

# A alimentação e a família

MARGARET MEAD

Tradução de Maria de Lourdes Lima Modiano

A autora do presente trabalho, da série "Alimentação e População", que a UNESCO, através da "Revista do Serviço Público", está divulgando em primeira mão em língua portuguesa, escreveu vários trabalhos e monografias sobre as civilizações do Sudoeste do Pacífico. Conservadora-adjunta do Departamento de Etnologia do Museu Americano de História Natural de New York e Diretora do Centro de Estudo das Civilizações Contemporâneas na Universidade de Colúmbia, a Dra. Margaret Mead, de 1942 a 1945, foi membro da Comissão de Estudo dos Regimes Alimentares na Seção de Antropologia e Psicologia do Conselho Nacional de Pesquisas dos Estados Unidos, Conselho esse que tinha voto consultivo junto ao governo riote-americano durante a última guerra mundial, nas decisões relativas à coordenação do abastecimento.

**A** MANEIRA pela qual o pai ou a mãe de família — às vezes ambos — fornecem aos filhos os alimentos necessários (colheita, caça, pesca ou simplesmente compra num armazém) para, em seguida, serem aproveitados, exprime o próprio tipo das civilizações humanas. Não há povo no mundo, mesmo entre os mais simples e mais primitivos, em cujo seio os indivíduos arranjam e preparam por si alimentos. Por toda parte há um sistema mais ou menos complexo, através do qual homens e mulheres, graças a um trabalho qualquer — caça, pesca, colheita, jardinagem, agricultura, etc. — obtêm uma moeda de troca que lhes permite adquirir os gêneros indispensáveis à alimentação do grupo da família considerado como uma unidade. A missão de sustentação do pai, o papel de animadora do lar, que cabe à mulher, concentram-se nessa dupla atividade de obtenção e preparo dos alimentos.

Essa distribuição do trabalho, essa organização da busca do alimento característico comum de todas as civilizações, exerce importante influência na maneira pela qual se alimentam as criaturas humanas, diferente da dos animais selvagens. Ao invés de absorver — quando a fome lhe corrói as entranhas — certos alimentos que se tornaram habituais talvez instintivamente, o homem estabelece um horário para sua alimentação. Marca horas para suas refeições, e a família toda se reúne

em torno da mesa. Determina certos dias em que come "melhor", adquire o hábito de comer, por exemplo, uma ou cinco vezes por dia, ao levantar ou somente ao meio dia. Esses hábitos diferem de uma sociedade para outra. Graças à periodicidade dessas refeições, a fome transforma-se em apetite, que se manifesta em determinadas horas e por determinados alimentos. Assim, as criaturas humanas podem dedicar muito mais tempo a outras ocupações, o que é essencial para a organização das atividades sociais, cuja complexidade vai-se tornando cada vez maior. Da mesma forma que foi o costume que determinou, em última análise, as horas em que o homem sente fome, foram as tradições sociais que fixaram, de modo cada vez mais preciso, os alimentos a procurar e conservar, as plantas a semear e colhêr, a caça a abater, os peixes a pescar e pôr em conserva. Quanto mais se aperfeiçoou a escolha dos alimentos e quanto mais se aperfeiçoaram os métodos de conservação e de preparo, mais a saúde física de cada indivíduo passou a depender da observância escrupulosa dos hábitos adquiridos. Às vezes, acontece que determinado princípio nutritivo provém apenas de uma fonte — da pesca, por exemplo — ou de um só alimento preparado de acordo com uma receita invariável; é o caso do cálcio fornecido ao organismo pelo milho cozido em água calcárea; ou então, de uma só espécie de verdura. A própria caça e a própria pesca podem, por seu lado, associar-se a certa cerimônia ou a determinadas datas tanto assim que u'a modificação de costumes religiosos ou sociais pode acabar suprimindo uma campanha anual de caça ou interromper a cultura de um campo onde crescia antes algum alimento básico.

E' assim que cada povo criou pouco a pouco seu regime alimentar próprio; assim é que só consume certos vegetais, certos mamíferos, peixes, aves e comestíveis de seu habitat, dos quais tira partido de várias maneiras e em diferentes proporções. Cada geração é iniciada nesse regime, sendo indispensável que o mesmo seja bem observado para que o povo que o adotou se mantenha sadio. Quaisquer que tenham sido as aptidões naturais dos homens para escolher os próprios alimentos e combinar seus cardápios com frutas silvestres frescas ou secas e caça, essas aptidões foram completamente substituídas por toda espécie de hábitos adquiridos na infância. E' em casa e, às vezes, por ocasião de festas ou cerimônias públicas, que as crianças aprendem quais os ali-

mentos que lhes convêm e os que lhes são reservados como membros de determinada comunidade. Sabem também em que proporções deverão consumir êsses alimentos, quer suas refeições habituais se componham principalmente de alimentos feculentos — arroz, tubérculos, tapioca ou massas alimentares — combinados com um pouco de carne, de peixe, de queijo ou acompanhados de alguns legumes, quer se componham de um pedaço de carne guarnecido com legumes ou então sejam uma combinação ou uma variação de tudo isso. Ensina-se às crianças não somente o que deverão comer, como também o que deverão, por sua vez, dar a comer aos seus filhos: que caça deverão procurar, que legumes deverão plantar. Se vivem na cidade, que provisões comprarão no mercado ou no açougue; ou, ainda, nas coletividades mais evoluídas — que pratos deverão pedir nos restaurantes. E' dessa instrução recebida na família que depende a fidelidade com que cada geração poderá perpetuar os métodos de abastecimento da geração que a precedem e assegurar assim à geração seguinte uma subsistência suficiente.

Podemos, por conseguinte, considerar a família como o núcleo de transmissão dos hábitos ancestrais que se formam no decorrer dos tempos através de experiências e tentativas sucessivas, resultando num regime bastante equilibrado para que os que o praticam possam crescer e, depois, trabalhar, para produzirem os alimentos necessários ao desenvolvimento dos próprios filhos. Em tôdas as sociedades, essa instrução das crianças se faz na família e a família — pode-se dizer — é sempre o centro de transmissão dêsses hábitos; mas o sistema particular de educação das crianças e de discernimento dos bons alimentos varia segundo a coletividade.

Se os métodos de produção e de consumo de gêneros fôssem absolutamente imutáveis dentro de cada sociedade, bastaria dizer que é na família que se aprendem êsses costumes. Mas os regimes alimentares não são imutáveis. A insuficiência de uma safra, os estragos produzidos por insetos daninhos, as epidemias que dizimam os animais selvagens ou os rebanhos, as inundações, os tufões, as invasões militares, são perigos que alteram temporária ou permanentemente a natureza dos recursos alimentares naturais sôbre os quais se baseia a alimentação. Os homens emigram — uns isoladamente, outros com famílias inteiras ou em grupos numerosos — e, em seu novo ambiente, encontram condições alimentares, recursos naturais, solos e climas diferentes daqueles a que estavam habituados. Os membros de determinado grupo podem aprender dos vizinhos, dos missionários ou dos negociantes, costumes sociais que os obrigam a modificar o regime habitual. Um povo, por exemplo, que consome principalmente carne de porco pode vir a adotar uma religião que lhe proíba êsse alimento; outro, que vive da pecuária, pode abraçar uma religião que não lhe permita comer carne bovina ou adotar alguma nova convenção social sôbre o consumo da carne de cavalo ou de cão ou a utilização do leite.

Tôdas essas convulsões sociais podem transformar o regime alimentar de um povo e pôr em perigo seu equilíbrio nutritivo.

Modificações dessa ordem no regime alimentar já se produziram em tôdas as épocas da História: grupos humanos reagindo sôbre outros, e, conseqüentemente, intercâmbio de hábitos, conquistas, comércio ou emigração, ensaios mútuos de conversão. Nos nossos dias, com a intensificação do comércio mundial de produtos alimentares, com o desenvolvimento da dietética, com a criação de organismos nacionais ou internacionais cuja influência se exerce sôbre os hábitos agrícolas ou alimentares dos povos, essas modificações são objeto de um dirigismo consciente, não raro por motivos puramente comerciais (como o desejo de encontrar novo escoadouro para algum produto alimentar ou de importar gêneros mais baratos para atender às necessidades das classes trabalhadoras) às vêzes, porém, com o objetivo de melhorar o estado geral do conjunto da população.

Para compreendermos a maneira pela qual se opera, no seio de determinada sociedade, uma modificação qualquer, é necessário sabermos exatamente como foram inculcados nas crianças os hábitos básicos a fim de prever como se transformarão os velhos hábitos e como serão aceitos os novos, e prognosticar os possíveis erros ou malogros durante essa evolução. Quando conhecermos em tôdas suas minúcias o modo de alimentação de determinada sociedade, a maneira pela qual cada nova geração se inicia ao mesmo, bem como os recursos naturais, as capacidades técnicas e as formas de organização social sôbre as quais se baseia êsse modo de alimentação, poderemos então proceder, gradativamente, a modificações, saber onde e como serão elas mais facilmente adotadas, prevenir a população contra a subalimentação durante o período de transição e ensinar-lhe a tirar o máximo proveito dos novos alimentos e dos novos métodos de produção, conservação e preparo.

#### COMO A CRIANÇA APRENDE A ALIMENTAR-SE

O comportamento fundamental do indivíduo em matéria de alimentação decorre de suas experiências da infância, quer do leite materno, quer dos alimentos pré-mastigados ou amassados, quer do leite animal. As crianças adotarão daí em diante diferentes atitudes frente aos alimentos: encontrarão nêles uma fonte abundante e inesgotável de prazer ou uma coisa difícil de obter e pela qual terão que lutar; verão nêles algo de incerto e mal garantido, fonte de angústia constante ou ainda aquilo pelo qual cada um se sentirá responsável para consigo mesmo ou, finalmente, parte dos deveres da própria mãe para com elas. Tudo se desenvolverá segundo o modo pelo qual terá sido alimentada na primeira infância: abundantemente, freqüentemente, de má vontade, parcimoniosamente, irregularmente, com agressividade, etc. Cada grupo humano aplica métodos precisos para a alimentação dos peque-

ninos: escolha da pessoa, da hora das refeições, dos alimentos, do regime. Terá seus próprios hábitos relativos à adoção de outros alimentos além do leite e dos primeiros alimentos após a desmama, assim como quanto ao ensino de uma disciplina em matéria de higiene. Essa resistência que permite ao adulto jejuar durante certo tempo, pode ser associada a uma alimentação abundante e regular recebida pela criança ou então, pelo contrário, a um regime anterior de austeridade rígida ou a um parco regime impôsto desde a infância ou após uma infância passada na abundância. Não é possível dizer-se que esta ou aquela maneira de alimentar as crianças levará inevitavelmente o adulto a um regime determinado. Mas pode-se dizer que os modos particulares de alimentação e desmama das crianças, dentro de determinada sociedade, exercerão uma influência direta sobre os hábitos alimentares dos adultos dessa coletividade.

Observa-se, por exemplo, entre os vários povos, maior ou menor gosto pelas refeições em comum, no exército, no trabalho, nos navios ou nos restaurantes. Se a mãe de família tiver ligado, intimamente, seu modo de alimentar a criança à expressão de seu amor materno, se manifestava mágoa quando a criança não comia bastante ou não gostava da comida, mais tarde, o indivíduo assim criado, poderá julgar intoleráveis os alimentos que não lhe agradem, o que lhe dará uma sensação de abandono. Nas coletividades em que se dá às crianças uma comida diferente da dos adultos — às vezes mais doce, mais apetitosa, menos temperada ou simplesmente melhor para elas (sendo-lhes reservados certos alimentos como aos doentes) acontecerá, por vezes, que os adolescentes e adultos recusarão alimentos substanciosos, uns, unicamente para provar que não são mais crianças, outros, para mostrar bem que não são mais crianças, nem amas de leite. Em certos grupos humanos olha-se a alimentação de tal forma sob o ponto de vista moral, que se chega a distinguir, de um lado, os alimentos que convêm a tal indivíduo mas que não são bons e, de outro lado, os alimentos que são bons mais que não convêm a tal outro. Nestas condições, acaba-se associando o fato de alimentar-se ao cumprimento de um dever moral desagradável e não a um ato agradável da vida. Em outros lugares, a sensação da segurança e do bem-estar pode depender quase que inteiramente da sensação contínua de fartura; as crianças são alimentadas tão freqüentemente, que se sentem mal e até mesmo infelizes quando não estão com o estômago bem cheio.

Seja qual fôr a maneira pela qual as mães alimentam os filhos — quer manifestando-lhes ao mesmo tempo seu amor, quer observando uma disciplina severa, quer usando os alimentos segundo o capricho do momento como castigo ou recompensa, quer estabelecendo um horário rígido e proibindo qualquer absorção de alimento entre as refeições, quer introduzindo algumas migalhas na boca das crianças cada vez que abrem a mesma — inculcarão elas hábitos que farão parte integrante dos desejos e dos gostos das crianças em

matéria de alimentação. Determinam assim o modo pelo qual os filhos reagirão mais tarde à fome ou à fartura, aos alimentos novos, à falta de um alimento tradicional — seja o assado dos domingos ou os bolos de Natal ou “yuan hsiao” do Ano Novo, ou “kulich” e a “paskka” da Páscoa. Assim, pois, antes de procurar compreender os hábitos alimentares de um povo, devemos começar por examinar como e por quem foram alimentadas as crianças, a que horas e em que atmosfera.

Preliminarmente, a maneira pela qual a criança adquire hábitos em matéria alimentar determina sua atitude íntima frente ao alimento. Aprende depois a distinguir o conjunto dos gêneros disponíveis em duas categorias: o que se come e o que não se come. O que “não se come” pode, na realidade, ser perfeitamente comestível e conter elementos nutritivos importantes, mas pode ter sido qualificado de perigoso, venenoso ou sagrado, e, por conseguinte, impossível de ser consumido. Os habitantes dos países quentes evitarão os peixes, porque os mesmos se deterioram facilmente e conservarão a mesma apreensão se forem levados a viver numa coletividade adiantada, onde os frigoríficos são de uso corrente. A partir dessa divisão fundamental entre “coisas que se comem” e “coisas que não se comem”, estabelecem-se escalas, de nuances cada vez mais sutis. Certos alimentos para animais serão mais tarde divididos em alimentos para os animais “limpos” e para os “sujos”. A quem aprendeu que o milho ou a soja são alimentos para animais, ou que as cascas de batatas são para os porcos, difícil será convencer de que deve consumir êsses produtos. Quem sempre ouviu dizer “não se deve comer isso! Isso é comida de porco” e, de repente, lhe oferecem uma batata com casca dizendo que esta deve ser comida porque contém vitaminas, será capaz de interpretar o oferecimento da seguinte forma: “considero-te um porco”. Além disso, entre os “alimentos para o homem”, estabelece-se, geralmente, verdadeira hierarquia: alimentos para outros povos, outras tribos, outras raças, mas não para meu grupo. É comuníssimo caracterizarmos nossos vizinhos segundo certos hábitos alimentares dos mesmos, que consideramos repugnantes: comedores de cobras, de cães, de caramujos, etc. Assim é que o sentimento de pertencer a uma coletividade mais do que a outra — de ser chinês, francês, búlgaro ou argentino — edifica-se a partir da convicção da criança de que — como membro de sua própria nação ou tribo — jamais cederá às baixas preferências alimentares de outros povos. Da mesma forma, os “alimentos que são bons para mim” comportarão os que são consumidos pelos membros de meu próprio grupo, particularmente durante as festas e as comemorações ou aquêles que são considerados capazes de me dar muita força ou inteligência. Quando tal alimento, de que se orgulha um povo, é precisamente aquêles cujo consumo provoca o desprezo de outro povo, então nasce um sentimento de repulsa muito difícil de vencer com

qualquer argumento científico: os filhos dos imigrantes começarão a mentir acerca do que comem em casa; os pequenos aldeões ocultarão da enfermeira visitadora ou do higienista certos hábitos alimentares, se souberem que os mesmos são reprovados pelo grupo humano a que pertencem os educadores. Um dos meios mais seguros de ganhar a antipatia de uma pessoa é mostrar desprezo ou nojo por seus hábitos alimentares ou não participar do seu orgulho e entusiasmo por seu prato nacional predileto. Na família, as crianças aprendem a considerar que sua alimentação constitui, de fato, parte de sua personalidade, tanto assim que a atitude manifestada pelos estranhos para com essa alimentação representa para elas uma aprovação ou uma crítica à própria pessoa.

Depois dessas distinções entre "comestíveis" e "não comestíveis", "alimentos para animais porém não para homens", "alimentos que convêm a outras criaturas humanas mas não aos meus irmãos", estabelecem-se geralmente nuanças ainda mais sutis; alimentos bons para outras castas mas não para a minha; alimentos para os pobres ou para os ricos; alimentos para as crianças ou doentes, para mulheres grávidas ou lactantes, alimentos para mulheres; alimentos para homens. A criança aprende a distinguir essas diferenças desde que começa a ser repreendida por apanhar qualquer coisa no chão, na tigela do cão ou na gamela do porco: "não comas isso, é sujo" e mais tarde lhe explicarão, por exemplo: "amanhã é feriado, vais comer teu primeiro bôlo de festa, êsse bôlo que só se faz uma vez por ano para os ricos". Cada uma dessas distinções é mais tarde acentuada de inúmeras maneiras: pelo tom de nojo ou de medo com que a mãe fala nelas; pelas alcunhas que dão as crianças aos que não sabem o que devem comer ou que deixam os camaradas verem algum alimento que, segundo êstes, só serve para animais, para as castas mais baixas ou para os miseráveis. E' ouvindo as censuras violentas que a mãe dirige ao marido, quando traz para casa um salário que dá apenas para comprar rações de mendigos, é pela cólera do pai perguntando à mulher se pensa que tal regime de passarinho lhe dará fôrças, que as crianças aprendem tôdas essas múltiplas complicações, vêm a conhecer os alimentos que caracterizam ao mesmo tempo a idade, o sexo, a casta, a classe ou a religião a que se sentem orgulhosos ou se envergonham de pertencer e assim se desenvolvem na criança sentimentos fortíssimos. E não somente os alimentos em si, como também o modo pelo qual são preparados e servidos, as horas das refeições, a atmosfera destas e as conversas, tudo se combina inextricavelmente para formar tradições cuja observância permite ao indivíduo sentir-se verdadeiramente êle-próprio: é adulto e já não mais uma criança; é homem de verdade e não mulher; é realmente membro de sua corporação e de sua classe, é fiel ortodoxo de sua religião ou se declara rebelde para com alguma lei alimentar ou alguma espécie de abstinência.

De um povo para outro, o número dessas subdivisões varia enormemente. Em certas so-

iedades humanas, a alimentação de cada casta é diferente, não podendo haver intercâmbio entre castas. Em outras, os ricos e os aristocratas têm os mesmos alimentos que os pobres; somente a quantidade difere. Em outras, ainda, homens, mulheres e crianças comem os mesmos petiscos, e os bebês comem um pouco de tudo que vem à mesa. Há outras coletividades, como as constituídas por antigos trabalhadores do campo, antes alimentados pelos patrões, os plantadores que aprenderam a se contentar com uma subsistência das mais limitadas, pouco abundante, mas que se apegam ferozmente aos alimentos de que sempre dispuseram, que consideram seus, com a mesma obstinação das pessoas que querem conservar um regime realmente agradável e variado. Por outro lado, o respeito pelas tradições sempre foi e continua a ser uma salvaguarda para os povos que as mantêm, mesmo quando as regras a aplicar são complicadas a ponto de imporem o uso de duas baterias de cozinha separadas, segundo a categoria mais ou menos sagrada da refeição ou de proibir a mistura de dois alimentos diferentes ou, quando pelo contrário, são tão simples que a população inteira considera que a única carne digna dêsse nome é a de um porco gordo. Essa fidelidade é garantida pelo fato da tradição ser imposta durante a infância, no próprio seio da família, e porque a criança adota a opinião bem firmada dos pais, dos irmãos e das irmãs no tocante à sua alimentação e à alimentação dos estranhos.

Cada sociedade humana possui também tradições muito complexas relativamente aos alimentos que devem ser comidos em comum e em determinadas datas. Certos alimentos aceitáveis em uma casa serão talvez proibidos noutra ou considerados como perigosos para a saúde ou simplesmente de mau gosto. Distinguem-se geralmente os alimentos de todos os dias e os alimentos dos dias de festa; os que convêm a determinada refeição não servirão para outra ocasião. A ordem de sucessão dos alimentos durante a refeição também é, não raro, regulada com toda ciência: as crianças aprenderão que devem tomar a sopa antes do prato de carne, que êste deverá ser comido antes da sobremesa e que se deve ou não beber durante as refeições. Além dessa classificação que compreende as seguintes categorias: carne, legumes, flocos de cereais, sopa, sobremesa, excitantes do apetite, prato de resistência e guarnições, grelhados, etc., há outras convenções mais sutis, relativas à sucessão de sabores, à textura, à consistência e à temperatura dos alimentos durante a refeição. Essa ordem de serviços faz parte das tradições alimentares inculcadas à criança e tão difíceis de modificar. O arroz ou os flocos de aveia serão perfeitamente aceitos com prazer como prato de resistência em determinada refeição e recusados de todo em outra, apreciados se o cozimento os reduz a uma cola espessa, servida quente, mas recusados se torem servidos frios ou em caldo claro. Contudo, êsse mesmo caldo — recusado quando apresentado em lugar dos flocos de cereais ou de prato guar-

necido, poderá ser aceito se servido sob o nome de "sopa" e no lugar que compete à sopa no cardápio. Enquanto a maioria das pessoas aprendem a distinguir com precisão quais as categorias de alimentos que consomem e podem dizer exatamente os pratos que convêm para tal refeição ou em tal ocasião, muitas nuances mais sutis são, não raro, inconscientes. Essas mesmas pessoas serão incapazes de dizer por que recusam este ou aquele alimento quando o mesmo faz parte de determinado prato preparado em determinado cardápio. Contudo, esse conjunto de hábitos constitui a própria essência dos gostos tenazes adquiridos por tôdas as crianças dentro da família e por elas transferidas ao mundo exterior.

#### O PROBLEMA DO PROGRESSO

A considerarmos apenas as mais antigas tradições alimentares, elaboradas no decurso dos séculos passados e baseados em modas de antanho e em métodos industriais modernos, podemos dizer que cada um desses velhos costumes provou ser digno de sobreviver. Quer a alimentação básica fôsse o arroz, quer fôsse a batata, o trigo, o pão ou o milho, as grandes civilizações se edificaram e milhões de indivíduos viveram, casaram-se, tiveram filhos e os criaram, com regimes alimentares dos mais diversos. Nêles se encontram, em diferentes proporções, carboidratos e proteínas, estas de várias espécies; utilização de produtos de origem animal, tais como leite, queijo e manteiga em maior ou menor variedade. E' possível demonstrar que muitos desses regimes não permitiam às populações que os adotavam adquirirem estatura tão elevada como poderiam conseguir com melhor alimentação ou terem maior resistência às doenças. Tudo isso, porém, é relativo. Contudo, vários problemas se levantam quanto aos povos cuja alimentação de base se modifica rapidamente, em particular quando surgem um belo dia, no comércio, gêneros industrializados. Neste caso, o costume tão fielmente observado através de gerações (as mulheres cozinhando como faziam suas mães, pondo os alimentos a secar, salgar ou conservando-os em bocais segundo antigas receitas) já não permite manter as crianças tão sadias quanto antes. Acontece, por vêzes, que a mãe continua preparando para os filhos as mesmas panquecas e continua a alimentá-los na mesma proporção, nas mesmas refeições, com a mesma expressão de fisionomia, com os mesmos gestos de amor. E' possível que ensine às crianças a enrolar as panquecas, a ensofá-las no mólho, de acôrdo com os gostos consagrados. Mas a panqueca já não será feita com milho que passou a noite tôda de mólho em água calcárea para fornecer ao organismo a dose completa de cálcio necessária. Passou a ser feita de farinha branca de trigo. Essa nova panqueca é doce e saborosa, mas já não contém o princípio nutritivo que forneceu cálcio a gerações e gerações. O resultado será uma deficiência real de cálcio, a não ser que nova fonte dêsse mineral

seja introduzida no regime alimentar para substituir o do milho tradicional. E o que dizemos da utilização da farinha branca na confecção das panquecas, aplica-se também ao emprêgo do arroz industrialmente descorticado em lugar do arroz tratado na aldeia ou à substituição do "pão prêto" do camponês europeu pelo pão branco fabricado com farinha branca de reduzido teor nutritivo. Ou ainda: um povo habituado antes a determinado cereal, pode vir a substituí-lo pelo milho e, neste caso, o perigo não provém do método de preparo e sim do fato de ser o milho menos indicado como alimento de base e constituir uma porta aberta à pelagra. Outras modificações podem sobrevir quando os camponeses vêm à cidade: sem sempre nela encontram espaço suficiente para praticar seus antigos métodos de conservação de alimentos e se vêem reduzidos a consumir alimentos preparados mais rapidamente ou conservas mais caras. Assim, encontraremos nas Antilhas populações que desprezam as frutas indígenas, tão abundantes, para dar preferência ao abacaxi em lata, muito caro, mas de poder nutritivo francamente insuficiente.

Outrora, essas evoluções e essas modificações de regime básico se produziam sem que ninguém interviesse com conhecimento de causa. Os homens plantavam, colhiam e semeavam, as mulheres preparavam, conservavam e cozinhavam os alimentos como haviam aprendido a fazer, adaptando-se, da melhor forma, aos novos costumes e às novas religiões, com todo seu cortejo de tabus alimentares. Em certas zonas da Europa oriental, por exemplo, havia-se observado, nas épocas da Páscoa, sério enfraquecimento físico entre os ortodoxos devido ao jejum durante o qual não lhes era permitido comer ovos, leite, carne ou peixe. Nas cidades chinesas recentemente industrializadas, mandavam buscar jovens camponeses para alimentá-los com arroz preparado com vários dias de antecedência. Ao cabo de alguns meses os meninos sucumbiam e eram substituídos por outros. A bordo dos veleiros do século XVIII, os marinheiros morriam de escorbuto até que se descobriu que o suco de limão fresco servia de preventivo. Por vêzes, descobria-se o meio de defender os homens contra novas condições de vida, contra modificações do regime alimentar, contra a perda dos alimentos tradicionais ou contra o abandono das receitas ancestrais; outras vêzes, não se encontravam os métodos desejados ou então êstes não eram aplicados e o resultado era uma terrível hecatombe. As famílias continuavam a ensinar às crianças os antigos costumes e, depois, aos poucos, os novos; mas as mães podiam agir às cegas, seguindo as práticas das avós, limitando-se talvez a adotar alguma outra receita importada por alguma mulher vinda de longe ou mandada aos habitantes de um país estrangeiro onde ia viver. A vida da criança dependia da exatidão com que esta lhes ensinava o que era bom e o que não era, mas elas eram apenas elos de uma cadeia. As vêzes, o que podiam praticar e ensinar bastava, mas, em outras épocas ou em outros países, isso não bastava e

as crianças morriam em grande número e os que sobreviviam não tinham forças para executar trabalhos pesados nem para resistir às doenças.

A situação modificou-se totalmente com o desenvolvimento da moderna dietética. Hoje, os alimentos ainda são preparados no lar, ou pelo menos é a dona de casa que deve ir ao mercado e escolher ela própria o que vai dar aos filhos. Em casa, as crianças aprendem sempre o que é comestível e o que não é, o que é bom para outros e não para eles, o que convém para o almôço e não para o jantar, o que é digno de um dia de festa e o que basta para os dias comuns pois a refeição cotidiana deve ser tão barata quanto possível. Mais tarde, soltos na vida, quando forem a um restaurante, a um café, a uma estalagem, a um pequenique ao ar livre, quando tirarem a refeição da cesta preparada pela esposa ou quando comerem sua parte na marmita comum, ou na cantina itinerante que vem abastecer as turmas na plantação ou na estrada, conservarão sempre seus hábitos da infância. Mas os regimes que lhes serão oferecidos terão mudado muito. Pois hoje a mãe de família, da mesma forma que o dono do restaurante, o cozinheiro da cantina escolar ou da turma de trabalhadores, já dispõem de outros conhecimentos. Até agora, a eterna questão "que vamos comer?" tinha em geral esta resposta: "o que podemos ter" no guarda-comida, no mercado, no armazém; e as categorias de alimentos assim disponíveis dependiam da riqueza ou da pobreza da família ou da escola, ou do empregador. A mãe de família comparava o que devia haver à sua mesa com o que podia, de fato, servir, quer chegasse apenas para impedir a família de sofrer fome, quer pudesse dar-lhe um pouco melhor do que uma refeição miserável e sem gosto, quer sofresse por não ter a lhe dar um belo quarto de carne digna dos dias de festa ou os alimentos escolhidos para homenagear uma visita. Procurava acalmar a fome, aguçar o apetite, segundo a hora, o dia, a ocasião e a idade ou então segundo a classe e o sexo dos membros da família. Era só. Mas hoje, a essa mesma pergunta — "que vamos comer", é a ciência que responde. A ciência já pode estipular as quantidades de proteínas de hidratos de carbono e de lipídios que se deve comer por refeição, por dia, por semana; pode determinar os gêneros que contêm as vitaminas sem as quais os alimentos, por substanciais e gostosos que sejam, não podem alimentar o corpo; e é capaz de determinar ao mesmo tempo os sais minerais necessários e os alimentos que os fornecem.

Até hoje, o máximo que se podia fazer era reconhecer que este ou aquele alimento satisfazia ou não a fome e a gente velha tinha suas idéias sobre o que era bom para as crianças, para os maiores, para as mulheres grávidas, para os trabalhadores, para os velhos. Muitas dessas idéias eram preciosas verdades, enquanto que outras nenhuma relação tinham com o que hoje sabemos das relações entre a composição dos alimentos e a fisiologia do corpo humano. Hoje, porém,

sabemos determinar se os alimentos são nutritivos ou não. E o que acontece com a dona de casa também se aplica aos que se encarregam da subsistência das grandes coletividades: restaurantes, acampamentos, escolas, hospitais, instituições de toda espécie, exércitos e obras, navios, estações florestais de lenhadores, fábricas, minas. Antigamente, indagava-se apenas: "O que contentará os homens", "que lhes daremos para comer para que fiquem satisfeitos?", "que quantidade de comida deveremos fornecer para que não caiam doentes?"; hoje as perguntas são outras: quais os alimentos que lhes darão a nutrição específica que convém à sua idade, às condições em que se encontram e ao trabalho que têm a realizar?".

A fim de que possa pôr em prática essa nova ciência, os nutrólogos cuja tarefa é calcular o poder nutritivo de determinado regime, de uma refeição ou de determinado produto, devem conhecer exatamente os métodos empregados por cada grupo humano para cultivar, conservar, preparar e servir os alimentos, e, ainda, a maneira pela qual as crianças são criadas no lar. Não basta dispor de uma nomenclatura indicando o peso e a qualidade dos alimentos consumidos: tantos quilos de arroz, tantos de carne e de peixe, este ou aquele volume de salada ou de legumes, tanto de gorduras animais, tanto de gorduras vegetais. Essa lista indicará apenas, *grosso modo*, se determinado grupo humano está sendo convenientemente alimentado e os que examinarão esses dados só poderão tirar partido dos mesmos graças à própria experiência. Não poderá entretanto servir de base a um trabalho científico. A fim de poder dar às donas de casa e aos que alimentam coletividades, os conselhos de que necessitam, os nutricionistas devem saber, em primeiro lugar, onde são colhidos esses alimentos, qual a natureza do solo que os produz, que alimentação se deu ao gado e às aves. Precisarão em seguida conhecer toda a história desses alimentos antes armazenados. Efetivamente, as farinhas de arroz e de trigo, submetidas a um beneficiamento prolongado se conservarão bem melhor do que as outras, mas isso com prejuízo de diversos princípios nutritivos dos mais preciosos. Existe uma diferença absoluta entre o arroz pilado diariamente num pilão de madeira pelos montanheses do sudeste da Ásia e o arroz descorticado e ensacado. Nozes, frutas e legumes podem ser postos a secar, conservadas no vinagre ou de outro modo, quer por processos que aniquilam todas as vitaminas que contêm quer, pelo contrário, conservando ainda mais essas vitaminas. A destruição accidental de grandes potes de vinagre, usados nas aldeias chinesas mais afastadas, pode modificar seriamente a alimentação das pessoas que os haviam enchido de pedacinhos de legumes. Dois pepinos podem ter o mesmo gosto e, entretanto, um terá sido preparado segundo uma receita do Século XVII, que lhe terá destruído as vitaminas, e o outro, segundo uma receita do século XIX, que as terá conservado. O único meio de chegar a resultados precisos será co-

nhecer em detalhe a maneira pela qual êsses alimentos terão sido postos a conservar, para o inverno todo ou por pouco tempo, ou então nos grandes silos que abastecem os mercados.

E' preciso, em seguida, estudar as receitas da cozinha doméstica. Neste ponto entram em linha de conta tôdas as mais caras tradições, por isso que as mulheres procuram reproduzir as receitas utilizadas pelas próprias mães e os homens se apegam não raro às espôsas segundo o grau em que seu modo de cozinhar lhes recorde os pratos que lhes serviam as próprias mães quando eram pequenos. Em quase todos os países do mundo, o sucesso de uma mulher, no seu próprio juízo ou no do marido, depende enormemente do seu modo de escolher, preparar e servir os alimentos. Contudo, a maioria dos métodos utilizados no mundo inteiro (cozinhar, assar no forno, fritar ou grelhar, assar ou refogar) preservando ao mesmo tempo o alimento em conjunto, durante a elaboração de pratos apetitosos e saborosos, nem por isso deixam de destruir totalmente ou parcialmente os mais preciosos princípios nutritivos. Para conhecer exatamente o poder nutritivo dêste ou daquele prato, é indispensável saber exatamente como foi o mesmo preparado: a temperatura e a duração do cozimento, quanto tempo foi conservado antes de ser servido e, neste caso, em que temperatura e em que condições. Tôda a rotina de uma casa: cozinhar uma vez por dia, depois guardar os alimentos, às vêzes ao ar livre; deixar cozinhar a fogo lento os legumes durante quatro ou cinco horas enquanto a mulher vai ao campo; assar a carne em forno quente (o que faz desaparecer tôda a gordura) comporta possibilidades de empobrecimento ou de enriquecimento da alimentação da família.

Mas, mesmo conhecendo a natureza do solo e a dos alimentos de origem animal, as condições de conservação e de preparo dos gêneros, os métodos de conservação e de preparo dos pratos e as maneiras de servi-los, restará algo ainda mais essencial a saber sôbre os hábitos da família: a distribuição dos alimentos entre os seus membros. Certos povos reservam alimentos especiais para as mulheres grávidas e para as que amamentam, mas outros obedecem a certos tabus e chegam a proibir às mães de comer proteínas — isto é, a carne — durante várias semanas após o parto. Entre os povos onde as criancinhas são alimentadas unicamente no peito, é costume fazê-las absorver também alimentos pré-mastigados ou amassados para completar o leite materno. Mas se se adota o sistema da mamadeira, com horário certo, resulta, não raro, uma modificação nos costumes relativos à alimentação do peito e os bebês alimentados no peito podem ficar reduzidos apenas ao leite materno. Quando a mãe não se alimenta suficientemente ou quando seu leite não é bastante abundante, pode acontecer que a criança caia em grave subnutrição. Não basta, pois, saber que as crianças são alimentadas no peito; é preciso conhecer o regime alimentar da lactante, em que medida o leite materno é completado e com quê. Os melhores

alimentos serão acaso reservados às crianças durante o período de crescimento ou será hábito considerar-se que muitos alimentos, de valor nutritivo talvez muito grande, cabem de direito aos adultos? Ou, pelo contrário, serão êles reservados às crianças e distribuídos com parcimônia às pessoas adultas? O consumo individual médio de carne, leite ou queijo, pouco nos esclarecerá sôbre o modo da alimentação de um grupo humano, se não soubermos a idade, o sexo e as condições dos que consomem êsses alimentos e em que proporções. Vários inquéritos sôbre a alimentação foram levados a efeito durante períodos de desemprego. Os trabalhos estatísticos mostraram que as famílias dos mineiros não podiam conseguir mantimentos suficientes, com seus salários reduzidos. E, todavia, o exame médico dos mineiros provou que êstes estavam convenientemente alimentados. Mas ninguém ainda compreendeu o papel primordial da partilha dos alimentos no seio da família, onde a parte do leão cabe ao pai que trabalha. Assim, a impossibilidade de comprar alimentos em quantidade suficiente vai refletir-se não no estado de saúde do pai e sim no das crianças e, principalmente, da mãe da família. A situação é inversa quando todos os membros da família se alimentam da mesma forma, dispondo apenas do bastante para subsistir, e quando um dêles tem que executar um trabalho extenuante. A razão que permite aos demais sobreviver, não chegará para impedi-lo de sucumbir à fraqueza, por falta de uma alimentação conveniente. E' necessário ainda saber como são alimentados os velhos — se com os melhores pedaços ou com os piores — para determinar o que cabe a cada um no abastecimento total da família. A mortalidade elevada que se observava entre os adolescentes — mas que tende atualmente a desaparecer nos países onde a alimentação é mais equilibrada — talvez tenha ligação com a idéia de que as moças deviam ter um apetite de passarinho e, mesmo assim, irregular.

Quando procuramos avaliar a quantidade de alimento consumido na realidade por cada membro de uma família, é mister também sabermos quanto os pais fazem os filhos comer; se lhes permitem recusar certos alimentos ou mostrar suas preferências ou suas repugnâncias ou, ainda, comer apenas os pratos que preferem, o que pode desequilibrar completamente um regime mal estabelecido. Em certos grupos humanos as criancinhas são submetidas a uma severa disciplina e obrigadas a comer tudo que lhes servem ou até mesmo a consumir certos alimentos que os adultos desprezam ou de que não gostam. Às vêzes essa disciplina afrouxará quando os meninos vão para a escola, outras vêzes, se prolongará até a adolescência quando deixam a casa paterna e, então, mostram sua independência recusando-se a comer os alimentos que lhes eram reservados quando pequenas. Na medida em que a alimentação imposta às crianças era adequada sob o ponto de vista nutritivo, essa evolução poderá significar que os adolescentes, que justamente precisam tanto de uma boa alimentação, passarão a constituir um

dos grupos menos bem alimentados da população, tal como se verificou em todos os inquéritos feitos acerca de estudantes originários de famílias com conhecimentos modernos em matéria de dietética. Descobriu-se mesmo que, em certas regiões onde o alimento é muito difícil, as mães de família amenizam a má qualidade da alimentação procurando satisfazer os gostos de cada filho e preparando o mesmo alimento de duas ou três maneiras diferentes e fortalecendo na criança a importância de sua preferência ou repulsa pelos alimentos. Assim, dentro da mesma família, é possível que um dos filhos se alimente bem, um outro muito mal, enquanto que a descrição global do regime alimentar da família nada dará a perceber. Por conseguinte, antes de qualquer tentativa de modificação ou de melhoria de determinado regime alimentar, é necessário estudar a fundo cada uma das seguintes questões: como é distribuída a alimentação segundo as idades ou os sexos, entre as próprias crianças, entre os pais e os filhos. A atribuição de uma ração suplementar não significa que a mesma seja justamente fornecida aos indivíduos que, por sua idade ou sexo, dela mais necessitam, a não ser que se tenha o cuidado de modificar um pouco velhos hábitos de favorecer o pai ou o filho predileto.

#### MEIOS DE MUDAR OS REGIMES ALIMENTARES

Se, por um lado, é verdade que qualquer modificação nos hábitos alimentares deve basear-se no estado de espírito adquirido dentro da família com relação à alimentação, não é menos verdade que existem vários meios que permitem, indiretamente, mudar o regime de toda uma parte da população ou do conjunto formado pelas pessoas de determinada idade, sem necessidade de tocar preliminarmente no próprio lar. Assim é que, na família, a criança pode continuar a aprender que o pão deve ser branco — idéia herdada de uma época em que o pão branco era o alimento do castelo, enquanto que o pão preto era o alimento do camponês — mas, através de uma legislação apropriada, o Estado poderá providenciar para que os importantes princípios nutritivos extraídos da farinha para torná-la branca, nela sejam artificialmente reintroduzidos, a fim de que o pão branco passe a ser mais ou menos equivalente ao pão integral de antes. Já se tentou experiência semelhante com o arroz e o milho, por exemplo, quando uma população inteira sofria gravemente pela falta de certos princípios nutritivos, fáceis de adicionar aos grãos; jamais, porém, se conseguiu modificar as preferências alimentares do povo. Outro método que permite efetuar certas modificações de ordem nutritiva, sem ferir os sentimentos enraizados de um grupo de população, consiste em substituir algum alimento novo, dentro da refeição onde encontra lugar; por exemplo, outra espécie de carne ou de peixe, menos cara do que a que existia, ou um novo legume. Pode-se também aconselhar uma receita que comporte ingredientes mais nutritivos, sem modi-

ficar por isso o gosto ou a aparência de determinado prato tradicional. São êsses os primeiros expedientes a utilizar, sem perda de tempo, para remediar o mais rapidamente possível uma situação que se apresente claramente desastrosa.

O segundo método requer o prazo de uma geração para chegar a dar resultados: consiste em iniciar os escolares a consumir novos alimentos, em refeições cuidadosamente organizadas na escola, ensinando-se, ao mesmo tempo, às meninas, em cursos de donas de casa, a combinarem novos cardápios. Graças às cantinas escolares, pode-se ensinar a meninos e meninas o que devem comer, que espécie de refeições devem consumir e apreciar, enquanto que o ensino de prendas domésticas as meninas permitira inculcar-lhes novos hábitos, como donas de casa de amanhã. Se considerarmos, mais uma vez, que toda a civilização humana se baseia na mãe de família, por isso que a ela compete preparar a alimentação do marido e dos filhos e ensinar-lhes a gostar da mesma, vemos duas maneiras de modificar de modo permanente as atitudes individuais frente a alimentação: a primeira, e mudando os hábitos dos que comem; a segunda, mudando os hábitos dos que organizam os cardápios e preparam os alimentos. Essas modificações são de várias categorias. Para os que não tem que preparar os alimentos, bastaria inculcar-lhes a necessária confiança para que aceitem qualquer novo alimento e qualquer receita original sugerida pelos especialistas em nutrição. Esse consentimento poderia, aliás, basear-se nas rotinas já adquiridas no seio da família, onde as crianças imitam os pais e se habituam a aceitar ou recusar os pratos conforme lhes é aconselhado.

Mas a situação das pessoas responsáveis pelos cardápios e pela alimentação é completamente diversa. São elas que mandam no abastecimento da família. Para converter o regime alimentar de um povo — geralmente tradicional, imutável, rígido e difícil de mudar de modo a incorporar tacitamente nele alimentos desconhecidos na localidade ou substituir, em caso de escassez alimentar ou de fome, alimentos de consumo habitual por alimentos desconhecidos — faz-se mister agir através das pessoas cuja influência mantém o costume e determina os hábitos. Numa comunidade agrícola simples, o fazendeiro mais respeitado, se alguém conseguir fazê-lo compreender seu dever, pode ser capaz de introduzir uma nova cultura ou de iniciar a criação de cabras para a produção de leite ou de povoar seu lago com peixes comestíveis. Bastará para isso que os que trabalham pela melhoria da alimentação cheguem a reconhecer quais os agricultores que dirigem os demais e comecem a agir por intermédio deles. A mesa, em cada fazenda, pode passar automaticamente a ser guarnecida com tudo que é cultivado no quintal. Pode ser necessário, além disso, ensinar às mulheres do lugar as receitas mais apropriadas para êsses novos alimentos.



Nas regiões onde os alimentos são importados e tratados, far-se-á mister empregar métodos inteiramente diferentes para chegar às modificações desejadas. O melhor, possivelmente, será começar pela cantina escolar: primeiro, os novos alimentos serão apresentados como os antigos, mas preparados de modo diferente nas escolas e só mais tarde serão êles introduzidos no cardápio da família, depois de crescidas as crianças que aos mesmos se habituaram. O problema pode resumir-se na questão da distribuição nos mercados e nos armazéns. Em muitas regiões rurais mais afastadas, a utilização de um alimento muito nutritivo dependerá talvez apenas da possibilidade de ser o mesmo encontrado. Não raro, a adoção do alimento se fará num plano bem afastado do círculo da família, como, por exemplo, pela modificação da política de importação de um país ou pela introdução súbita de um novo cereal em grande escala. Mas tôdas essas mudanças, por importantes que sejam, pouca influência terão na vida de um povo, se as donas de casa — que escolhem, compram e preparam os alimentos — não aceitarem o novo alimento ou o novo método de preparo e não os adotarem. Quer as mulheres considerem o alimento como um meio de expressar seu amor materno ou seu amor conjugal, quer privem dos mesmos os filhos para castigá-los, quer os preparem de modo a provar que a criança bem educada terá que gostar dos mesmos, quer o apresente como um dever desagradável, como uma coisa que é preciso engolir, são elas que criam as idéias segundo as quais os indivíduos aceitarão ou recusarão, gostarão ou simplesmente tolerarão cada alimento do respectivo regime. Em tôda sociedade onde os que tratam da saúde pública desejam modificar o regime alimentar vigente, o essencial é encontrar o meio de chegar a milhões de mulheres que cozinham a gás ou a lenha, com carvão vegetal ou mineral, em fogareiros a álcool ou a carvão, em panelas de ferro, de alumínio, esmaltadas ou de barro, à luz elétrica, de gás, de velas, de candeeiros ou simplesmente do fogão. O problema apresenta-se diferente em cada país.

E' preciso reconhecer também que o esforço das mães de família difere muito segundo as facilidades de abastecimento do lugar em que criam os filhos. Quando o alimento é raro e quando os princípios nutritivos essenciais provêm apenas de um ou dois gêneros, a dona de casa, quer tenha amor, quer procure castigar, quer seja indiferente, terá que ensinar aos filhos que é preciso observar fielmente o regime alimentar tradicional. Não poderá, sem grave perigo, deixar as crianças crescerem cheias de caprichos, tolerando suas manhas, pois poderiam cair em grave subnutrição. Em outros lugares, uma fidelidade rígida não terá cabimento, por isso que a saúde das crianças exigirá antes uma atitude viva e maleável frente à alimentação, quer gostem muito de certos alimentos, e detestem outros, desde que desejem sempre fazer novas experiências, provar pratos novos e mudar sempre. Essas crianças comerão em restaurantes e em tôda espécie de condições estra-

nhas em que tenham de escolher e sua escolha será mais ampla do que nos grupos humanos cujo regime tradicional basta apenas para manter a vida. Assim, pois, enquanto certas mães terão que vigiar atentamente os filhos, convencê-los de não desprezar qualquer parcela de alimento, outras — em condições alimentares diversas — terão que procurar fazer com que os filhos aprendam a conhecer o próprio apetite e saber quando devem parar de comer ou quando podem, sem perigo, repetir até mesmo três vezes.

Podemos caracterizar os diferentes tipos de hábitos alimentares que convêm às múltiplas regiões do globo segundo a maneira pela qual nelas se alimentam as crianças. Nas sociedades tradicionais, primitivas e muito simples, as criancinhas são alimentadas no peito e morrem se o leite materno, o da vizinha ou da ama de leite, vier a faltar; as mulheres devem aprender a amamentar, é preciso que tenham leite e o façam aumentar após uma doença ou um acesso de febre. E conseguem. A sobrevivência das crianças depende da impossibilidade de qualquer alternativa deixada às mães. Em certas sociedades, já beneficiadas pela evolução e pelo progresso — quer nas cidades industriais, quer entre os grupos de imigrantes chegados do campo para um distrito moderno, a alimentação de mamadeira, completada por produtos cuja fórmula é cuidadosamente determinada, pode substituir o seio às vezes parco e aliar-se ao leite materno quando êste não é suficiente ou substituí-lo quando a mãe cai doente. E com êsses produtos e essas mamadeiras, são introduzidas as regras e os programas relativos à alimentação dos bebês: as pesagens, a esterilização, a pasteurização. Sem uma atenção meticulosa quanto ao horário, quantidades e higiene, a alimentação de mamadeira não é mais segura do que a amamentação do peito, e, ainda, apresenta mais perigos. Finalmente, nos países mais modernos, onde o abastecimento é abundante e variado ao mesmo tempo e onde é necessário preparar as crianças a se orientar sozinho num mundo muito diferente e mutável, pode-se recorrer à "amamentação autônoma", sistema que permite à criança fixar ela própria o horário e a importância das mamadas — como acontece, não raro, nas sociedades primitivas — a finalidade sendo criar crianças capazes de encontrar por si seu caminho num novo mundo, uma vez que não é possível prognosticar a natureza exata das experiências que o futuro lhes reserva.

No mundo moderno, todos os seguintes princípios terão que ser aplicados simultaneamente: faz-se mister preparar as crianças a aceitar qualquer alimento que lhes venha a ser proposto; é preciso estabelecer regras rígidas para exercer um controle estrito sobre os regimes em via de transformação tão rápida que é impossível mantê-los na tradição e confiar unicamente na escolha do indivíduo; é indispensável, finalmente, formar indivíduos dotados de um equilíbrio fisi-

co tal, que saibam escolher por si a própria dieta, com toda segurança. Mas entre milhões de famílias dentro das quais esse modo de educação encontrará lugar melhor do que qualquer outro, haverá sempre um fator comum. Na maioria delas, a mãe é obrigada a fazer durar tanto quanto possível os recursos financeiros por demais limitados que sejam — ou suas provisões reduzidas. Essa simples circunstância de ordem familiar é a principal alavanca que permitirá a introdução de modificações no regime alimentar. De fato, quando a mãe acaba de colher os alimentos, ou de conservá-los no vinagre, no sal, num bocal ou por meio da secagem, ou então quando acaba de percorrer com esforço um longo caminho para chegar ao mercado e negociar tudo quanto tinha contra uns poucos xelins, dólares, talentos ou pesos, e poder comprar no armazém uma parca provisão, então o caráter inexorável de sua missão

de alimentadora a obrigará a fazer comer esses alimentos.

Neste caso receberá com gratidão qualquer ajuda, qualquer sugestão que lhe permita dar à prole esfomeada os alimentos tão penosamente conseguidos e tão caros. E' nessa ocasião, quando os gêneros se encontram em sua cozinha, que estará disposta a ouvir os conselhos e tirar partido do auxílio dos nutricionistas, quer esse auxílio lhe venha de educadores ou de locutores de rádio, quer lhe venha de receitas que lê nas latas ou em das conversas ouvidas na escola da aldeia. O abastecimento do guarda-comida depende dos programas agrícolas, da importação e da distribuição, onde entram em jogo numerosos fatores, em diferentes graus; mas preparar e fazer comer esses alimentos, eis seu papel essencial para alimentar convenientemente os filhos, com o pouco que tem.

\* \*

\*

Quando um cargo pertence ao sistema do mérito, posto sob a égide do "Civil Service Act", é da jurisdição da "Civil Service Commission"; classificadas as suas atribuições e responsabilidades, visando determinado plano de pagamento que se destina a remunerar trabalho igual com igual vencimento, este cargo pode estar colocado no sistema do mérito ou não. Uma coisa não implica a outra como pode parecer. Os cargos classificados geralmente pertencem ao sistema do mérito; seria mesmo absurdo pretender que a soma de esforço preliminar à classificação de cargos fôsse sempre orientada no sentido de distribuir cargos de natureza temporária. Há cargos classificados que não pertencem ao sistema do mérito; o número dos "classified status" são em proporção muito maior do que os classificados na base das atribuições e responsabilidades. Um plano de classificação de cargos no sentido jurídico, marcando a existência precária ou não, é fundamental na política do Governo ao definir o sistema do pessoal. Todo cargo, ao ser criado, traz o signo da sua existência. Do ponto de vista técnico, o sistema de mérito não oferece dificuldades; somente as inerentes aos processos conhecidos de recrutar pessoal qualificado. — *Paulo Poppe de Figueiredo* — R.S.P. — setembro — 1949.

\* \*

\*

Em verdade, mesmo abstraída a sua condição jurídica — o orçamento como lei que autoriza receitas e despesas —, ou sua condição política de instrumento de controle do governo pelo povo, ou ainda sua condição administrativa de instrumento de controle do Estado sobre seus próprios serviços, ou quantos aspectos e características se lhe queiram emprestar, em verdade cumpre insistir: o documento orçamentário é algo mais que simples peça contábil. Não é só o arranjo formal de títulos e quantitativos, ou uma antecipação em repouso de operações futuras e prováveis, ou simples somatório de gastos. A conhecida frase de Calógeras já o soube exprimir muito bem: "Todo orçamento traduz uma política". E aí está o que estamos procurando fazer com o orçamento brasileiro: uma política fluindo através de uma sistemática de meios e fins — um esquema de recursos e uma estrutura de programas com os respectivos custos. Plano de trabalho, o orçamento deve incluir e coordenar, devidamente ajustados, os programas anuais das unidades administrativas. Plano financeiro, surge como uma confrontação de receitas que o governo espera obter e de despesas que é autorizado a efetuar, de tal maneira que se contrabalancem umas e outras. Tal é o princípio do equilíbrio, de que nenhuma administração financeira deve se afastar. — *Mario de Bittencourt Sampaio* — Palestra realizada na Escola Superior de Guerra.