

***Mente sã em corpo são: exercícios, alimento e saúde nas páginas do Anuário das Senhoras durante o Estado Novo Brasileiro (1937-1945)***

***Healthy mind in a healthy body: exercise, food and healthy in pages of Anuário das Senhoras during the Brazilian New State (1937-1945)***

MARIA CECILIA BARRETO AMORIM PILLA  
Pontifícia Universidade Católica do Paraná – PUCPR  
maria.pilla@pucpr.br

Texto recebido em/Text submitted on: 31/01/2016

Texto aprovado em/Text approved on: 22/06/2016

*Resumo:*

Matérias relativas ao cotidiano e à vida doméstica trazem à tona reflexões sobre gênero, classes sociais, vestuário, moradia e alimento. Grande parte dessas atividades se dá no espaço doméstico, e é neste espaço que, na primeira metade do século XX, a mulher tinha a maior responsabilidade e funções. Observando as páginas da revista feminina brasileira *Anuário das Senhoras* entre os anos de 1937-1945, procurou-se identificar as balizas do que se entendia no período sobre o adquirir, manter e conservar um corpo feminino saudável, considerando para isso os artigos, as colunas, os textos, acerca do “comer bem”, exercitar-se e repousar para mulheres pertencentes a uma certa camada social – classes médias urbanas, durante o Estado Novo Brasileiro de Vargas.

*Palavras-chave:*

Estado Novo Brasileiro; Alimentação e saúde; Corpo feminino saudável; Exercícios físicos; Cotidiano feminino

*Abstract:*

Articles related to everyday and domestic life bring to light reflections about gender, social classes, clothing, habitation and food. A large part of this activities happens in the domestic sphere, the space in which the women had the greatest responsibility and holes in the first half of the XX century. Observing the pages of the female magazine *Anuário das Senhoras* among the years 1937-1945, it sought to observe the balises of what is meant in the period on acquire, maintain and conserve a female healthy body, considering for this aim the articles, columns and texts about the “eating well”, exercise and rest for women that belong a certain social stratum - urban middle class, during the New State of Vargas.

*Keywords:*

Brazilian New State; Alimentation and healthy; Healthy female body; Physical exercises; Women’s daily life

## Introdução

O período compreendido entre os anos de 1930 e 1940 é marcado no Brasil pelo ideário de desenvolvimento implementado pelo governo Vargas. Mesmo em meio a um conturbado contexto político, social e econômico nacional e internacional, os ares de modernização nos moldes civilizatórios que vinham desde o final do século XIX não saem de voga, e inclusive são constantemente incentivados no país. O compasso nacional segue o ritmo de uma urbanização crescente, bem como há grande incentivo à industrialização.

Em âmbito privado os papéis e lugares do feminino se ampliam. Permanecendo ou não restrita ao lar, este, ainda que não o único espaço possível, continua o local de excelência onde deveria reinar a mulher. Mesmo já tendo conquistado o direito ao voto, a mulher prendia-se a um imaginário social dos papéis femininos como mãe e esposa. Muitos desses valores aparecem evidenciados nos discursos sociais.

Nas revistas, as colunas, os anúncios e artigos traduziam padrões de comportamento, saúde e beleza desejados. Ao lado dos anúncios de Cashmere Bouquet, Max Factor, estavam conselhos úteis sobre o acondicionamento de alimentos, o exercício e a dieta visando a uma vida mais saudável. Era o momento do cuidado para a exposição de um corpo belo, jovem e benéfico, em meio às receitas para serem empregadas e vivenciadas no cotidiano feminino do lar. Limpar a pele, usar perfumes, consumir o melhor *rouge* e batom, mas também tomar reguladores e depuradores e, sobretudo, se exercitar e se alimentar de maneira “adequada”. A mulher continuava sendo a principal responsável pelo bem-estar da família, e, para exercer com perfeição e maestria essa função, ela deveria estar bela, bem-disposta, feliz e corada.

A partir dessa constatação, podemos nos questionar: que preceitos estão presentes nas fontes sobre os cuidados que a mulher deve ter sobre seu corpo no que diz respeito aos exercícios físicos e à sua alimentação? Em específico, o que pretendemos é muito mais buscar os conselhos sobre como alcançar um “corpo belo” do que o perfil de uma dona de casa perfeita em seu dia a dia. É o cotidiano da busca e manutenção da sua beleza que queremos encontrar. Para tanto, como fontes serão utilizadas as revistas femininas *Anuário das Senhoras* entre os anos de 1937 e 1945, período denominado Estado Novo.

Esse recorte proposto torna necessário compreender algumas questões que envolvem o trato com fontes como as revistas femininas, pois elas podem revelar as mudanças e necessidades gerais dos padrões de uma sociedade. Na análise empreendida sobre tratados de civilidade e boas maneiras à mesa, Pilla observa que cada época cria e estabelece seus próprios modelos e para

tanto desenvolve instrumentos que podem condicionar os indivíduos<sup>1</sup>. Em relação às revistas comerciais, como bem alerta Pinsky, dada a sua finalidade, é preciso estas que sejam atraentes para seu público-alvo<sup>2</sup>. Assim, suas páginas abrigam matérias que combinam, com certo consenso, ideias que traduzem o que se esperar delas. Ao criar, pois, certo perfil, a cada número suas leitoras procuram determinados títulos por conta do que esperam encontrar e, de certa forma, satisfazer seus anseios. Dessa maneira, refletem e têm refletido nelas um discurso que influencia por serem influenciadas, contribuindo para o *status quo* do grupo que as consome. E, em decorrência, fidelizam seu público. Basta pensarmos como consumidores o que nos leva a comprar determinadas revistas e por que não outras. Cada periódico tem um determinado público esperado e, dessa forma, contribui para a análise de identificação e estereótipos de grupos sociais. Assim vemos, por exemplo, as diferenças entre gêneros (revistas de carros para homens e de casa para mulheres), ou de classe social (revistas de fofocas, tabloides para as massas, revistas de política ou de viagens e gastronomia para grupos selecionados) e mesmo de idades (gibis para crianças e revistas de trabalhos manuais crochê e *tricot* para terceira idade).

Porém, é preciso entender que as revistas não são veículos de verdades ou de mera reprodução do sistema, pois, como bem afirma Pinski, elas têm características próprias. Ao mesmo tempo em que devem agradar ao público podem também trazer maneiras de discipliná-lo, “dizendo o que deve e, principalmente o que não deve ser feito”<sup>3</sup>.

### **Caracterização do período e das fontes**

Depois de um período conturbado que se seguiu à Primeira Guerra Mundial, os anos 1920 são marcados, segundo Nahes, pela “ascensão do comunismo na Rússia, as reivindicações da mulher operária, do sufrágio feminino”. No entanto, segue a autora, desde o início da Era Vargas, nos anos 1930, esses movimentos sofrem uma espécie de pausa, “uma vez que à política tradicionalista e à ditadura do Estado Novo interessava, sobre maneira, manter a mulher presa ao lar”<sup>4</sup>. O

---

<sup>1</sup> Maria Cecília Barreto Amorim Pilla, *A Arte de Receber: distinção e poder à boa mesa (1900-1970)*, Curitiba, Instituto Memória, 2011, p. 9.

<sup>2</sup> Carla Bassanezi Pinski, *Mulheres dos Anos Dourados*, São Paulo, Contexto, 2014, p. 46-47.

<sup>3</sup> Carla Bassanezi Pinski, *Mulheres dos Anos Dourados...*, cit., p. 46.

<sup>4</sup> Semiramis Nahes, *Revista Fon-Fon. Imagem da mulher no Estado Novo (1937-1945)*, São Paulo, Arte e Ciência, 2007, p. 27. Sobre o período ver também, Marina Maluf e Maria Lúcia Mott, *Recônditos do Mundo Feminino*, in *História da Vida Privada no Brasil*, São Paulo, Companhia das Letras, 1998.

direito ao voto e o trabalho como professora eram as únicas conquistas sociais permitidas.

A chegada de Getúlio Vargas ao poder se dá antes da Revolução de 1930, em 1909 já havia sido eleito como deputado estadual pelo Rio Grande do Sul, seu Estado natal. Na década de 1920, fora Ministro da Fazenda deixando esse cargo para ser Presidente de Província. Mas foi com a Revolução de 1930 que ele chegou ao cargo máximo da Nação, tornando-se presidente do governo provisório, inaugurando o período que vai de 1930 a 1945, denominado Era Vargas.

Essa é uma época caracterizada pelo ideário de desenvolvimento implementado por ele passando por uma onda de “modernização”. Uma crescente urbanização e industrialização que seguiam o compasso nacional sob os auspícios civilizatórios. O cenário público assistiu à criação de novos ministérios, bem como a criação de novas Constituições – a de 1934<sup>5</sup>, promulgada e fruto do consenso de uma Assembleia Nacional Constituinte e pretendendo-se democrática; e a de 1937<sup>6</sup>, outorgada pelo presidente implantando no país a ditadura do Estado Novo.

Ainda que no espaço privado algumas transformações continuassem ocorrendo e seguissem de certa forma o ritmo das modernizações, o Estado Novo reforçava o ideal de mulher já preconizado pelo Integralismo de Plínio Salgado, favorável a uma ideia de civilização cristã que tinha em suas bases a família chefiada pelo marido, cabendo à mulher o papel de coadjuvante. Junto a todo um planejamento social, baseado em elementos civilizatórios, havia um propósito maior, preservar a “alma feminina” dos males do mundo. E, por meio dela, assegurar a manutenção de princípios e valores em muitos lares.

Nesse sentido, a mulher encarna as expectativas de uma sociedade em mutação. Para Pegoraro, “a mulher é eleita como o ícone dessa sociedade em transformação, a personagem principal da maioria das publicidades, mesmo quando o produto não lhe é diretamente dirigido”<sup>7</sup>. A construção desse ideário se deu, conforme Naher: “por meio de imagens, sons, fotografias e reportagens,

---

<sup>5</sup> Sob os auspícios de mudanças e conquistas para um grande número de brasileiros, a Constituição de 1934 trouxe algumas inovações importantes para o cenário brasileiro, tais como: introdução do voto secreto e obrigatório, incluindo aí o voto feminino; direitos de educação para todos; ensino religioso facultativo, entre outras garantias.

<sup>6</sup> Elaborada pelo importante jurista Francisco Campos, a Polaca, como ficou conhecida, obteve aprovação prévia de Vargas e de seu ministro da guerra, Eurico Gaspar Dutra. Sob inspiração fascista concentrou poderes nas mãos do presidente.

<sup>7</sup> Éverly Pegoraro, “Elas, silenciosas ou ousadas: a publicidade e as diferentes percepções acerca da mulher (1940-1950)”. *História, imagem e narrativas*, 12 (2011), 1-26, p. 10.

veiculadas nos cinemas, rádios, jornais e periódicos, publicidade e propaganda juntas, vão, pouco a pouco, traçar o modelo ideal de nação, de sociedade civil e de mulher que se pretendia”<sup>8</sup>.

### **O Anuário das Senhoras**

Tudo quanto uma senhora possa desejar em assumpto caseiro, desde a mais simples receita de doce, o mais elementar conselho domestico a sugestão mais chic para a confecção de lingerie finíssima, conselhos de beleza, utilidades, assim como muita diversão elegante, paginas de poesia e de prosa, rigorosamente selecionadas e assignadas por nomes de relevo que aqui aparece, neste numero de “Anuario das Senhoras”, que supéra, inegavelmente, as quatro anteriores, pois essa publicação utilíssima entra, com este numero, no quinto anno de curso.<sup>9</sup>

O *Anuário das Senhoras* é uma publicação da Sociedade Anônima “O Malho”<sup>10</sup>, editada na cidade do Rio de Janeiro, com circulação nacional. O figurino era lançado sempre nos últimos meses do ano precedente. Seu primeiro número data de 1934 e circulou sem interrupções até o final dos anos 1950.

Como revista direcionada à mulher no lar, trazia assuntos de conteúdo variado e para interesses múltiplos com o intuito de atender às várias mulheres, mulher mãe, mulher criança, mulher noiva, mulher noiva, entre outras muitas. E é entre suas habituais quase trezentas páginas que procuramos modelos “de” “e” para essas mulheres. O Anuário é uma revista destinada ao público feminino, seu título, conteúdo, propagandas confirmam isso. Pertence a um “universo feminino”, como diz Nahes, sem lidar com questões políticas, ou econômicas, mas um universo considerado de “futilidades” para muitos, alienação para outros e seriedade para um grande número de suas leitoras que apreciavam os assuntos do lar estimando-os como necessidades reais de seu cotidiano<sup>11</sup>. Dessa forma, trata de generalidades, é informativa, traz curiosidades. Em seu número encontramos, de maneira bastante particular, toda sorte de notícias para acompanhar a mulher em seu lar durante todo o ano. É farta em conselhos para o físico, para a organização e decoração da casa, sugestão de leituras, segredos

---

<sup>8</sup> Semiramis Nahes, *Revista Fon-Fon. Imagem da mulher no Estado Novo (1937-1945)*, São Paulo, Arte e Ciência, 2007, p. 53.

<sup>9</sup> Apresentação do *Anuário das Senhoras* de 1938.

<sup>10</sup> Essa editora publicava outras revistas de importante circulação no período, tais como: *O Malho*, *Cinearte*, *O Tico-Tico*, *Moda e Bordado*, *Arte de Bordar*, *Ilustração Brasileira*.

<sup>11</sup> Semiramis Nahes, *Revista Fon-Fon. Imagem da mulher no Estado Novo...*, cit., p. 74.

de beleza e como ser uma anfitriã perfeita; orientações sobre etiqueta, como se comportar e se vestir no trabalho; uma coluna presente mais de uma vez a cada ano, “Segredos de Beleza” de Max Factor Jr; e, claro, o universo do “forno e fogão”.

Pretendendo-se moderna e cosmopolita, tem sua capa e contracapa sempre colorida, e seu interior em tom sépia, repleto de propagandas do universo das atrizes de cinema e dos alimentos industrializados. Usa e abusa dos termos em inglês quando se quer vanguarda e em francês quando quer o toque do requinte.

Médicos, psicólogos, professores e cientistas em geral dão o tom de autoridade aos artigos, seja como entrevistados, seja mesmo como elaboradores de toda uma sorte de conselhos e práticas para cuidado do corpo. Como alerta Nahes, o fato de a imprensa feminina “ser escrita para, não implica em ser escrita por mulheres”<sup>12</sup>; inclusive a maior parte dos seus artigos, crônicas, colunas era elaborada sem nem sequer ser assinada.

### **A beleza de cada dia: exercícios, repouso e saúde**

Discursos com o objetivo de embelezar a mulher, torná-la saudável, disposta para frequentar os parques espaços públicos em que ela podia transitar, bem como para manter a casa agradável e garanti-la como um lar estavam presentes no *Anuário* durante o Estado Novo. Os higienistas da época defendiam exercícios regulares ao ar livre, muitas vezes desafiando “a ordem e os bons costumes”, pregavam a necessidade de expor ao sol partes do corpo feminino que nem sempre a moral permitia; era preciso que a mulher se cobrisse menos.

Para quem escreveu “Eva Sportiva”<sup>13</sup>, não há mais dúvida de que a mulher deva praticar esportes, pois acreditava, já como comprovada, que essa prática não lhes tirava a feminilidade, “a Eva moderna é, por excellencia, a mulher sportiva”. Sintonizado com o projeto higienista dos governos autoritários do momento, o autor alerta que os governos que interferem na vida da sociedade dão importância à educação física da juventude para ambos os sexos. “Na Alemanha de Hitler, até mesmo as mulheres já formadas se adextram nos sports”. Ressaltava, portanto, a ideia de que, a prática dos esportes deve estar

---

<sup>12</sup> Semiramis Nahes, *Revista Fon-Fon. Imagem da mulher no Estado Novo...*, cit., p. 79. Grifo da autora.

<sup>13</sup> *Anuário das Senhoras*, 1939, p.25. Artigo sem identificação de autoria. Lembrando que os números da revista eram lançados no final do ano anterior, devemos ter presente que esse artigo, bem como os outros desse mesmo número, foi escrito em 1938, ainda às vésperas da eclosão da Segunda Guerra Mundial.

presente no cotidiano de todas as mulheres, jovens ou “já formadas”. Esse é um discurso que combina com a ditadura nacionalista de Vargas, que valoriza a saúde física e mental da “raça brasileira”, composta por jovens portadores de posturas, corpos e mentes perfeitas, disciplinadas e belas.

Para Claude Malays<sup>14</sup>, autora do artigo “Inércia é feiura”<sup>15</sup>, é importante correr todos os dias por alguns minutos, não correr é pior do que não comer. Os esportes podem ser caros, “mas correr ou andar não custa nada”. Para aquelas que podem achar ridículo correr sozinha, ela indica que pratiquem esportes-jogos que obrigam correr, como a “bola encantada” ou o “lôbo mau”<sup>16</sup>. Com um teor “apelativo” aos olhos de hoje, a consultora inicia dizendo,

“A leitora já pensou na diferença entre um pôco e um javali? Eis dois animais da mesma família, um selvagem, outro domestico. Um vive livremente, o outro é prisioneiro dos homens num estabulo. O javali corre todo dia. Faz facilmente 150 quilometros em 24 horas. É forte, musculoso, poderoso. O pôco passa o tempo deitado, a dormir e a procurar molemente uma nutrição repugnante. É banhado, disforme, horrível à vista. Nós outros, somos todos “animais” da mesma família. Haverá entre nós porco e javalis?”.

Para quem vai à praia, o mesmo número da revista traz um artigo (de autor não identificado) “Ginástica Divertida”<sup>17</sup> para “adquirir flexibilidade, ligeirisa de movimento, uso perfeito da respiração”. Também é indicado para manter a forma e curtir o sol com as amigas. Para os exercícios elencados, é necessário que se tenha alguém para formar duplas, uma companheira, pois assim podem ajudar-se mutuamente a “conservar a linha e, em consequência a beleza”. Numa série de seis exercícios, podemos ver preocupação em fortalecer o abdômen, afinar os quadris, fortalecer os músculos das coxas e lubrificar os ossos dos quadris, dar flexibilidade à coluna vertebral, saltar para dar “ligeirisa”, e por fim torsão e talhe.

---

<sup>14</sup> Importante redatora de revistas francesas famosa por ser veículo de conselhos de famosas estrelas de Hollywood.

<sup>15</sup> *Anuário das Senhoras*, 1943, p. 90-91.

<sup>16</sup> Segundo Claude Malays, “bola encantada” consiste em um jogo com bola pequena de borracha que se coloca na mão, ‘conservando o braço estendido, percorra uma grande área antes combinada, no passo mais rápido possível, até que chegue à perfeição de correr sem que a bola rôle pelo chão’; e para o “lôbo mau” “forme dois campos nas duas extremidades do terreno: um é a tóca do lôbo o outro o pârque das ovêlhas. As ovêlhas sâem em coluna, pelos membros. O lôbo esprieta e, quando menos se espera sâi da tóca. Ao vê-lo, as ovêlhas correm para seu pârque. Mas o lôbo pegará uma das ovêlhas, a qual por sua vês, lhe toma o lugar...”.

<sup>17</sup> *Anuário das Senhoras*, 1943, p.108-109.

É comum encontrar nos números analisados do *Anuário* conselhos em forma de mandamentos, calendários ou “dias de...”. Neles sempre aparece a preocupação em “se mexer”, que deveria acompanhar a mulher também em seu cotidiano de férias, seja na praia, seja no campo; além do repouso, refeições leves e cuidados com a pele e os cabelos, era necessário tomar ar, sol e fazer ginástica de manhã. Assim dizem “Os dez mandamentos da mulher em férias”<sup>18</sup>.

“O dia da beleza”<sup>19</sup> previa que “esquecer de cuidar do corpo é esquecer um dever sagrado, é envelhecer prematuramente”. Por isso, é preciso separar todos os meses um dia para cuidar de si mesma.

- 8h – levantar-se. Aplicar um produto gorduroso no rosto
- 8h10 – aplicar óleo no corpo
- 8h15 – cultura physica
- 8h45 – retirar o óleo
- 8h50 – café da manhã – café e suco de frutas
- 9h20 – limpeza de pelo do rosto. Aplicar uma máscara. Banho de óleo nas unhas.
- 10h – vestir-se
- 10h30 – sair, andar, fazer compras
- 12h – retornar. Descanso e leitura.
- 12h30 – almoço
- 14h20 – passeio
- 16h30 – cabeleireiro, manicure, pedicure, depilação de sobrancelhas
- 18h30 – voltar para casa, descansar na penumbra
- 19h30 – jantar

Uma coisa que chama atenção no artigo é o fato de que, além das orientações gerais acima, o autor continua com conselhos para cada faixa de idade. Diz que aos 20 anos tirar um dia só de beleza ao mês já é suficiente, mas entre 20 e 35 anos, já é necessário começar a prevenção, fazendo *peeling* vegetal no rosto, massagem e ducha; entre 35 e 50 anos, já são preciso dois dias, devendo-se acrescentar a consulta a um especialista e tomar banho de sol. Nessa idade também já é o momento de se preocupar com a “adiposidade”, “pense nas ancas, que tal uma galvanização?”. Aos 50 anos, regime severo e ginástica. Massagem, banho de luz, máscara gordurosa para o corpo e máscara elétrica, é melhor agora tirar três dias de beleza, diz o autor. Parece que à medida que a idade avança, faz-se mais premente o exercício físico.

<sup>18</sup> *Anuário das Senhoras*, 1939, p. 6.

<sup>19</sup> *Anuário das Senhoras*, 1939, p. 226-227.

Em “Pode-se Crescer?”<sup>20</sup>, o autor ou autora, R. Chatin de Paris, indica que a ação dos exercícios é tão importante que pode até fazer crescer, mesmo que seja mais fácil isso quando se é jovem, mais tarde com perseverança é possível aumentar até 5 centímetros. Para tanto, é importante a “marcha” nas pontas dos pés, alongar pernas e braços, estender a coluna, e outros exercícios com ou sem ajuda de aparelhos.

Para aqueles refratários aos exercícios, “Ginástica para Conservar o bom Humor”, garante um conjunto de exercícios capazes de interessar a todos. “É uma apanhado de atitudes para um quarto de hora de cultura física, redundando numa sensação de perfeito equilíbrio nervoso”. Ativa a circulação, força a respiração, excita os reflexos, e “se durante a experiência a leitora sorrir, ao menos, de si mesma, já é uma vitória, pois esboça um clarão de bom humor”. E para começar,

“Balance os braços para traz, a cabeça inclinada para a frente, pernas em ligeiro dobre dos joelhos. Depois, num movimento amplo, suspenda o busto e a cabeça, pernas esticadas, e, por fim, num novo movimento, jogue para traz a cabeça o mais possível, braços para cima, todo o corpo em arco”<sup>21</sup>.

Contudo, para ser bonita não basta saber se exercitar com regularidade, mas é preciso também saber descansar. Curioso é a importância que parece ter o repouso para a conservação da beleza e para o alcance da disposição. Em “Saiba repousar para ser bela”<sup>22</sup>, recomenda-se repouso pelo menos ¼ de hora por dia, e um dia inteiro por mês. Nesse dia, deve-se levantar mais tarde, fazer uma pequena refeição, um caldo de legumes e frutas. O texto recomenda repousar o fígado com uma dieta leve; repousar os nervos, além de ducha e massagem, evitar o telefone, correspondências e música; e repouso de beleza, que engloba uma dieta de apenas frutas, um banho de amêndoas, hidratação dos cabelos, unhas e cílios. Mas, aquelas que não têm tempo ou têm preguiça de se exercitar, e até mesmo de repousar, não devem entrar em desespero, pois tem-se o preparado Leanogin, com seu slogan “nada de ginástica torturante”, que promete livrar da cansa e dos regimes exagerados.

---

<sup>20</sup> *Anuário das Senhoras*, 1944, p. 68-69.

<sup>21</sup> *Anuário das Senhoras*, 1942, p. 220-221.

<sup>22</sup> *Anuário das Senhoras*, 1937, p. 52-53.

### **Quando uma boa mesa era a felicidade do lar<sup>23</sup>: comer bem, ser bela e saudável**

Nos anos de 1930 é que a nova ciência da nutrição se dissemina nos círculos médicos. Nesse período as pesquisas do renomado médico pernambucano Josué de Castro revelam um cenário alimentar brasileiro bastante pobre, o que chama a atenção das autoridades sanitárias do país. A mudança nos padrões alimentares tornava-se emergencial, pois se antes a questão do “atraso” do brasileiro residia em sua “inferioridade” de nação miscigenada, agora isso poderia ser revertido, pois o mal não é a fome, mas sim, um corpo maltratado pela desnutrição. Uma das soluções, além do acesso aos alimentos de real valor nutricional, seria o conhecimento desses alimentos nutritivos. Aí é que entra o valor da imprensa, e aqui em especial, a imprensa feminina para a divulgação desses novos modelos alimentares, especialmente aqueles advindos de nações de sucesso com os Estados Unidos. Ora, a mulher tem um papel privilegiado quando o assunto é alimentação, a ela cabem, na maioria esmagadora das vezes, a preparação e (ou) a supervisão da comida – mesmo que hoje em dia saibamos que isso não tem nada de “natural do gênero feminino”, no período analisado não era considerado assim.

A mulher não deve ser bonita somente para ser exposta, mas ela deve permanecer e ganhar “boniteza” em seu cotidiano. Assim é que no artigo, sem assinatura, denominado “Saúde”, a autora inicia:

“Sou uma criatura muito ocupada. Além do meu trabalho habitual tenho, depois que a guerra estalou, inúmeros afazeres, como por exemplo, uma grande correspondência, e o “tricot”. Para tal preciso de toda a energia. Meu marido foi mobilizado, e somente conto com o meu trabalho para viver e fazer viver os meus filhos, e remeter-lhes alguma coisa que lhe dê alegria e relativo conforto. Para conservar-me enérgica é necessário que me sinta bem, em boa forma”<sup>24</sup>.

Diante das múltiplas tarefas da mulher no lar e fora dele, de acordo com a citação acima, é preciso ficar atenta aos cuidados do corpo, principalmente para quem quer “fugir da depressão, as quais martirizam a mulher que se sente abandonada e que principia a envelhecer”. Também não se deve descuidar do cabelo, do esporte e do repouso, reservando três dias na semana para “cuidados

---

<sup>23</sup> Slogan da de propaganda do livro de receitas Dona Benta, publicação da companhia Editora Nacional, no Anuário de 1941 previa que ele era o “melhor presente para uma dona de casa. Vale por uma biblioteca de arte culinária, pela variedade e garantia das suas receitas”.

<sup>24</sup> *Anuário das Senhoras*, 1944, p. 130-131.

particulares: na segunda-feira para o regime de frutas; no sábado limpo a péle; no domingo sou a minha manicura”<sup>25</sup>.

Quando o assunto é comer, as revistas estão repletas de curiosidades, receitas e conselhos. Atividade feminina por excelência, cozinhar está presente nesse cotidiano da mulher brasileira do Estado Novo. E esse tema não aparece sozinho, acima já se viu a importância que se dava aos exercícios físicos quando o assunto era saúde e beleza. Mas qual é o espaço do comer nesse cotidiano?

De acordo com Flandrin, desde o final do século XIX assistiu-se a um aumento do consumo de legumes e frutas, produtos crus nas refeições, relação que se dá com a descoberta do benefício das vitaminas e fibras. Com o tempo haverá também uma preocupação com a diminuição do açúcar por conta dos regimes e das dietas<sup>26</sup>. Essa orientação aparece no artigo “Para ser bonita”, o que se comer e por quê, com a prescrição diária

“Que se beba 6 copos com água; 3 vegetais frescos (espinafre, alface, brócolis e cenoura); 2 frutas; ¼ de leite; 3 refeições simples e sãs, a horas certas, incluindo uma porção de carne magra numa das refeições. Tudo isso manterá o sistema oleoso, dispondo o organismo para melhor eliminação”<sup>27</sup>.

Mais adiante, um pequeno quadro, “Alimentação”, explica que “os alimentos vegetais nutrem mais que excitam, são tônicos, ricos em carbohydrates, pobres de gorduras, mas contém cellulose elemento indispensável para uma completa digestão”<sup>28</sup>. Indica que devem ser preferidos frescos, e da estação. Devem ser cozidos em vasilhas abertas para que conservem melhor a cor, mas que necessitam mais tempo de cocção que as carnes. Já os cereais, papas e féculas proporcionam a totalidade de amido de que precisamos.

Para alcançar de perto as estrelas de Hollywood, donas de uma “verdadeira beleza”, o artigo “A Saúde é a base da Belleza” recomenda boas horas de sono e boas refeições. “Em vez de três refeições grandes por dia, tente cinco, mas feitas de um só prato. Mel, leite e bananas são valiosos para restaurar a energia”. Um pequeno almoço, frutas, ovos e leite no café da manhã; leite sanduíches e salada no almoço, de sobremesa, frutas. E um jantar substancial e equilibrado para arrematar o dia<sup>29</sup>.

---

<sup>25</sup> *Anuário das Senhoras*, 1944, p. 130-131.

<sup>26</sup> Jean Louis Flandrin, *História da Alimentação*, São Paulo, Estação Liberdade, 1998, p.704.

<sup>27</sup> *Anuário das Senhoras*, 1944, p. 28.

<sup>28</sup> *Anuário das Senhoras*, 1944, p. 32.

<sup>29</sup> *Anuário das Senhoras*, 1942, p. 86-87.

Assim é que se apresentam os jantares da elegante atriz de Hollywood, Joan Benett<sup>30</sup> em Beverly Hills, pelo menos é o que garante o “Almoço... Jantar...”, que traz o menu (elaborado por ela) dos últimos jantares confeccionados por sua cozinheira. *Consommé*; Truta cozida e salsa na manteiga; pepinos enrolados; assado real de carneiro; cenouras em rodela com hortelã; batatas *sauté*; salada verde; chocolate *soufflé*; *Demi Tasse*. Segundo o autor do artigo, “os homens preferem alimentos mais fáceis de comer. As mulheres satisfazem-se com mais facilidade, porque em Hollywood, se um prato sugere o aumento de peso, as convidadas deixam-no de lado”. O que não é o caso de Benett, que é “fina e esguia”<sup>31</sup>. Também de Hollywood, Marcia Ralston<sup>32</sup>, apesar de não se considerar uma cozinheira, sabe preparar o que mais gosta. Qual seu prato predileto? Uma salada: alface, cebolas, bacalhau e vinagre.

Na verdade, a ideia de que alimentos frescos podem corrigir uma série de problemas alimentares se tornou uma verdadeira obsessão já no século XVI quando das grandes navegações. A cura do escorbuto foi crucial para o sucesso dos empreendimentos marítimos nessa época. De lá para o século XIX, as descobertas científicas contribuíram não somente para o entendimento da relação entre ingestão de vegetais crus e a cura de várias doenças, mas também com os tratamentos e a construção de dietas para a conservação ou restabelecimento da saúde das pessoas em geral.

E o século XIX, especialmente, viu surgir uma série de recomendações a respeito da relação entre alimentação e cura, sendo ela o elemento-chave para a cura de doenças. Assim viu-se o aparecimento de defensores da “comida saudável”, como clérigo evangelizador norte-americano Sylvester Graham, que na década de 1830 desenvolveu uma farinha comercializada mais tarde como Granola; ou o médico Kellogg, que defendia a ingestão do iogurte para a eliminação das bactérias do cólon. Dessa forma, além da preocupação do caráter nutritivo dos alimentos, já aparece também a crença da propriedade desintoxicante de alguns deles. É assim que o *Anuário* de 1937 traz a seguinte reportagem: “Refeições antitóxicas: Comer do que gosta, sem estragar o organismo, é um sonho, não é?”<sup>33</sup>. Assinada pelo Dr. Van Lint que, recomenda:

---

<sup>30</sup> Joan Bennett foi uma famosa atriz norte-americana de Hollywood tendo seu auge na telona entre os anos de 1930-1940.

<sup>31</sup> *Anuário das Senhoras*, 1939, p. 33.

<sup>32</sup> *Anuário das Senhoras*, 1939, p.126. Marcia Ralston foi uma atriz e dançarina nascida na Austrália, mas que atuou no cinema de Hollywood. Atuou em várias produções nos anos 1930 e encerrou sua carreira no início dos anos 1940.

<sup>33</sup> *Anuário das Senhoras*, 1937, p.138-139.

“Café-da-manhã: café com leite, pão, manteiga, ovos, geleia, toucinho ou haddock;

Ao meio-dia: saladas, carnes, peixe, batatas, pão, manteiga, ovos fritos, macarrão;

Merenda: pão, manteiga, café, chá, leite e geleia.

À noite: repasto antitóxico – sopa magra com legumes (sem pão), legumes, batatas, frutos crus e cozidos.

É importante a ingestão de fibras para a limpeza do organismo.”.

Além de não trazer as quantidades de cada alimento indicado para ser ingerido, o que dificulta sobremaneira o entendimento daquele que precisa fazer o regime, a proposta acima para “desintoxicar o organismo” fica somente para o jantar, composto quase exclusivamente por frutos crus, cozidos e sem a presença de carboidratos. Certamente vindo de outras instâncias, tal dieta seria difícil de introduzir no cotidiano do Estado Novo brasileiro, menos pelas questões políticas ou econômicas da época, até por conta de que logo a Guerra começaria na Europa, mas principalmente pela presença de alguns elementos, tais como *haddock*<sup>34</sup> no café da manhã. Toucinho e ovos eram comuns na dieta brasileira, mas não logo na primeira refeição do dia, e muito menos num cardápio desintoxicante. Talvez o que se possa entender é a promessa estampada no título do texto, “comer do que se gosta” e ainda assim não estragar o organismo; busca-se o equilíbrio de um dia que se inicia com uma refeição mais calórica e finaliza, com um jantar leve, tal como o ditado popular: “Tomar café da manhã como um rei, almoçar como um príncipe e jantar como um plebeu”.

Em 1941, encontramos mais dicas para “limpar” o organismo em “Pratos para os dias de régimen desintoxicante”<sup>35</sup>, Gnocchi de Marinetti, composto de gnocchi de sêmola, crostas de glândulas de vitelas (vitela refogada em molho bechamel e fatias de pão gratinado) e olhos de alface recheado com miolo de pão, presunto, manteiga e claras em neve. Uma espécie de cardápio que parece não ter nada de “desintoxicante”, a não ser pela presença do “olho de alface”, apesar de este ser recheado. Os alimentos crus estão sempre presentes nas refeições, seja em forma de saladas, seja em forma de guarnição dos pratos principais. As ervilhas parecem ser as preferidas – são referidas em todos os números analisados –, são sempre chamadas de “petits-pois”. Em seguida, as cenouras, espinafre e os tomates.

---

<sup>34</sup> Haddock é um peixe encontrado principalmente no litoral da Escócia.

<sup>35</sup> *Anuário das Senhoras*, 1941, p. 230-231.

Em “Vitaminas da Alimentação”<sup>36</sup> há uma lista de legumes, frutas e outros vegetais e seus nutrientes que devem estar presentes no dia a dia. O destaque vai para o espinafre (bastante recorrente também nas receitas dos anuários analisados, quer como ingrediente, quer para ser ingerido sozinho em forma de salada ou refogado), rico em vitamina A, deve estar presente na alimentação das crianças. Também a couve-flor, rica em vitamina B1 e C, boa para a pele. O ruibarbo, pela presença da vitamina A, é indicado para quem tem pele seca. Cenoura (também grande vedete das receitas contidas nos manuais), rica em vitamina A e B1, bom remédio contra beribéri. Milho verde, da especialidade Golden Bantam, comum na América do Norte, é rico em vitamina A, B1, C e também E. E as frutas elencadas são, maçã, rica em vitamina A, B1 e C; as bananas e as laranjas, ricas em vitaminas A, B e C, e também a D.

Em artigo traduzido do francês, temos “O valor dos legumes na alimentação”<sup>37</sup>. Nele o autor traz conselhos do Dr. Bircher-Brenner<sup>38</sup>, que critica o regime dos contemporâneos dizendo que ele pode ser um “erro involuntário, porém desastroso”. E para justificar isso, enumera muitos erros que ele considera ter a arte culinária. Primeiro a presença de muitos alimentos modificados pelo calor, “a mania de *blanchir* os legumes tira-lhes todas as vitaminas, o pão branco é desprovido de todo valor nutritivo, e o excesso de carne favorece a acidose”. Para isso, ele aconselha a ingestão de legumes e frutos crus. Na sequência o artigo traz algumas receitas do “mestre”, tais como “purée Bircher: batatas raspadas, nozes igualmente raspadas, flocos de aveia, tudo amassado com mel”; e a receita do “mussli”, sua grande criação. E fecha com um regime para emagrecer e desintoxicar:

“Pela manhã, em jejum: ameixas secas postas de molho durante a noite anterior.

8 horas – chá ou leite, pão integral, manteiga.

9 horas – Batata cozida no forno ou compota.

---

<sup>36</sup> *Anuário das Senhoras*, 1944, p. 250.

<sup>37</sup> *Anuário das Senhoras*, 1942, p. 252.

<sup>38</sup> Dr. Bircher-Benner, importante médico nutricionista, nasceu na Suíça em 1867. Quando em sua juventude teve icterícia e disse ter se curado comendo maçãs verdes cruas. A partir daí ficou convencido do valor nutricional dos vegetais crus. Entre 1895 e 1900 desenvolveu uma série de pesquisas nutricionais e acabou inventando o Bircher muesli. No início do século XX abriu uma clínica ensolarada em Zurique, desenvolvendo métodos inovadores de dietética e contato dos pacientes com a natureza. Personagem importante do movimento alemão da “Força Vital”, que reforma o estilo de vida a partir de uma lógica em harmonia dos seres com a natureza. Para esse importante médico o alimento deve ser ingerido muito menos para saciar a fome, mas sobretudo deve ser para manter o corpo saudável. <http://www.zurichdevelopmentcenter.com/aboutzurichdevelopmentcenter/locationhistory/biographybircher.htm> 19/01/2016.

- 10 horas – Pão integral, manteiga e queijo fresco.
- 11 horas – Frutos.
- 12 horas – Chá com leite, pão com manteiga.
- 1 hora – 10 a 12 tamaras ou figos.
- 2 horas – Pudim gelado.
- 3 horas – Frutos.
- 4 horas – Chá com leite, pão com manteiga.
- 5 horas – Frutos.
- 6 horas – Pão, manteiga, queijo.
- 7 horas – Frutos.
- 8 horas – Sopa parmentier<sup>39</sup>, leite, manteiga, pão integral.”.

### **Considerações finais:**

O ideário do período do Estado Novo brasileiro colaborou para a permanência de um modelo feminino circunscrito ao lar onde desempenharia suas funções “naturais”, ser mãe, esposa e dona de casa esmerada. Nos anuários analisados, esse perfil estereotipado é evidenciado e confirmado. Neles verifica-se um arquétipo de mulher a partir de mitos do cinema norte-americano e a grande influência da cultura norte-americana, principalmente trazendo não a atriz em seus afazeres profissionais, mas sobretudo em seu cotidiano do lar.

O discurso de “cura dos males” por meio de exercícios físicos, e de preferência ao ar livre, e de uma alimentação adequada nos espaços do lar, combinava com os projetos públicos do agir sobre as cidades para civilizá-las, presente nas políticas do Estado Novo de Vargas. O civismo, a moral e um corpo belo e são conciliavam-se com o sentimento patriótico incentivado na época. Nesse sentido, Sant’Anna coloca que “nas revistas femininas, as artistas de Hollywood fornecem centenas de receitas para a beleza confirmando o crescimento da influência norte-americana na cultura brasileira. O acesso à ‘vida moderna’, cujo modelo é fornecido, pelos Estados Unidos, depende, entre outros, do cultivo diário de uma aparência bela e do bem-estar conjugal”<sup>40</sup>.

---

<sup>39</sup> Sopa de batatas com alho-poró relacionada à Auguste Parmentier, que foi um farmacêutico militar francês e membro da Société Royale d’Agriculture de Paris em 1773 e da l’Académie de Sciences em 1795. Durante o período em que esteve preso na Alemanha durante a Guerra dos Sete Anos, ele teria descoberto as propriedades nutritivas da batata. Considerado higienista e nutricionista ele participou de um concurso de l’Académie de Besançon sobre a substituição do trigo na confecção do pão. In: Les grands noms de l’agriculture [http://agriculture.gouv.fr/histoire/5\\_grands\\_noms/parmentier.htm](http://agriculture.gouv.fr/histoire/5_grands_noms/parmentier.htm) 19/01/2016.

<sup>40</sup> Denise Bernuzzi de Sant’Anna, “Cuidados de si e embelezamento feminino: fragmentos para uma história do corpo no Brasil” in *Políticas do Corpo*, São Paulo, Estação Liberdade, 1995, p.129.

Como periódico feminino preocupava-se muito mais em fornecer conselhos e orientações sobre moda, beleza, culinária, decoração, dietas, de forma didática sob um tom que lhe conferia autoridade para normatizar e modelar condutas desejadas. Em muitas de suas colunas observa-se uma naturalidade em valorizar condutas de submissão feminina não somente ao marido, mas sobretudo aos padrões sociais da época, que englobavam parâmetros de beleza, de comportamento, de saúde, todos fortemente influenciados por balizas morais.

O sonho de ser moderna e civilizada embala os conselhos higienistas e uma mentalidade civilizadora característica das elites brasileiras desde o final do século XIX. A medicina e os remédios são importantes temas na vida cotidiana de homens e mulheres das cidades. Essas ideias são uma continuidade do século anterior, e nos anos 1930 observa-se um período de transição entre o das certezas de que a beleza seria um dom natural, do qual cabia apenas manter e (ou) conservar, para um período de conquista individual. Nesse cotidiano, o recorte contemplado, 1930-1945, as experiências de embelezamento passam paulatinamente às mãos da mulher, os artigos sobre dietas e ginásticas revelam isso. Se, de acordo com Sant'Anna, na primeira metade do século XX “dificilmente a beleza será aceita como sendo fruto de um trabalho, individual e cotidiano da mulher sobre seu corpo”<sup>41</sup>, à medida que nos aproximamos dos anos 1950, vê-se que é possível intervir sobre ele para reverter o que a natureza concedeu. Mais do que simplesmente “restaurar” e “conservar”, a mulher passa assim à possibilidade do “intervir”, “trabalhar”, para se fazer bela.

Mas a responsabilidade nessa transição do “manter” para o “adquirir” beleza e saúde, é unicamente uma escolha pessoal e individual? A mulher tem em suas mãos o poder de decisão sobre isso? O tom dos conselhos e artigos parecem trazer essa certeza de encargo, e à medida que é possível agir sobre essa “natureza”, isso pode, ao contrário de ser bem uma conquista, se tornar um fardo.

Junto a isso estimulava-se uma dieta diária composta por vegetais crus, alimentos ricos em fibras, proteínas como o leite e carnes magras e ovos. Isso parece ser muito mais uma permanência do que uma grande transformação.

Vê-se a partir desse quadro que a constituição física e as funções sexuais femininas estão subordinadas aos cuidados de seu corpo. Aqui em especial às práticas físicas e aos cuidados alimentares presentes em seu dia a dia. No período analisado, “manter a linha” era sinônimo de “estar bem”, ter

---

<sup>41</sup> Denise Bernuzzi de Sant'Anna, “*Cuidados de si e embelezamento feminino...*” cit., p.126. Apresenta afinidade com o tema corpo as pesquisas da mesma autora, Denise Bernuzzi de Sant'Anna (org.); *Corpos de Passagem*, São Paulo, Estação Liberdade, 2001.

seu organismo equilibrado e isso refletia no semblante e nas capacidades corporais – disposição, flexibilidade, e até mesmo felicidade. Isso porque, ao lado do “comer bem” e exercitar-se, encontramos também a necessidade do repouso, descansar é tão importante quanto um belo prato de verduras e frutas, água e exercícios no parque.

