

A didática da boa alimentação: o projeto de educação alimentar de nutricionistas e nutrólogos no Brasil (1940-1950)

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) ².

A partir de 1940, com a criação do Serviço de Alimentação da Previdência Social (SAPS) ³, 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

* Doutoranda e bolsista da Casa de Oswaldo Cruz – COC/Fiocruz, sob orientação do prof. Gilberto Hochman

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

³ 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 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.

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.

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.

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 nutricionistas 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 muito investiam em conscientizar a população 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. 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”.*⁴

⁴ SAPS: Boletim Mensal do Serviço de Alimentação da Previdência Social, ano I, nº1.

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”.⁵ Porém, o indivíduo que se preocupava em ingerir 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”.⁶

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 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”.⁷ Por esse motivo havia o esforço em fazer com que a alimentação racional chegasse também à casa do trabalhador. Mudar os hábitos alimentares de toda a família se fazia necessário para o sucesso da política de educação alimentar.

Nos artigos muito se falava sobre a necessidade de se comer as quantidades indicadas para manutenção da saúde. 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 ao excesso de comida, diziam os técnicos: “mesa farta nem sempre quer dizer boa alimentação”.⁸

Para os nutrólogos, 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

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

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

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

⁸ Boletim do SAPS, ano 2, nº 3.

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”.⁹ 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”.¹⁰

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 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.

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. Assim, 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:

“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

⁹ SAPS: Boletim Mensal do Serviço de Alimentação da Previdência Social, ano I, nº 1.

¹⁰ Boletim do SAPS, ano I, nº 2.

*aumento de despesas no orçamento da dona de casa. Tudo depende unicamente da escolha dos alimentos”.*¹¹

*“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.**”*¹² [grifo meu]

Além de informações sobre as substâncias essenciais ao corpo humano, sua relação com saúde e outros temas, nos artigos também estavam presentes importantes conselhos sobre alguns alimentos. Muito se escreveu 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.

Os nutricionistas e nutrólogos procuravam desfazer 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
de tarde é prata
e de noite, mata...”*¹³

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”¹⁴ 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”.¹⁵

¹¹ Boletim do SAPS, ano 2, nº 5.

¹² Boletim do SAPS, ano 2, nº 6.

¹³ SAPS: Boletim Mensal do Serviço de Alimentação da Previdência Social, ano I, nº 4.

¹⁴ SAPS: Boletim Mensal do Serviço de Alimentação da Previdência Social, ano I, nº 4.

¹⁵ SAPS: Boletim Mensal do Serviço de Alimentação da Previdência Social, ano I, nº 4.

Os nutrólogos e nutricionistas procuravam combater duramente essas crenças, explicando a população que se tratavam apenas de informações sem base científica. Em um dos artigos mostraram os benefícios de se consumir a laranja eram inúmeros por muitos motivos:

*“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”.¹⁶ [grifo meu]*

Sobre o abacaxi, diziam que todas as crenças populares que restringiam ou até aboliam seu consumo eram infundadas. Defendiam de 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.

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”.¹⁷

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.

¹⁶ SAPS: Boletim Mensal do Serviço de Alimentação da Previdência Social, ano I, nº 4.

¹⁷ SAPS: Boletim Mensal do Serviço de Alimentação da Previdência Social, ano I, nº 4.

BIBLIOGRAFIA

ARAÚJO, 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.

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.

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

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.

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.

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.

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