

A ALIMENTAÇÃO -- SUA IMPORTÂNCIA PARA O FUNCIONÁRIO PÚBLICO

DR. RUY COUTINHO
Autor de "Valor Social da
Alimentação"

Sabe-se hoje que a estatura, o desenvolvimento físico, a resistência às infecções, a reprodução e o tempo de vida são condicionados em grande parte pela dieta. É preciso no entanto não se exagerar a importância da alimentação e não desprezar a influência incontestável da herança, como também dos outros fatores sociais e econômicos. Iríamos cair assim no extremismo da dieta.

O relatório publicado recentemente pela Comissão Mixta de Alimentação da Liga das Nações, compreendendo 5 volumes, estuda o problema em muitos países sob o ponto de vista social, econômico e da educação. Observa-se pela leitura do relatório de Genebra a importância social da dieta. Importância que vem se acentuando à medida que aumentam os nossos conhecimentos da ciência moderna da alimentação.

Os conhecimentos atuais sobre a alimentação têm mostrado que existe um grande número de mal e sub-alimentados em todo o mundo. Incluem-se nesses grupos também os países ricos — de elevado padrão de vida, — como os Estados Unidos, a Inglaterra e os países escandinavos. Naquele primeiro país, um relatório oficial de 1933 informava que havia sete e meio milhões de escolares sub-alimentados. McLester relatou, em 1935, que cerca de vinte milhões de norte-americanos vivem perto ou abaixo do limiar de segurança nutricional. Fletcher, em 1932, tinha opinião semelhante em relação à Inglaterra quando escreveu: "Ha muita evidência que indica estar grande parte de nossa população vivendo perto, sinão abaixo, do limiar de nutrição adequada".

Hoje todo o mundo fala e discute sobre alimentação, especialmente sobre as vitaminas. Sente-se porém que tais conhecimentos são ainda muito imprecisos. Ha muita noção errada, e muita incompreensão, — resultado da rápida vulgarização de tais conhecimentos, — comentou em

recente conferência o professor Minot, da Universidade de Harvard. Esse interesse pelas coisas da dieta começou ha 25 anos passados, quando as vitaminas foram descobertas.

A deficiência e a falta de alimentos que se manifestaram em diferentes países da Europa, — e com mais intensidade na Alemanha e Austria, durante a grande guerra, — causaram o aparecimento de muitos estados mórbidos. A resistência dessas populações à fadiga e às infecções ficou muito reduzida. O índice da mortalidade geral se elevou tanto — notadamente o da mortalidade pela tuberculose — que ao terminar a guerra havia duplicado na Alemanha.

A deficiência leve de proteínas, de sais minerais e vitaminas produz estados mórbidos latentes. Dêstes, os mais comuns são as *avitaminoses latentes*. Somente o exame cuidadoso do individuo ou a aplicação de testes químicos e biológicos permitem a descoberta de tais deficiências. Dai, a preocupação dos especialistas em alimentação no sentido de criar novos testes que permitam a descoberta dos mais leves desvios alimentares.

Observações recentes mostraram que individuos considerados normais, quanto à visão, reagiam de modo inferior quando expostos à luz fraca ou à obscuridade. Esses individuos eram da classe pobre. A ingestão de substâncias ricas em vitaminas A fazia desaparecer tais sintomas, às vezes em 48 horas. Estava assim estabelecido um teste biofotométrico, para a descoberta de deficiências leves de vitamina A. Estudos posteriores revelaram que 30 a 50% das crianças pobres das grandes cidades apresentavam tal defeito. (Bull. trim. Org. Hyg. — 1937 — 6 — 393).

Um pesquisador americano observou que muitos individuos apresentavam cegueira noturna não identificada, mas de muita importância, porque dificultava aos mesmos dirigir automô-

vel à noite. A cegueira noturna manifesta-se quando ha carência da vitamina A.

A vulgarização daquele teste, assim como a dos já existentes para as avitaminoses C e D latentes, irá mostrar como é elevada a percentagem dos mal alimentados. Muitos indivíduos considerados com saúde, na realidade são mal alimentados. Má alimentação que não se revela por sintomas declarados, a não ser uma leve alteração do seu bem-estar. Uma dieta julgada adequada sob o ponto de vista nutricional, na maioria das vezes não é ótima. (McLester). Poderá ser melhorada si alterarmos as percentagens dos alimentos que a compõem. Os erros de dieta, mesmo leves, si persistem por muito tempo podem ter consequências graves.

Creio que não é preciso mais salientar que no Brasil ha um número elevado de indivíduos mal e sub-alimentados. O inquérito que o Departamento Nacional de Saúde terminou recentemente, e cujas conclusões serão publicadas em breve, é mais uma confirmação daquela observação. O inquérito atingiu o Rio, Belô Horizonte, Recife, Fortaleza e Belém do Pará. Nota-se, pela simples inspeção das fichas, que as condições alimentares do Norte são bem inferiores às do Sul. Ha uma deficiência generalizada, no Brasil, dos alimentos protetores — leite, ovo, carnes, legumes e frutas. O que equivale a dizer uma dieta insuficiente quanto à proteína de origem animal, de 1.^a classe. E também de sais minerais, — especialmente cálcio — e de vitaminas. Isto entre as classes pobres. Entre as classes abastadas ha consumo demasiado de alimentos proteicos (as carnes,) gorduras, doces e massas, com prejuízo do consumo do leite, legumes e das frutas.

Os costumes, as tradições, os tabús e os preconceitos são muitas vezes os responsáveis pela má alimentação. Mas a ignorância e a pobreza são os dois principais fatores determinantes da mesma.

Que o fator econômico exerce uma decisiva influência sobre o alimentar não ha dúvida; basta referir as consequências da crise econômica de 1929 sobre a saúde das populações dos grandes países capitalistas. Pesquisas feitas na Austria e na Alemanha mostraram que a altura e o peso de crianças e adultos dos dois sexos, eram maiores entre os grupos dos empregados do que entre os dos sem empêgo. O mesmo foi observado quanto ao índice de tuberculose. E é um fato conhecido, que os indivíduos em melhores condições

econômicas são mais altos que os em condições econômicas inferiores. Porque — si é verdade que a maioria dos inquéritos indica ser possível uma melhor distribuição das despesas com alimentos —, não se pode negar que certos padrões de vida das classes mais pobres não lhes permittem adquirir os alimentos necessários. Em tais casos, o salário é a própria base da alimentação dos trabalhadores, diz sensatamente um especialista. E o salário então é quasi todo absorvido pelas despesas com os alimentos, — podendo chegar-se ao extremo de dizer que o indivíduo trabalha apenas para se alimentar.

As mais recentes pesquisas tornaram tão evidente que a vitalidade de um povo é influenciada pela sua dieta, que os governos vêm tomando iniciativas para melhorar o nível alimentar dos seus países.

Realizam-se inquéritos sociais para descobrir quais os defeitos das dietas.

As campanhas de boa alimentação orientam o povo na compra dos seus alimentos. Mostram que muitas vezes com o mesmo dinheiro é possível obter uma dieta de maior valor de nutrição.

Os governos e as instituições particulares fornecem leite gratuitamente ou a preço reduzido aos escolares. Na Inglaterra, por exemplo, cerca de 250.000 escolares recebem leite gratuito, e 2.700.000 pagam-no pela metade do preço usual. Tal sistema é usado mesmo em países menos ricos como a Austria, a Rumania e a Yugoslavia.

Nas escolas municipais do Rio, desde 1928 foram criadas por iniciativa das professoras — as caixas escolares. Essas caixas distribuem merendas aos alunos — gratuitas ou por baixo preço, — segundo a situação econômica dos mesmos. O orçamento da Prefeitura para este ano destina uma quota superior a Rs. 100:000\$000 para auxiliar as caixas escolares. Muito bem orientada nesse ponto, a Secretaria da Educação, porque tal auxilio, si bem que ainda pequeno, será muito útil. Seus efeitos serão maiores nas escolas dos subúrbios — exatamente onde as caixas têm menor receita — e onde ha maior número de meninos mal e sub-alimentados.

A Casa do Estudante do Brasil distribuiu o ano passado 10.872 refeições gratuitas.

A alimentação do operário e do comerciário tem sido melhorada pela criação dos restaurantes coletivos nas fábricas e nos armazens, onde as refeições são fornecidas por preços inferiores ao dos restaurantes comerciais. E, em geral, de

valor de nutrição superior à dieta habitual daquela gente.

—

O funcionário público, como o restante dos brasileiros, é um mal alimentado. Muitos têm vencimentos de Rs. 300\$000, Rs. 400\$000, o que os obriga a consumir uma dieta de pequeno valor de nutrição.

A grande maioria dos funcionários públicos no Rio, devido às condições econômicas, reside nos subúrbios, alguns destes bem distantes do centro da cidade. Para alcançar a hora do ponto, eles almoçam cedo — em casa. O almoço comum do brasileiro: feijão, carne, arroz, farinha, batata ou macarrão, um ou outro legume ou fruta e, às vezes, doce. Os legumes e as frutas são consumidos em quantidade insuficientes; em relação ao leite, já sabemos quanto é pequeno seu consumo.

As duas ou tres horas da tarde, o funcionário faz o seu *lunch*, que, em geral, é constituído de uma xícara de café com leite, pão e manteiga. E alguns restringem seu *lunch* a uma simples xícara de café.

—

O projeto do novo edifício do Ministério da Educação compreende um restaurante para os seus funcionários. Seria de grande interesse que

o Ministério não entregasse a exploração do mesmo a um particular, mas que êle próprio o explorasse. Ao Ministério da Educação e Saúde cabe exatamente dar o exemplo em um problema que é tão da sua alçada.

O Ministério poderia estabelecer dietas racionais para os seus funcionários, assim como tipos de *lunches* que incluíssem leite (pelo menos umas 300 grs.), uma fruta e um *sandwich* de queijo ou legumes. As dietas e os *lunches* seriam fornecidos por um preço mínimo — apenas o necessário para cobrir as despesas — sem qualquer sentido de lucro. Essa iniciativa levaria muitos funcionários a almoçar no próprio Ministério. E o *lunch*, sob o ponto de vista nutricional, seria muito superior ao atual. Passado algum tempo do uso de tal sistema, se observaria os bons efeitos resultantes do maior consumo de alimentos protetores.

Poderiam ser colocados cartazes de propaganda no restaurante, com sugestões sobre a dieta racional, salientando-se a grande importância do leite, legumes e frutas.

O restaurante seria assim transformado num pavilhão modelo — de campanha da boa alimentação. Convenceria ao funcionário de que na medida do possível deve modificar a sua dieta.

O inquérito que se viesse a fazer depois entre as famílias dos funcionários mostraria até onde haveria influído aquela campanha.