

# Como Alimentar o Trabalhador Rural

RAIMUNDO LOPES DE FARIA

(Do Depto. de Higiene Rural)

Traçamos as normas gerais para a alimentação do homem rural no número 12 de «Ceres», de Maio e Junho de 1941.

Vimos então que para uma alimentação completa são necessários vários princípios alimentícios: hidrocarbonados, proteínas, gorduras, sais minerais diversos, vitaminas A — B1—B2—B6—Antipelagrosa,—C—D—E—F e K. Esses princípios encontram-se em grande número de alimentos, uns mais, outros menos, dependendo de um pouco de paciência para procurá-los e agrupá-los de modo a satisfazerem às necessidades mínimas do organismo. Com um pouco de esforço e boa vontade podemos encontrar todos os princípios alimentícios em alimentos obtidos exclusivamente no meio rural, sem necessidade portanto de despesas excessivas para obtê-las fora da fazenda.

«O homem vale o que come». Esse conceito pode a princípio, parecer um tanto exagerado e pantagruélico, mas considerando o homem como máquina produtora e sendo a alimentação o combustível que faz funcionar a máquina, chegamos à conclusão que quanto melhor se alimenta, maior quantidade de trabalho poderá o homem produzir.

Quando se trata de alimentar bem o homem rural, o que mais nos entristece é saber que esse homem privilegiado que tem às portas da casa todos os elementos necessários para uma boa alimentação, menospreza-os e vai buscar à cidade os mesmos produtos já industrializados, com os princípios alimentícios destruídos pela industrialização, por um preço muito mais elevado, taxados de impostos e deixando grande margem de lucro para o industrial, o intermediário e o vendedor. E' o que acontece com o chuchú, a abóbora que aparecem enlatados com o rótulo de marmelada; são as frutas em compotas e latas; é o arroz prejudicado pelos processos de limpeza e brunido, o feijão submetido à ação de gases venenosos para a «imunização». Vejamos agora uma lista de alimentos fáceis de serem obtidos no meio rural e que contêm todos os princípios alimentícios:

QUADRO 1

ALIMENTOS	Hidrato de carbono	PROTEINA	GORDURA	FOSFORO	FERRO	CÁLCIO	VITAMINAS											
							A	B1	B2	B6	RP	C	D	E	K			
Arroz	x	x						x		x	x							
Feijão		x		x				x	x			x						x
Ervilhas	x	x					x	x	x			x	x					
Farinhas	x	x										x						
Carne		x	x		x				x	x		x				x		x
Ovo		x		x	x			x	x					x				
Batatas	x	x				x	x	x	x	x		x						
Manteiga		x								x	x					x		
Gordura			x										x					
Fígado		x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
Canjiquinha	x	x						x	x	x						x		
Pão de trigo	x	x		x		x		x	x			x						
Leite		x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x					
Queijo		x	x	x		x	x	x					x					
Açúcar	x		x															
Tomate				x	x		x	x					x			x		x
Repolho				x	x	x	x	x	x	x			x			x		x
Espinafre				x	x	x	x	x	x	x			x					x
Cenoura	x			x		x		x	x			x						
Alface				x	x			x	x	x			x			x		
Agrião						x		x	x					x				
Beterraba	x			x				x					x					
Couve-flor						x				x			x					x
Abacaxi	x	x				x	x	x			x							
Banana	x	x		x	x	x	x	x			x			x				
Laranjas	x	x						x	x				x					
Uvas		x						x	x				x					
Mamão	x	x		x	x	x		x	x				x					
Maçã										x		x						

Para se calcular uma ração, precisamos saber os princípios alimentícios que cada alimento contém, o que será fácil, tendo em mão uma pequena lista como esta:

Vitamina A — Leite, legumes, frutas, arroz, manteiga, gema de ovo.

Vitamina B1 — Arroz (com casca), leite, fígado, ovos, frutas.

Vitamina B2 — Legumes, fígado, ovos, frutas.

Vitamina Antipelagrosa — fígado, carne, leite, sementes, frutas.

Vitamina B6 — Carne, fígado, milho, trigo.

Vitamina C — Frutas, plantas verdes, leite, ovos, legumes.

Vitamina D — Óleo de fígado, leite, gema de ovo, frutas e manteiga.

Vitamina E — Trigo, óleo de algodão, amendoim, agrião, alface (salada), ovo, leite, manteiga, banha.

## FRUTAS

## RESUMO

Abacaxi	— A — B1 — B2 — C
Maçã	— B1 — B2 — B6 — C
Banana	— A — E B1 — B2 — C
Limão	— B1 — B2 — C
Laranja	— A — B1 — B2 — C
Pêssego	— A — B1 — B2
Uva	— A — B1 — B2
Fígado de boi	— A — D — E — B1 — B2 — AP — B6 — C
Idem de porco	— A — D — K — B1 — B2 — C
Rim de boi	— A — B1 — B2 — C
Rim de porco	— B1 — C
Leite de vaca	— A — D — B1 — B2 — AP — C
Carne de vaca	— A — E — B1 — B2 — AP — C — B6
Carne de porco	— B1 — B2
Carne de peixe	— B1 — B2

Estamos agora bastante informados de que, para se obter uma alimentação racional e eficiente, com referência ao homem rural, torna-se necessário satisfazer as seguintes condições :

- 1º — Conter no mínimo 3.000 calorias.
- 2º — Conter todos os princípios alimentícios que garantam uma boa nutrição e defesa da saúde.
- 3º — Ser exequível, isto é, composta de alimentos fáceis de se obter no meio rural.
- 4º — Ser econômica, isto é, capaz de garantir o aumento da produção, sem contudo acarretar despesas capazes de consumir o lucro proveniente do aumento.

Isso pode parecer bem difícil, mas depois desse nosso passeio pela ciência de comer bem, veremos que é bastante fácil.

Pode parecer que uma alimentação tão completa possa ficar por um preço muito alto e tornar-se fonte de despesa em vez de aumento de produção de trabalho.

Vamos então calcular a quantidade mínima de alimento, contendo os princípios alimentícios necessários e o número mínimo de calorias.

Calculamos os preços do varejo atualmente, mas devemos considerar que o custo da produção é bem menor. O fazendeiro, produzindo tudo, poderá pois alimentar os seus trabalhadores por preço bem menor do que o calculado abaixo :

## QUADRO 2

Formulemos, para exemplo, uma alimentação de um trabalhador rural para um dia, uma alimentação quase régia, sã, eficiente, variada, farta, contendo todos princípios alimentícios indispensáveis, com os respectivos preços:

Alimentos	Preço de unidade	Quantidade necessária	Preço	Calorias
Leite	Lto. Cr \$ 0,40	250,0	Cr \$ 0,10	163,7
Ovos	Dz. Cr \$ 1,80	1 50,0	Cr \$ 0,15	78,0
Legumes		300,0	Cr \$ 0,15	73,0
Frutas		200,0	Cr \$ 0,10	200,0
Carne	K. Cr \$ 4,00	100,0	Cr \$ 0,40	144,5
Pão	K. Cr \$ 1,50	100,0	Cr \$ 0,15	260,0
Arroz	K. Cr \$ 1,60	50,0	Cr \$ 0,08	180,0
Batatas	K. Cr \$ 1,00	100,0	Cr \$ 0,10	78,0
Feijão	K. Cr \$ 1,00	60,0	Cr \$ 0,06	193,0
Farinhas	K. Cr \$ 0,50	50,0	Cr \$ 0,03	170,0
Toucinho	K. Cr \$ 4,00	30,0	Cr \$ 0,12	273,0
Manteiga	K. Cr \$ 12,00	30,0	Cr \$ 0,36	292,0
Açúcar	K. Cr \$ 1,20	150,0	Cr \$ 0,18	608,0
Café	K. Cr \$ 1,00	50,0	Cr \$ 0,05	27,0
Canjiquinha	K. Cr \$ 0,50	100,0	Cr \$ 0,05	450,1
		<u>1.620,0</u>	<u>Cr \$ 2,08</u>	<u>3.191,1</u>

Vejamos o que costuma um trabalhador de enxada comer por dia:

Banha	30 grs.	—	273	calorias
Feijão	60 "	—	193	"
Arroz	50 "	—	180	"
Canjiquinha	100 "	—	450	"
Carne	100 "	—	144	"
Verduras	100 "	—	0	"

1.240

Faltam portanto quasi duas mil calorias para o mínimo exigido.

Em vez de manteiga que custa Cr \$ 0,36 e fornece 292 calorias, podemos dar meio (1/2) litro de leite, que custa Cr \$ 0,20 e fornece o mesmo número de calorias. A canjiquinha, bem temperada, com tomates, é ótimo e saboroso prato.

Tudo isso poderá ficar ainda mais barato, se o próprio colono fizer nos fundos de sua casa uma pequena horta, construir seu modesto pomar, criar galinhas, e, com restos, de comida e algum milho, «engordar um porquinho», tão do gosto do homem rural.

Vamos agora dar um exemplo de distribuição dos diversos alimentos pelas diversas refeições do dia:

A alimentação racional do trabalhador rural será um grande passo dado para o aumento da produção nas fazendas, pois este não depende somente da administração, mas principalmente do homem—máquina produtiva—dos braços que puxam a enxada e movem as máquinas.

Como as máquinas, o homem precisa de combustível de boa qualidade.

Os três atrasam diariamente porque falta o carvão inglês, e o carvão nacional ainda é de qualidade inferior, dá pouco calor e produz menos trabalho.

Os caminhões não podem fazer grandes transportes, porque não há gasolina e o alcool motor, mesmo custando menos, torna-se mais caro, porque se gasta mais, o veículo não sobe morros, tem menos velocidade, produz depósito nos cilindros. O alcool não é pois um bom alimento para o automóvel, por isso gasta-se mais, dá menor rendimento e estraga o motor.

O terreno sem adubos—alimentos das plantas—torna-se infértil e conduz o agricultor a ruína.

Tambem a má alimentação enfraquece o trabalhador; a produção decresce; a saúde se enfraquece; surgem as doenças e o homem—máquina produtora—passa a dar prejuízos. Os regimes inadequados de alimentação dão como resultado o espantoso decréscimo da produção de trabalho. O homem mal nutrido não pode por muito tempo sofrer as fadigas de um trabalho prolongado; seu corpo cobre-se de suores; suas forças o abandonam e ele encosta-se ao cabo da enxada, pois para ele, o repouso nada mais é que a impossibilidade absoluta de continuar o trabalho. Exigir mais dele, é um atentado contra a sua vida. Ficamos assim num verdadeiro ciclo vicioso: paga-se mal ao trabalhador, porque a sua produção é fraca; ele produz pouco porque a sua miserável alimentação não lhe permite produzir mais. Arruinam-se o homem e o fazendeiro.

Em conclusão, uma alimentação eficiente do trabalhador rural é benéfica para o patrão e empregado, porque:

1º — Garante a saúde do trabalhador.

- 2° — Aumenta a produção de trabalho.
- 3° — Aumenta a produção da fazenda.
- 4° — Diminue as despesas com médicos e farmácias.
- 5° — Faz desaparecer os «adeantamentos» que os patrões fazem aos empregados e que eles nunca podem saldar.
- 6° — Permite pagar melhor ao trabalhador e melhorar o seu miserável padrão de vida.
- 7° — Conduz ao equilíbrio as relações entre fazendeiros e colonos.
- 8° — Evita as contínuas «mudanças» de empregados já acostumados com os serviços das fazendas,
- 9° — Evita os perigos de contágio de doenças do homem rural às pessoas da família do fazendeiro.