costa, idealizador dos cursos desenvolvidos pelo SAPS, eram especialistas com visão e conhecimentos mais amplos que os nutricionistas, antigos dietistas.

A partir de 1940, com a criação do Serviço de Alimentação da Previdência Social (SAPS)<sup>3</sup>, surge uma nova vertente na profissão da Nutrição, voltada para alimentação coletiva. O órgão foi criado com a intenção de proporcionar alimentação a baixo custo aos trabalhadores. Além disso, o SAPS fazia parte de um programa alimentar criado pelo governo do Estado Novo com a finalidade de adequar a alimentação da população às indicações dos nutrólogos e nutricionistas da época. Pode-se ainda afirmar que o SAPS constituiu-se num dos principais centros de formação de recursos humanos na área de nutrição, assim como um dos principais campos de trabalho para os nutricionistas.

Dessa forma, através da autarquia foi aplicado no Brasil um programa de educação alimentar que previa transformar os hábitos populares de alimentação da população brasileira. Essa transformação seria feita através do trabalho dos profissionais do SAPS que davam conselhos alimentares aos frequentadores do Restaurante. Estes conselhos eram feitos através de dois periódicos publicados pela instituição: o *Boletim do SAPS* e o *Boletim Mensal do SAPS*. Ali os técnicos do SAPS publicavam artigos que de forma didática ensinavam aos trabalhadores sobre a alimentação considerada ideal. Além disso, através dos boletins os frequentadores enviavam cartas aos nutricionistas pedindo conselhos de como se alimentar melhor. Essas cartas eram respondidas adequando as indicações dos técnicos às realidades vividas por aqueles trabalhadores.

Além disso, estava ainda incluído um programa de auxílio para que a classe trabalhadora tivesse acesso aos padrões alimentares propostos por uma equipe de técnicos de alimentação. Nesse sentido, ganha importância medidas implantadas no SAPS como os Postos de Subsistência, que vendiam gêneros de primeira necessidade aos trabalhadores a quase preço de custo e o Auxílio Alimentar, que subsidiava a

---

<sup>3</sup> Sobre o SAPS ver: EVANGELISTA, Ana Maria da Costa. *Sede de Leitura: memórias da Biblioteca Popular do Serviço de Alimentação da Previdência Social (SAPS) no cotidiano de Juiz de Fora*. Dissertação de Mestrado, UFJF, 2007. FOGAGNOLI, Marcela. “Almoçar bem é no SAPS!”: os trabalhadores e o Serviço de Alimentação da Previdência Social (1940-1950). Dissertação de Mestrado, UFF, 2011.

alimentação do trabalhador desempregado durante um período. O auxílio era enviado às casas das famílias necessitadas em caminhões térmicos do SAPS.

Em 1944 surgiu a revista *Arquivos Brasileiros de Nutrição*. Um importante periódico que foi criado para divulgar os novos conhecimentos produzidos pela área de nutrição e se tornou um dos principais referenciais teóricos da área. A revista era a principal base científica e conceitual dos projetos e políticas públicas de alimentação implementadas no país. Além disso, o periódico é considerado como uma das principais fontes documentais da história da nutrição no Brasil. Sua publicação teve início em maio de 1944, no contexto do Estado Novo e da Segunda Guerra Mundial e encerrou-se em dezembro de 1968, durante a ditadura militar no Brasil.

A revista surgiu a partir de um convênio estabelecido entre o STAN (Serviço Técnico de Alimentação Nacional) e a *Nutrition Foundation*, de Nova York. Deste convênio foi firmado um acordo que concedia os direitos de publicar em português na revista brasileira os artigos publicados na *Nutrition Reviews*, conceituada revista norte-americana. Segundo Solange L'Abbate<sup>4</sup> uma das propostas de criação da revista *Arquivos Brasileiros de Nutrição* era que esta consistisse num espaço para estimular a produção e publicação de artigos de estudiosos brasileiros e estrangeiros. Nestes artigos estavam expostos os resultados científicos mais expressivos daquele país e de outras partes do mundo.

Um dos idealizadores da revista foi Josué de Castro, que dirigiu o periódico durante um longo período. Nos *Arquivos Brasileiros de Nutrição* havia espaço de publicação para duas principais vertentes da Nutrição. Uma delas defendia a perspectiva social da disciplina, alinhada aos estudos do médico nutrólogo argentino Pedro Escudeiro e cujo principal representante no Brasil era Josué de Castro. Já a vertente biológica da nutrição era diretamente influenciada pelos estudos norte-americanos e abordava questões como a composição químico-nutricional dos alimentos.

A revista *Arquivos Brasileiros de Nutrição* representou um espaço de desenvolvimento e divulgação dos estudos na área de Nutrição. Contudo, importantes pesquisas na área de nutrição surgiram antes da revista. Alguns trabalhos brasileiros em

---

<sup>4</sup> L'ABBATE, Solange. As políticas de alimentação e nutrição no Brasil. Em: *Revista de Nutrição*, v.1, nº 2, jul/dez 1998.

nutrologia datam da década de 1930. Inquéritos alimentares como os de Josué de Castro, Paula Souza, Pedro Egydio e Uchoa Cintra marcaram esta década. Esses inquéritos investigavam hábitos alimentares das populações de estados como São Paulo e Recife. A importância desses inquéritos para os estudos na área da Nutrição foi grande. Através dele foi possível, dentro dos limites, medir, avaliar e quantificar as carências alimentares da população brasileira.

Com o avanço dos estudos dos nutrólogos surgiu a tese de que a população brasileira não sabia se alimentar dentro dos padrões científicos e necessitava ser ensinada sobre a maneira correta de comer. Essa “boa” alimentação seria possível através de duas medidas fundamentais. Uma delas seria a racionalização da oferta de alimentos através de medidas que ajustassem a produção e a comercialização. A outra seria educar o povo pelas instruções e exemplos de como se alimentar “corretamente”.

Os inúmeros trabalhos que surgiam no campo da nutrição, a partir dos anos de 1930, foram se somando a intenção do Estado de melhorar a alimentação da população, sobretudo dos trabalhadores e das crianças. Há, portanto, a união entre prática política e saber. Os nutrólogos detinham o saber e queriam transformá-lo em medias concretas. O Estado detinha o poder e buscava atrair intelectuais que concretizassem seu projeto político. Desse modo, a partir da associação entre Estado e nutrólogos, surgiu o projeto de educação alimentar.

Havia numa das revistas do SAPS – *SAPS: Boletim Mensal do Serviço de Alimentação da Previdência Social* – um espaço destinado a publicação de artigos sobre alimentação, saúde e alimentos. Ali, alguns nutrólogos e técnicos do SAPS publicavam os resultados de suas pesquisas e estudos, além de dar conselhos aos frequentadores sobre a alimentação dentro dos padrões científicos da época.

Estes artigos eram escritos numa linguagem clara para que um maior número de pessoas pudesse compreendê-los. Apesar de, por diversas vezes, tratarem de temas mais complexos – como a propriedade dos alimentos – os artigos eram, em geral, claros e objetivos. Quando se falava sobre experiências científicas com alimentos e animais, procurava-se explicar em pormenores tanto o procedimento quanto o objetivo delas.

Buscava-se nesses artigos não apenas abordar temas importantes da nutrição como também instruir a população sobre a maneira considerada mais adequada de se

alimentar. Dessa forma, assuntos como os vegetais, as frutas, a relação entre saúde e alimentos eram recorrentes no sentido de provocar uma mudança nos hábitos alimentares da população.

Os nutrólogos do SAPS muito investiam em conscientizar os trabalhadores sobre um tema de fundamental importância para o projeto de educação alimentar: a diferença entre *comer* e *se alimentar*. Muitos artigos e notas foram escritos com essa intenção. Neles, se faziam explicações claras e comparações com coisas relacionadas ao cotidiano da classe trabalhadora.

Para os nutrólogos, este tema representava a principal noção sobre alimentação. Fazer com que a população o compreendesse era uma verdadeira necessidade. Por este motivo insistiam no tema ao longo dos artigos publicados nos boletins do SAPS e na Revista de Nutrição. Entender esse assunto significava também compreender a base dos principais princípios da nutrição.

Um dos mais didáticos recursos utilizados pelos técnicos do SAPS em seus artigos é o que compara alimentação com a construção de um edifício. Neste caso, uma pessoa que se fizesse suas refeições era comparada ao indivíduo que procura construir sua casa. Desse modo,

“se nessa construção ele emprega tão somente espeques, barro, cacos de lata e folhas de palmeira, obterá indiscutivelmente uma casa ou, melhor, um refúgio onde encontrará abrigo contra as intempéries durante dois ou três anos; agora, se, ao contrário, ele dispõe de tijolos, cimento, caibros, telhas, etc., construirá uma casa confortável e sólida, que o abrigará, durante toda a sua existência, principalmente se tiver tido o cuidado de escolher o material da melhor qualidade”.<sup>5</sup>

Após utilizarem termos e exemplos conhecidos pelos trabalhadores, e, dessa forma, aproximá-los da mensagem que queriam transmitir, os técnicos então explicaram o significado e diferença entre *comer* e *se alimentar*. A pessoa que apenas ingeria os alimentos sem se atentar para sua quantidade, qualidade ou espécie estava apenas *comendo*, “isto é, enchendo o organismo com um material que nem sempre pode ser aproveitado com eficiência”.<sup>6</sup> Porém, o indivíduo que se preocupava em ingerir

<sup>5</sup> SAPS: Boletim Mensal do Serviço de Alimentação da Previdência Social, ano I, nº1.

<sup>6</sup> SAPS: Boletim Mensal do Serviço de Alimentação da Previdência Social, ano I, nº1.

alimentos de espécies variadas e em quantidades adequadas estava *se alimentando* e, desse modo, “garantindo [...] uma certa quota de reservas que conservarão a sua integridade orgânica”.<sup>7</sup>

Os nutrólogos sempre procuravam salientar as consequências resultantes da escolha entre *comer* e *se alimentar*. Para eles, uma pessoa que *se alimentava* garantia a manutenção de sua saúde e sua constituição física e estava protegida dos principais males causados por má alimentação. Já os que procuravam apenas *comer* estavam à mercê de qualquer contingência adversa como as doenças, carências nutricionais e até subnutrição. O que os técnicos procuravam elucidar é que as consequências de uma alimentação deficitária não se faziam sentir com rapidez, salvo em casos graves. Esses prejuízos eram sentidos ao longo dos anos e recaíam sobre os descendentes: “a má alimentação não mata, não extingue as populações como o fazem as grandes epidemias, porém vai tornando os indivíduos raquíticos, enfezados, com as defesas diminuídas, à medida que as gerações vão se sucedendo”.<sup>8</sup>

Por esse motivo havia o esforço em fazer com que as medidas do SAPS chegassem também à casa do trabalhador. Mudar os hábitos alimentares de toda a família se fazia necessário para o sucesso da política de educação alimentar. Nesse sentido, medidas como os Postos de Subsistência, os artigos sobre alimentação e, como veremos em capítulo posterior, os conselhos do Consultório de Alimentação Econômica ganham especial importância.

Nos artigos muito se falava sobre a necessidade de se comer as quantidades indicadas para manutenção da saúde.

“A boa alimentação fecha as portas de sua casa às doenças. Faça com que sua família, apesar das dificuldades presentes, obtenha uma alimentação variada, saudável e nutritiva. O aconselhável, nesses casos, é substituir por outro do mesmo grupo o alimento que não for encontrado ou cujo preço é muito alto”.<sup>9</sup>

O excesso de comida ou ainda sua falta eram igualmente criticados pelos nutrólogos e relacionados com as doenças, como a tuberculose ou ainda a obesidade. No que tange

<sup>7</sup> SAPS: Boletim Mensal do Serviço de Alimentação da Previdência Social, ano I, nº1.

<sup>8</sup> SAPS: Boletim Mensal do Serviço de Alimentação da Previdência Social, ano I, nº1.

<sup>9</sup> Boletim do SAPS, ano 2, nº 3.

ao excesso de comida, diziam os técnicos: “mesa farta nem sempre quer dizer boa alimentação”.<sup>10</sup>

Para os nutrólogos do SAPS, apenas uma alimentação bem orientada poderia oferecer ao organismo todas as substâncias indispensáveis à saúde humana. A pessoa que não se alimentava dentro dos padrões científicos da nutrição – e, portanto, dentro da concepção desses técnicos, não sabia se alimentar – estava sujeita a doenças. Além disso, caso já estivessem doentes, teriam sua cura cada vez mais distante devido à alimentação inadequada.

Para os nutrólogos do SAPS o problema da alimentação estava ligado mais à qualidade do que a quantidade que se comia. Destacavam como razões para a má alimentação da população brasileira o pequeno poder aquisitivo dos trabalhadores e os costumes e preferências na escolha dos alimentos. Ou seja, escolher os alimentos que eram mais agradáveis ao paladar ou os que já se estavam acostumados.

Quanto a isso, diziam os técnicos ser o “instinto [...] um péssimo guia para a alimentação”.<sup>11</sup> Criticavam muito as preferências na escolha dos alimentos pautadas no determinismo geográfico ou ainda nos hábitos populares. Para eles, o mais importante na alimentação era a escolha racional nos alimentos, baseada em suas propriedades nutricionais. Uma frase utilizada pelos nutrólogos ilustra bem o pensamento desses técnicos: “na alimentação, a razão dirige e o apetite obedece”.<sup>12</sup>

Nos artigos publicados nos boletins do SAPS era ainda muito recorrente a publicação de textos sobre as principais substâncias presentes nos alimentos, como as proteínas, os sais minerais, as gorduras e etc. Importava explicar aos frequentadores o que era cada uma delas, sua relação com a saúde e o corpo humano, suas principais fontes. E era necessário que se fizesse numa linguagem clara e compreensível. Muitos artigos foram publicados falando sobre eles de um modo geral ou de forma particular.

Comparando o organismo humano a uma máquina, diziam os nutrólogos que as peças desta máquina eram os tecidos, músculos e órgãos e, como tal, necessitavam de energia para funcionar. Essa função então seria exercida pelas proteínas, vitaminas, sais minerais, gorduras. Cada uma dessas substâncias, diziam, possui uma função específica

<sup>10</sup> Boletim do SAPS, ano 2, nº 3.

<sup>11</sup> SAPS: Boletim Mensal do Serviço de Alimentação da Previdência Social, ano I, nº 1.

<sup>12</sup> Boletim do SAPS, ano I, nº 2.

na manutenção das “peças” da máquina é que o corpo humano. Para muitos operários esta linguagem era plenamente inteligível pois esses termos faziam parte do seu cotidiano. Dessa forma, utilizando metáforas como estas os técnicos iam instruindo os trabalhadores quanto à forma mais racional de se alimentar.

Sobre as proteínas, os nutrólogos diziam que estas eram indispensáveis na alimentação diária por sua função de fortalecer os músculos, renovar os tecidos e auxiliar no crescimento das crianças. Ainda segundo as orientações presentes nos artigos, uma alimentação sem a presença das proteínas poderia comprometer seriamente a saúde.

Com relação às vitaminas, elas aparecem associadas à saúde e formação dos dentes, à digestão, ao crescimento, ao funcionamento dos olhos, entre outros. Além de explicar o que eram e qual sua relação com o corpo humano, os artigos muitas vezes listavam os alimentos fornecedores de vitaminas:

“Entre os alimentos que constituem ótimas fontes de vitaminas, especialmente as vitaminas A e B, figuram os seguintes: leite, farinha de milho, fígado, legumes e verduras, macarrão, ovos, tomates, queijos, saladas em geral, amendoim, abacate, abacaxi, carnes de vitela, carneiro, porco, doces, cremes, aves em geral, feijão, cereais em geral, ostras, maçã, língua, peixe, sardinha, etc.”<sup>13</sup>

Desse modo, o que os técnicos procuravam valorizar era a alimentação rica em nutrientes como vitaminas e proteínas. Para isso, era necessário apenas que se procurasse fazer uso dos alimentos indicados. Os nutrólogos procuravam esclarecer que para ter uma alimentação nos padrões indicados bastava uma refeição simples, desde que preparada com alimentos selecionados por seu valor nutricional. Desse modo, insistiam em esclarecer à população que não era necessário ser rico ou gastar muito para se alimentar bem. Para eles, uma boa alimentação seria produto da escolha do que se come e não de pratos requintados. Uma refeição adequada poderia ser simples, com ingredientes modestos e em quantidades necessárias, sem excessos. Segundo Boletim do SAPS:

---

<sup>13</sup> Boletim do SAPS, ano 2, nº 5.

“existem centenas de pessoas, em ótimas condições financeiras, mas que não conseguem alimentar-se racionalmente, embora disponham de mesa farta e variada.

Em compensação, dezenas de outras, sem os mesmos recursos, é possível que se aproximem mais daquilo que é certo em matéria de alimentação. Isso mostra o seguinte: alimentar-se racionalmente nem sempre significa aumento de despesas no orçamento da dona de casa. Tudo depende unicamente da escolha dos alimentos”.<sup>14</sup>

"Temos explicado aqui repetidamente, que nem sempre quem pode pagar mais caro, come melhor. Um dos mestres da ciência da nutrição no Brasil, o professor Peregrino Junior, já resumiu os erros do ritmo alimentar brasileiro, nas seguintes palavras: ‘Nas classes pobres – deficiência quantitativa e qualitativa. Nas classes abastadas – excesso quantitativo, deficiência qualitativa’. Por outras palavras: **os pobres comem pouco, comem menos do que deviam, e comem mal; os ricos comem demais, comem mais do que deviam e comem também mal.**”<sup>15</sup> [grifo meu]

Os técnicos de alimentação do SAPS também muito diziam sobre a relação dos alimentos com a nossa saúde. Artigos como os do Dr. Glauco Correia, médico nutrólogo, Guilherme Franco e João José Barbosa, técnicos de alimentação do SAPS, eram muito recorrentes. Neles escreviam sobre as doenças causadas pela má alimentação e a maneira de se prevenir enfermidades através dos alimentos.

Como exemplo temos o caso das cáries dentárias. O Dr. Glauco Correia escreveu um artigo longo, porém simples, explicando aos trabalhadores como se prevenir as cáries através dos alimentos.<sup>16</sup> Apontou motivos pelos quais se deve combater esse mal, destacando os de ordem médica. Uma simples cárie, segundo ele, pode afetar a saúde geral do organismo e atingir seriamente alguns órgãos como o coração, uma vez que os micróbios presentes na infecção podem chegar à corrente sanguínea. Além disso, pessoas com dentes cariados possuem maior dificuldade de mastigar e, segundo o médico, deixam de comer certos alimentos úteis à saúde.

Somam-se ainda os motivos de ordem econômica, uma vez que um dente cariado poderia causar custos ao trabalhador com remédios, extrações, obturações, pontes, dentaduras, médicos, etc.

<sup>14</sup> Boletim do SAPS, ano 2, nº 5.

<sup>15</sup> Boletim do SAPS, ano 2, nº 6.

<sup>16</sup> SAPS: Boletim Mensal do Serviço de Alimentação da Previdência Social, ano I, nº 2.

Para manter a saúde dos dentes, o Dr. Glauco aconselhou aos trabalhadores que consumissem alimentos ricos em vitaminas A, C e D, cálcio e fósforo, presentes em alimentos como leite, verduras, legumes, frutas, ovos, manteiga e queijo. Além disso, recomendava que se evitasse excesso de alimentos como o açúcar, principalmente nas crianças. Segundo suas palavras:

“a boa alimentação [deve] ser considerada como um importantíssimo fator na prevenção das caries. [...] Cumpre, assim, que, por meio de uma alimentação cuidada se procure resguardar o mais possível a dentição das crianças [...]. A alimentação tem uma inegável relação com as cáries.”

[...] Assim, é perfeitamente possível reduzir a incidência das caries, ou ao menos tentar fazê-lo, utilizando os dados que a ciência moderna nos fornece. Isto se refere não só as crianças, cujos dentes estão em formação, como aos adultos de um modo geral, pois o dente é uma estrutura viva, estando constantemente recebendo princípios nutritivos e assimilando-os em lugar daqueles que rejeita.”<sup>17</sup>

Além de informações sobre as substâncias essenciais ao corpo humano, sua relação com saúde e outros temas, nos artigos também estão presente importantes conselhos sobre alguns alimentos.

A carne é um deles. O tema foi abordado de diversas formas, que vão desde a importância para a saúde como alternativas à carne bovina, em especial em época de racionamento causado pela Segunda Guerra Mundial.

Para os técnicos do SAPS, a carne era um alimento indispensável à saúde humana devido a quantidade de proteínas que possui. Era considerada um alimento protetor, ou seja, responsável pelo equilíbrio do nosso organismo. Como tal, deveria ser consumida todos os dias em porções recomendadas pelos nutrólogos.

Não apenas o consumo da carne bovina era recomendado como também o das carnes de peixe, aves, porco, carneiro, coelho, caças, além das vísceras dos animais como fígado, rins, coração, tripas, etc. Além disso, a escassez de carne no contexto da guerra poderia ainda ser compensada pelo consumo das “carnes conservadas como a carne seca, lombo, lingüiça, salame, presunto, patês, sardinhas em conservas, a carne desidratada, para que a nutrição não seja perturbada”.<sup>18</sup>

<sup>17</sup> SAPS: Boletim Mensal do Serviço de Alimentação da Previdência Social, ano I, nº 2.

<sup>18</sup> SAPS: Boletim Mensal do Serviço de Alimentação da Previdência Social, ano I, nº 2.

Guilherme Franco, técnico de alimentação do SAPS, escreveu sobre a importância de se incluir a carne de peixes na alimentação.<sup>19</sup> Criticou o fato de o brasileiro, a despeito de possuir uma enorme orla marítima e contar com uma infinita variedade de peixes, pouco consumisse este alimento. Defendeu ainda que os peixes deveriam ocupar lugar de destaque na nossa alimentação devido sua riqueza em proteínas, sais minerais e vitaminas. O consumo das carnes de crustáceos como caranguejo, siri, camarão e lagosta e de moluscos como ostra, mexilhão e marisco também era recomendado.

Além do peixe, o coelho também era muito recomendado nas refeições. O técnico em alimentação, João José Barbosa escreveu um artigo abordando os benefícios e características nutricionais da carne de coelho.<sup>20</sup> Segundo ele, a carne do animal figura entre os alimentos mais ricos em proteínas e ferro. Muito consumido na Europa, a carne de coelho, segundo o autor, é indicada para pessoas idosas e pacientes com problemas gástricos e renais. Conclui seu artigo com o seguinte apelo: “Em benefício da população, faz-se mister que o coelho deixe de ser apenas um animal de laboratório ou de criação decorativa, para figurar nas nossas mesas como o substituto mais indicado para esta época de escassez de carne”.<sup>21</sup>

Com relação aos vegetais, eles tinham um lugar especial nos artigos publicados pelos nutrólogos. Eram definidos como vegetais as frutas, legumes, verduras e raízes. De maneira geral, a importância desses alimentos, segundo os argumentos dos técnicos, derivava das seguintes razões. Dos alimentos consumidos, os vegetais eram os mais baratos; muitos deles podiam ser ingeridos sem a necessidade de cozimento, o que barateava e facilitava seu consumo; alimentos de origem vegetal são digeridos com mais facilidade; são boas fontes de sais, vitaminas e hidratos de carbono; entre outras.

Pela explicação dos nutrólogos, os vegetais – de acordo com o *Instituto Nacional de la Nutricion* de Buenos Aires – eram classificados como A, B e C. Os vegetais do grupo A são as folhas, denominadas pela pessoas de verduras. Os do grupo C são os “feculentos”, aqueles que para ser consumidos necessitam de um cozimento mais demorado como a batata, o cará, o milho verde, a batata doce, o aipim, etc. E, por fim,

<sup>19</sup> SAPS: Boletim Mensal do Serviço de Alimentação da Previdência Social, ano I, nº 3.

<sup>20</sup> SAPS: Boletim Mensal do Serviço de Alimentação da Previdência Social, ano I, nº 3.

<sup>21</sup> Boletim do SAPS, ano I, nº 3.

no grupo dos vegetais B estão aqueles que não constam nem no grupo A nem no grupo C, como berinjela, abóbora, chuchu, quiabo, maxixe, entre outros. Desse modo, diziam os técnicos, no esforço de ensinar à população sobre o tema: “como vêm é uma classificação fácil e prática para ser lembrada: A, os de folha; C, os feculentos, pesados; B, os intermediários”<sup>22</sup>.

Além desses, havia as frutas, os cereais e as leguminosas. Os cereais, na divisão dos nutrólogos, eram as sementes maduras e secas como arroz, feijão, trigo, etc. Eles eram recomendados por ser fonte de hidratos de carbono. Porém, os técnicos sugeriam o consumo moderado destes alimentos. No grupo das leguminosas estavam a ervilha, a vagem, o feijão de corda, entre outros. Estes indicados por serem ricos em proteínas.

Muito se escreveu nos artigos dos nutrólogos e técnicos de alimentação a respeito das frutas. Insistentemente procuravam mostrar que havia grande variedade e quantidade de frutas disponível em nosso país. No entendimento daqueles profissionais a população desconhecia tanto os valores nutricionais quanto a quantidade disponível delas.

O técnico de alimentação do SAPS, Guilherme Franco, publicou um extenso e explicativo artigo com muitas informações a respeito das frutas.<sup>23</sup> Além de argumentar sobre a variedade e valor nutricional delas, ele buscou demonstrar a fertilidade do solo do Brasil. Segundo ele, não havia no país a falta desses alimentos; o que havia era o desconhecimento e desinteresse das pessoas com relação às frutas. Conforme escreveu: “E em cada espécie, o número de variedades é grande, atestando sobremaneira a fecundidade do nosso solo. [...] Possuímos frutas que dão o ano inteiro, um atestado eloqüente da uberidade da nossa privilegiada terra”.<sup>24</sup>

Além disso, em seu artigo, Franco procurou esclarecer alguns mitos sobre as frutas muito presentes no imaginário da população. Como as crenças sobre a laranja e o abacaxi. Diziam os populares ser a laranja um alimento que, se comido à noite, poderia matar. Conforme dizia o dito popular:

“laranja de manhã é ouro

<sup>22</sup> Boletim do SAPS, ano I, nº 4.

<sup>23</sup> SAPS: Boletim Mensal do Serviço de Alimentação da Previdência Social, ano I, nº 4.

<sup>24</sup> SAPS: Boletim Mensal do Serviço de Alimentação da Previdência Social, ano I, nº 4.

de tarde é prata  
e de noite, mata...”<sup>25</sup>

Outra crença comum era a de que laranja consumida junto com leite poderia fazer mal à saúde.

Sobre o abacaxi, diziam os populares ser uma fruta “quente” e, portanto, causava espinhas na pele. Por conta dessa crença, argumentava o autor, muitas donas de casa “louvando-se nesses conceitos derrotistas que vieram de suas tataravós”<sup>26</sup> aboliam o abacaxi do consumo familiar e iam “assim empobrecendo a alimentação dos seus parentes, cooperando para os defeitos alimentares tão comuns de nossa população”.<sup>27</sup>

O técnico Guilherme Franco procurou combater duramente essas crenças, explicando a população que se tratavam apenas de informações sem base científica. Em seu artigo mostrou os benefícios de se consumir a laranja eram inúmeros por muitos motivos, a saber:

“A laranja é uma das frutas que contém a vitamina C em boa proporção [...]. Por que insistimos tanto na laranja como fonte de vitamina C? porque é a fruta mais usada em várias partes do mundo: pelo seu **sabor**, pela **facilidade em que é encontrada**, e, pelo seu **preço acessível**, é a mais importante das frutas cítricas, além dessa vitamina, a laranja contém as vitaminas A, B e G, açúcares”.<sup>28</sup> [grifo meu]

Sobre o abacaxi, ainda segundo Franco, todas as crenças populares que restringiam ou até aboliam seu consumo eram infundadas. Defendeu que a fruta era extremamente nutritiva e saborosa e que, portanto, só poderia trazer benefícios à saúde. O abacaxi gozava de uma grande vantagem: ser encontrado em quase todo o país, principalmente no Nordeste e no estado de São Paulo. Além disso, é um alimento muito rico em vitaminas, sais minerais, açúcares e celulose.

Além da laranja e do abacaxi outras frutas também foram amplamente indicadas. A banana é uma delas. Diziam os técnicos do SAPS que esta era uma fruta eminentemente popular no nosso país e por isso ocupa um lugar de destaque entre as demais. Segundo os artigos publicados, a banana estava entre as frutas mais nutritivas e

<sup>25</sup> SAPS: Boletim Mensal do Serviço de Alimentação da Previdência Social, ano I, nº 4.

<sup>26</sup> SAPS: Boletim Mensal do Serviço de Alimentação da Previdência Social, ano I, nº 4.

<sup>27</sup> SAPS: Boletim Mensal do Serviço de Alimentação da Previdência Social, ano I, nº 4.

<sup>28</sup> SAPS: Boletim Mensal do Serviço de Alimentação da Previdência Social, ano I, nº 4.

a mais conhecida pela população, sendo consumida por adultos, crianças e idosos. Era, portanto, um dos principais alimentos da categoria de *protetores* por possuir como elementos as vitaminas A, B, C e G. Essas vitaminas teriam as seguintes funções: “a vitamina A protege os nossos olhos, além de outras funções que exerce no nosso organismo, a B garante o bom estado dos nossos nervos e a C previne o escorbuto, as hemorragias, protegendo os dentes, etc.”<sup>29</sup> Além desses elementos a banana também era apresentada como fonte de açúcares, potássio, cloro, cálcio, fósforo, magnésio, entre outros elementos.

Os nutrólogos procuravam, dessa forma, conjugar as propriedades nutricionais desta fruta com o hábito que a população tinha de consumi-la. Ademais, a banana era considerada um alimento de baixo custo e que se poderia encontrar o ano inteiro. Concorria, portanto, como um dos alimentos mais indicados pelos nutrólogos.

Outra fruta popular e muito indicada era o mamão. Possuidor de um elevado valor nutritivo. O mamão era apontado como fonte de vitaminas, sais minerais e açúcares, sendo recomendado, principalmente, por suas funções digestivas. Diziam os nutrólogos ser o mamão um grande facilitador da digestão humana. Além disso, também era considerado um alimento que se podia ser encontrado durante o ano inteiro e de ser simples o processo de seu cultivo doméstico.

Destacava-se também as propriedades de cura das frutas. Tanto no tratamento quanto na prevenção de muitas doenças. O mamão, a uva e o abacate eram apontados como ótimos diuréticos e desintoxicantes. A laranja como eficaz no tratamento para prisão de ventre e em processos de cicatrização. Em casos de diarreia ou enterites, recomendava-se o consumo da banana. Enfim, diziam os técnicos: “a medicina emprega as frutas em determinadas doenças, constituindo mesmo um recurso curativo”.<sup>30</sup>

Insistiam, desse modo, que as frutas de baixo preço como laranja, a banana, a manga e o abacaxi deveriam fazer parte da alimentação dos trabalhadores a fim de se garantir benefícios à sua saúde. Assim, defendiam:

“Deve-se fazer uma campanha sistematizada para maior consumo de nossas frutas, que são as melhores do mundo, não se podendo comparar a laranja, o

<sup>29</sup> SAPS: Boletim Mensal do Serviço de Alimentação da Previdência Social, ano I, nº 4.

<sup>30</sup> SAPS: Boletim Mensal do Serviço de Alimentação da Previdência Social, ano I, nº 4.

mamão, o abacaxi, a banana por exemplo, com a pêra, a maçã, o pêssego e a ameixa. Os norte-americanos, tão práticos nesses assuntos de alimentação, reconhecem o valor das frutas que, graças ao bom Deus, são tão comuns entre nós.

[...] Portanto, devemos comer mais frutas, em virtude da vantagem de **poderem ser ingeridas cruas**, pelo seu **custo relativamente acessível**, pela sua **riqueza** em açúcares, sais minerais e vitaminas e pelo **sabor agradável**, peculiar a cada espécie.”<sup>31</sup> [grifo meu]

Constava ainda nos boletins do SAPS algumas pequenas notas com informações sobre determinados alimentos. Em geral, essas notas estavam presentes na coluna que era dedicada ao lar do trabalhador. Informava-se à dona de casa sobre as vantagens no consumo desses alimentos e suas principais propriedades nutricionais. Em seguida, havia sempre uma receita tendo o referido alimento como ingrediente principal, na tentativa de se incentivar o seu uso.

Sobre o leite e os ovos, por exemplo, se escreveu sobre suas características enquanto alimentos *protetores*. O leite por ser rico em cálcio e ovos por possuírem grande quantidade de proteínas, fósforo e ferro. Para sugerir uma maneira de utilizar tanto os ovos quanto o leite, logo após a nota, havia uma receita de rabanadas<sup>32</sup> – receita que implica o uso de grande quantidade desses ingredientes.

A batata, alimento bastante utilizado na alimentação da população, era indicada nas notas por sua quantidade de vitamina C e açúcar, reversível em energia para o organismo. Para seu consumo, sugeriram os técnicos uma receita de purê de batatas, onde além do vegetal havia também o uso do leite em seu preparo<sup>33</sup>.

Constava ainda dicas sobre o melhor aproveitamento dos legumes e verduras durante seu preparo. Acreditavam os técnicos que cozer estes alimentos sem tampar a panela permitiria a entrada de ar que então acabaria com as vitaminas. Por isso defendiam que de maneira nenhuma os alimentos poderiam ser cozidos sem que a panela estivesse devidamente tampada. Sugeriam ainda que se aproveitasse a água do cozimento dos legumes e verduras, pois ali estavam presentes importantes elementos nutricionais. O curioso, nesse caso, é que os técnicos aconselhavam que se servisse essa água junto com os alimentos. E assim alertavam: “quem proceder de acordo com essas

<sup>31</sup> SAPS: Boletim Mensal do Serviço de Alimentação da Previdência Social, ano I, nº 4.

<sup>32</sup> SAPS: Boletim Mensal do Serviço de Alimentação da Previdência Social, ano I, nº 3.

<sup>33</sup> SAPS: Boletim Mensal do Serviço de Alimentação da Previdência Social, ano I, nº 2.

regras estará economizando, pois evitará a perda de vitaminas e sais minerais de grande importância para a saúde”.<sup>34</sup>

## BIBLIOGRAFIA

ARAUJO, Maria da Purificação Nazaré; COSTA-SOUZA, Jamacy; TRAD, Leny Alves Bomfim. A alimentação do trabalhador no Brasil: um resgate da produção científica nacional. Em: *História, Ciências, Saúde: Manguinhos*. V. 17, nº 4, outubro-dezembro 2010.

CAMPOS, André Luiz Vieira de. *Políticas Internacionais de Saúde na Era Vargas: o Serviço Especial de Saúde Pública, 1942-1960*. Rio de Janeiro, Editora Fiocruz, 2006.

CASCUDO, Luís da Câmara. *História da Alimentação no Brasil*. 3 ed. São Paulo, Global, 2004.

CASTRO, Josué de. *Geografia da Fome*. 4ª ed. (edição popular), Rio de Janeiro, Livraria Editora da Casa do estudante do Brasil, s/d.

\_\_\_\_\_. CASTRO, Josué de. *Geografia da Fome*. volumes 1 e 2, 7ª ed., São Paulo, Editora Brasiliense, 1961.

\_\_\_\_\_. CASTRO, Josué. *Condições de Vida das Classes Operárias do Recife*. Departamento de Saúde Pública, Recife, 1935.

COSTA, Dante. *Bases da alimentação racional: orientações para o brasileiro*. São Paulo, Companhia Editora Nacional, 1938.

D'ARAUJO, Maria Celina. *A Era Vargas*. São Paulo, Moderna, 1997.

\_\_\_\_\_. *O Estado Novo*. Rio de Janeiro, Zahar, 2000.

EVANGELISTA, Ana Maria da Costa. *Sede de Leitura: memórias da Biblioteca Popular do Serviço de Alimentação da Previdência Social (SAPS) no cotidiano de Juiz de Fora*. Dissertação de Mestrado, UFJF, 2007.

FERREIRA, Jorge. *Trabalhadores do Brasil. O imaginário popular*. Rio de Janeiro, Ed. FGV, 1997.

\_\_\_\_\_. (org.). *O populismo e sua história: debate e crítica*. Rio de Janeiro, Civilização Brasileira, 2001.

---

<sup>34</sup> Boletim do SAPS, ano 4, nº 53.

FERREIRA, Jorge & AARÃO REIS, Daniel. *As esquerdas no Brasil*, volume 1 A formação das tradições (1889-1945). Rio de Janeiro, Civilização Brasileira, 2007.

FERREIRA, Jorge. & DELGADO, Lucília de Almeida Neves. *O Brasil Republicano*: volume 2 O tempo do nacional-estatismo. Rio de Janeiro, Editora Civilização Brasileira, 2003.

FOGAGNOLI, Marcela. “Almoçar bem é no SAPS!”: os trabalhadores e o Serviço de Alimentação da Previdência Social (1940-1950). Dissertação de Mestrado, UFF, 2011.

GOMES, Angela de Castro. *A invenção do trabalhismo*. Rio de Janeiro, Ed. FGV, 2005, 3 ed.

\_\_\_\_\_. *Cidadania e Direito do Trabalho*. Rio de Janeiro, Zahar, 2002.

\_\_\_\_\_. (org.). *Capanema: o ministro e seu ministério*. Rio de Janeiro, Ed. FGV/Universidade São Francisco, 2000.

L’ABBATE, Solange. As políticas de alimentação e nutrição no Brasil. *Revista de Nutrição*, v.1, nº 2, jul/dez 1998.

LIMA, Eronides da Silva. Quantidade, qualidade, harmonia e adequação: princípios-guia da sociedade sem fome em Josué de Castro. Em: *História, Ciências, Saúde: Manguinhos*. V. 16, nº 1, janeiro-março 2009.

TOLOZA, Daniela Cervo de. *Nutricionista: um histórico da profissão até os dias atuais*. Monografia apresentada ao Centro de Excelência em Turismo da Universidade de Brasília. Brasília, 2003.

VASCONCELOS, Francisco de Assis Guedes de. O nutricionista no Brasil: uma análise histórica. *Revista Nutrição*. Campinas, 15 (2), maio/ago., 2002, pg. 129.