

DOI: <https://doi.org/10.18764/2178-2229v32n2e25923>

Helena Sangirardi e a educação das mulheres no Brasil (1940-1970): uma biografia da autora a partir de suas obras *

Helena Sangirardi and women's education in Brazil (1940–1970): a biography of the author based on her works

Helena Sangirardi y la educación de las mujeres en Brasil (1940–1970): una biografía de la autora a partir de sus obras

Kênia Hilda Moreira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0265-4783>

Resumo: Objetivamos expor uma biografia de Helena Sangirardi (1915-1989) como uma mulher que educou outras mulheres, com suas prescrições divulgadas em impressos que circularam entre 1940 e 1970. A abordagem biográfica, pautada pela História Cultural, fundamenta-se na relação entre a autora e sua produção impressa, com o propósito de explicitar seu pensamento sobre a mulher ideal, o qual influenciou gerações de mulheres e jovens. Apesar das mudanças sociais ocorridas no período delimitado, o discurso de Helena privilegiou as funções da mulher como esposa e dona de casa. Concluímos que a elucidação da trajetória de Helena Sangirardi, na interface entre a sua vida individual e o seu contexto, pode contribuir para a ampliação da história da educação das mulheres no Brasil.

Palavras-chave: história da educação; biografia; mulheres.

Abstract: We aim to present a biography of Helena Sangirardi (1915–1989), a woman who educated other women through her prescriptive writings published in printed media that circulated between 1940 and 1970. Grounded in Cultural History, the biographical approach focuses on the relationship between the author and her printed production, seeking to explain her perspective on the ideal woman, which influenced generations of women and young girls. Despite the social changes during the analyzed period, Helena's discourse emphasized women's roles as wives and homemakers. We conclude that elucidating Helena Sangirardi's life trajectory at the intersection of her personal experiences and historical context may contribute to broadening the history of women's education in Brazil.

Keywords: history of education; biography; women.

Resumen: Tenemos por objetivo exponer la biografía de Helena Sangirardi (1915-1989), una mujer que educó otras mujeres, sus prescripciones fueron divulgadas en publicaciones vehiculadas entre 1940 y 1970. El abordaje bibliográfico, basado en la Historia Cultural, pone énfasis en la relación entre autora y producción impresa, para exponer sus proposiciones respecto a la mujer ideal, lo que influyó generaciones de mujeres. A pesar de los cambios sociales ocurridos en el espacio-tiempo analizado, el discurso de Helena privilegió las funciones de la mujer como esposa y doña de casa. Concluimos

* Este artigo faz parte do projeto “Os impressos que educaram no século XX: janelas interpretativas para a(s) cultura (s do) escrito” – aprovado no edital CNPq/MCTI no edital Chamada N. 10/2023-Universal, sob o processo n. 305830/2022-8.



Esta obra está licenciada com uma licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.

que la elucidación de su trayectoria, en la relación entre su vida individual y el contexto, puede contribuir para la ampliación de la historia de la educación de las mujeres en Brasil.

Palabras clave: historia de la educación; biografía; mujeres.

1 Introdução

Helena Bechuath Sangirardi, conhecida como Helena Sangirardi, nasceu em 12 de abril de 1915, em Ribeirão Preto, interior de São Paulo. Seu nome de batismo era Helena Bechuath. Começou sua atuação no rádio, principal meio de comunicação do período, com 19 anos. Em 1940, casou-se com Ângelo Bourroul Sangirardi Júnior, adotando o sobrenome do marido¹, com o qual ficou nacionalmente conhecida. Ambos trabalhavam na Rádio Bandeirante, mas se conheceram na Rádio Difusora. Após três meses de namoro, se casaram e começaram a trabalhar juntos, como contam em entrevista à Revista do Rádio (1949). Aos 32 anos, Helena teve Silvia Helena e, dois anos depois, Maria Lúcia².

Durante as décadas de 1940 a 1970, Helena Sangirardi atuou em várias áreas no ramo da comunicação: foi locutora de rádio, escritora de seções de revista, apresentadora de programas de televisão e autora de livros, sempre tendo a mulher como público-alvo. Ela se dirigia a mulheres jovens, esposas, mães e donas de casa, com aconselhamentos, dicas e prescrições de comportamento. Entre suas publicações estavam as colunas que assinou semanalmente na revista *O Cruzeiro*³, desde 1939; o livro *A Alegria de Cozinhar* (1948?), com várias reedições; e a *Coleção Feminina* (1968), em seis volumes.

A carteira da Associação Brasileira de Imprensa (ABI) de Helena Sangirardi é datada de 1945, na categoria de jornalista, segundo o jornal *Lampião da Esquina* (Bittencourt, 1979). O referido jornal menciona a modéstia da autora ao afirmar que “Nunca consegui[u] ser brilhante escrevendo, só dando entrevistas” [...], apesar de ter “[...] 11 livros publicados, sobre culinária e assuntos femininos” (Bittencourt, 1979, p. 5). Essa afirmação pode explicar porque Helena começou sua carreira de sucesso no

¹ Em pesquisa no FamilySearch (2024), não conseguimos avançar em informações sobre as origens familiares de Helena Sangirardi ou de seu marido.

² Helena Sangirardi responde assim à pergunta de uma leitora sobre suas filhas, em novembro de 1950: “Respondendo a sua pergunta: Silvia Helena, loura, com 4 anos e 3 meses e Maria Lúcia (Malu), morena, com 2 anos e 7 meses” (*O Cruzeiro*, Lar Doce Lar, 1950, 25 nov. 1950, p. 128).

³ A revista *O Cruzeiro* surgiu em 10 de novembro de 1928. O auge da tiragem aconteceu entre os anos 1940 e 1950. Chegou a 700 mil exemplares e liderou o mercado editorial no país.

rádio, paralelamente aos programas de televisão, porquanto se considerava brilhante dando entrevistas, o que indica sua maior confiança na desenvoltura de sua oralidade e do improviso.

Empenhada em seu trabalho e reconhecida como “produtora de programas femininos” no rádio, na televisão e na imprensa impressa, Helena Sangirardi apareceu recorrentemente como assunto na Revista do Rádio, ora dando entrevistas, ora sendo conteúdo de jogos de palavras-cruzadas ou adivinhações sobre artistas famosos, ora constando no quadro da programação televisiva, ora em páginas de mexerico. Em 1958, a Revista do Rádio anunciou que “Helena Sangirardi esteve muito mal [...] mas [...] felizmente já se restabeleceu.” (Revista do Rádio, 1958a, p. 18). Três edições mais tarde, o mesmo periódico afirmou que “Helena Sangirardi, que esteve enferma, reassumiu suas atividades no rádio e na tv” (Revista do Rádio, 1958b, p. 61). Helena Sangirardi faleceu em 7 de dezembro de 1989, na cidade do Rio de Janeiro, aos 74 anos.

Atendendo-nos à chamada do dossiê “Biografias de Mulheres na História da Educação Brasileira”, objetivamos, neste artigo, apresentar uma biografia de Helena Sangirardi (1915-1989), tendo como fonte principal seus escritos (publicados na forma de livros e colunas semanais em periódicos, entre as décadas de 1940 e 1970). Sua trajetória não se ateve à educação no espaço escolar, mas influenciou gerações de mulheres e moças com suas publicações destinadas a formar a mulher ideal. Helena ficou conhecida no Brasil como uma “especialista em economia doméstica, e em assuntos femininos em geral” (Prefácio [...], 195?).

Propomos uma biografia histórica de Helena Sangirardi como partícipe e protagonista da história da educação das mulheres no Brasil, questionando sobre sua influência sobre o público feminino durante sua carreira. Nossa hipótese é que a atuação de Helena Sangirardi, com suas publicações impressas, contribuiu para educar as mulheres brasileiras de classe média em diferentes aspectos, atenta em corresponder às expectativas sociais em relação aos papéis atribuídos às mulheres.

Uma análise apurada das obras publicadas por Helena Sangirardi, entre livros e colunas na revista *O Cruzeiro*, nos permite afirmar que seus conteúdos se repetem, tratando-se de compilações, reescritas, sínteses, muitas vezes assumidas; outras, nem tanto. O objetivo aqui é o de evidenciar as ideias de Helena Sangirardi sobre a mulher ideal em seu tempo, por meio das suas prescrições em publicações na coluna

Da Mulher para a Mulher (1944-1946), na revista *O Cruzeiro*, e no livro *A Alegria de Cozinhar*. De tal maneira, objetivamos produzir uma biografia de Helena Sangirardi a partir dos seus textos, compreendendo sua maneira de pensar na relação com o contexto em que viveu. Tal proposta permitirá, por meio de uma personagem, expor uma perspectiva da sociedade daquele tempo, como propõe Le Goff (2001 *apud* Zimmermann; Medeiros, 2004, p. 31) ao afirmar que, “[...] quando faço uma biografia, penso que devo, por meio de um personagem, chegar a uma explicação da sociedade daquele tempo.”.

Fundamentados na História Cultural, objetivamos apresentar a história individual de Helena Sangirardi, com ênfase em sua atuação profissional, na relação indissociável com o contexto social em que esteve inserida. Para tanto, além de compreender o contexto de expansão do rádio e da imprensa impressa como veículos informativos e formativos, e da publicação de livros destinados ao público feminino, utilizamos como fonte o Estatuto da Família⁴, publicado durante a Era Vargas, como forma de dialogar com o período referido.

Esta pesquisa lança o olhar sobre uma mulher empenhada em educar outras mulheres entre 1940 e 1970 no Brasil. O desenvolvimento do artigo está dividido em três partes: “Entre rádio, revista, televisão e livros: criando uma rede de sociabilidades”, onde expomos a trajetória e a obra da biografada; “Helena Sangirardi em ‘Da mulher para a mulher’”, cujo intuito foi evidenciar as prescrições para e sobre casamento; e “Helena Sangirardi e *A Alegria de Cozinhar*”, que ilustrou os cuidados da mulher para com o ambiente doméstico.

2 Entre rádio, revista, televisão e livros: criando uma rede de sociabilidades

Helena Sangirardi destacou-se no ramo da comunicação no Brasil, sendo uma das primeiras mulheres a ocupar um espaço relevante e ter reconhecimento no campo da mídia nacional. Como observa Betti (2021), as mulheres participaram do desenvolvimento do rádio brasileiro desde a formação das primeiras emissoras. Nesta subseção, apresentamos a trajetória profissional de Helena Sangirardi, que se iniciou no rádio e foi partilhada entre os impressos e a televisão, a partir de 1956.

⁴ O *Estatuto da Família* foi um Decreto-Lei criado no Ministério Capanema, assinado em 7 de setembro de 1939, mas não chegou a ser promulgado devido a fortes críticas de Francisco Campos e Osvaldo Aranha.

Entre 1939 e 1955, Helena Sangirardi apresentou o programa *Consultório Sentimental*, na Rádio Nacional do Rio de Janeiro, oferecendo orientações e conselhos a mulheres de todo o país sobre questões de relacionamento amoroso. Na década de 1940, atuou também na Rádio Tupi. As atuações de Helena se basearam na fama de conselheira sentimental e cozinheira exemplar. No prefácio de *A Alegria de Cozinhar*, afirmou-se que, “[...] na rádio carioca e paulista [...] Helena [...] fez verdadeira escola com o seu popularíssimo programa ‘Bazar Feminino’, que se tornou padrão no gênero, em nosso ‘broadcasting’.”, e que, naquele período, seu programa era “transmitido pela Rádio Nacional” (Prefácio [...], 195?).

A Revista do Rádio expõe atuações de Helena Sangirardi em programas de rádio de diferentes estados brasileiros. Helena afirma, em entrevista, que, “[...] nos intervalos dos [seus] programas da Nacional, na Bandeirante, de São Paulo onde te[m] que ir todos os meses, e na Rádio Jornal de Pernambuco, escrev[e] uma Psicologia Infantil, um Tratado de Boas maneiras, e uma Enciclopédia doméstica.” (Revista do Rádio, 1949, p. 50). A Revista também menciona que “Helena Sangirardi foi uma das ótimas atrações da Rádio Cultura da Bahia. Sua apresentação ao microfone da ‘mais simpática’ agradou bastante.” (Revista do Rádio, 1955, p. 18).

Em 1939, Sangirardi passou a assinar, como responsável, a coluna *Lar Doce Lar* na revista semanal ilustrada *O Cruzeiro*, e, entre 1944 e 1946, também assinou, em substituição a Maria Teresa, a seção *Da Mulher para a Mulher*. A coluna *Lar Doce Lar* tinha como *slogan* que “A receita da felicidade conjugal pode ser apenas uma ...culinária.” (Sangirardi, 1944o, p. 98). Como parte dessa coluna, foi incluída, a partir de 1944, uma seção em que Helena apresentava *Pratos que todos repetem* com “Receitas gostosas, pouco dispendiosas e fáceis de preparar [...]” (Sangirardi, 1944o, p. 77), com dicas para culinária em tempos de guerra, indicada para cada época do ano. Suas publicações nesse impresso incluíram uma *Pequena enciclopédia doméstica*, com dicas sobre cuidados e afazeres domésticos, como, por exemplo: “Ao ferver o leite, besunte as bordas da panela com um pouco de manteiga, para que o mesmo não transborde.” (Sangirardi, 1944p, p. 80).

“O primeiro livro de Helena Sangirardi”, como afirmam os editores, foi *A alegria de cozinhar* (Prefácio [...], 195?), lançado pela Livraria Martins Editora, possivelmente em 1948, obra que, segundo Marques (2014), chegou a vender mais de 250 mil cópias. O livro foi criado a partir de um compilado das receitas que Sangirardi

publicava semanalmente em *Pratos que todos repetem*, na revista *O Cruzeiro*. Além de publicar receitas culinárias na revista, ela também recebia contribuições de suas leitoras, evidenciando o uso do diálogo por correspondência como uma característica de suas colunas. Esse intercâmbio proporcionava uma maior aproximação entre a colunista e seu público, como exemplificado na resposta a seguir: “Obrigada pelas receitas [...] já experimentei ambas e achei deliciosas.” (Sangirardi, 1944q, p. 145). No prefácio de *A Alegria de Cozinhar* (195?), os editores destacaram a originalidade da obra, resultante do esforço da autora em recolher sugestões de suas leitoras e tê-las como público-alvo:

Através de milhares e milhares de cartas recebidas, teve ela oportunidade de realizar verdadeira “enquete” entre moças e senhoras de todas as camadas sociais – sentindo ao vivo os seus problemas domésticos, auscultando as suas aspirações verificando o que mais se poderia interessar. Nasceu assim “A Alegria de Cozinhar” (Prefácio [...], 195?).

Em julho de 1948, Sangirardi respondeu a uma leitora que encomendou seu livro pela revista *O Cruzeiro*, afirmando que “Seu pedido foi anotado e o livro lhe será remetido pelo reembolso postal, assim que sair.” (Sangirardi, 1948, p. 145). Ou seja, nessa data, *A Alegria de Cozinhar* ainda não havia sido lançado, mas pode tê-lo sido meses depois. Em entrevista à Revista do Rádio, em 1949, Helena mencionou o livro referido como já tendo sido publicado⁵.

A edição de *A Alegria de Cozinhar* que utilizamos neste artigo apresenta indícios de data de publicação na década de 1950⁶. Localizamos também a obra *Nova Alegria de Cozinhar*, em três volumes, publicada pela editora Samambaia, sem data, e a edição *Nova Alegria de Cozinhar*, em volume único, publicada pela editora Bloch, com datas de 1981 e 1988⁷. Tais resultados evidenciam a longevidade de *A Alegria de Cozinhar*, que foi de 1948? a 1988, com duração de 40 anos no mercado editorial.

⁵ Não podemos precisar a data da primeira edição d' *A Alegria de Cozinhar*, de Helena Sangirardi, mas os indícios levam a definir a primeira edição como sendo de 1948. Em *Culinária de Papel*, Gomes e Barbosa (2004, p. 12) afirmam que a obra é de 1948, mesma afirmação feita por Pilla (2020) em *Ensinos de Rosa Maria em A Arte de Comer*.

⁶ Em 1956, “Helena Sangirardi assinou contrato para mais uma edição do seu livro *A Alegria de Cozinhar*” (Revista do Rádio, 1956c, p. 45).

⁷ Ao buscar no Google Shopping por “livro Helena Sangirardi”, encontramos 19 ocorrências para o nome da autora, com os preços variando entre 10 a 800 reais. Disponível em: <https://shopping.google.com.br/?pli=1>. Acesso em: 1 nov. 2024.

Sua segunda obra foi a *Coleção Feminina*, dividida em 6 volumes, publicada pela Editora Samambaia em 1968. Os seis volumes da *Coleção Feminina* são: v. 1: Bebidas e Salgadinhos; v. 2: Culinária – salgados; v. 3: Culinária – doces; v. 4: Vida em sociedade e no lar; v. 5: Beleza e saúde; v. 6: Decoração e conselhos gerais⁸. Trata-se de uma obra vastamente ilustrada com fotografias – diferente das anteriores, sem muitas imagens e cores –, porém, muitos dos conteúdos ali dispostos são compilações de outras publicações. Segundo Tomé (2013), entre os manuais de instrução femininos utilizados como material didático nas disciplinas da Escola Normal, está a *Coleção Feminina*.

No que se refere a sua atuação na televisão, em 1956, Helena Sangirardi apresentou semanalmente um programa especializado em receitas culinárias na TV-Paulista: “Sirva-se de bons pratos” (Revista do Rádio, 1956a, p. 14). Em 1957, ela entrevistou Ibrahim Sued durante sua atuação na TV-Rio (Revista do Rádio, 1957, p. 52). Nesse ano, apresentou o programa *Alegria de Cozinhar*, transmitido pelo Canal 5. Em 1963, seu programa *Alegria de Cozinhar* foi apresentado aos sábados, das 11h05 às 11h30, no canal 13 da TV Guanabara, como anunciava a programação televisiva em vários números da Revista do Rádio. Em sessão sobre “10 anos atrás”, a Revista do Rádio afirmou que, há 10 anos daquela data, ou seja, em 1954, “Helena Sangirardi assinava contrato com a TV-Record, com o salário mensal de 50 mil cruzeiros.” (Revista do Rádio, 1964, p. 32). Em diversas adições do ano de 1970, a Revista do Rádio anunciou a programação de televisão com Helena Sangirardi às quintas-feiras, das 19h30 às 20h, na TV Guanabara, canal 13. A partir de 1970, passou a colaborar com Hebe Camargo na televisão, coapresentando o programa *Show de Hebe Camargo*, produzido pela TV-Rio em parceria com a TV Record. Entre 1972 e 1977, ganhou um programa com seu nome: *O Programa Helena Sangirardi*.

Sua trajetória permitiu uma rede de sociabilidade significativa, compreendendo, em conformidade com Sirinelli (2003), que a inserção em uma rede de sociabilidade trata-se de um gesto voluntário, denotada por afinidades, não se restringindo a ações puramente racionais, e também por uma dimensão política, em sentido amplo. Em busca de sinais sobre a rede de socialidade de Helena Sangirardi – para além dos

⁸ Nossa hipótese é que a obra *Nova Alegria de Cozinhar*, publicada em três volumes, foi incorporada como os três primeiros volumes da *Coleção Feminina*, produzida pela mesma editora, com as mesmas características materiais de impressão.

evidenciados na Revista do Rádio, entre as décadas de 1940 a 1970, onde Helena apareceu em festas de casamento, jantares, viagens e velórios ao lado de personalidades famosas da televisão e do rádio –, encontramos indícios de que ela circulou entre figuras de destaque na cena cultural e intelectual brasileira, tendo estado em contato com autores renomados como Carlos Drummond de Andrade, Jorge Amado e Vinicius de Moraes.

Vinicius de Moraes escreveu um poema dedicado à “amiga Helena Sangirardi”, intitulado “Feijoada à minha moda”, em referência à sua fama de cozinheira exemplar. Esse reconhecimento deveu-se ao sucesso tanto da seção “Pratos que todos repetem”, publicada na revista *O Cruzeiro*, quanto do livro *A Alegria de Cozinhar*, que teve várias reedições. Como afirmou Gilda Santos (2014, p. 200), ao analisar o referido poema, observa-se uma “dupla imbatível” entre “a mulher e a comida”.

Amiga Helena Sangirardi
Conforme um dia eu prometi
Onde, confesso que esqueci
E embora - perdoe - tão tarde

(Melhor do que nunca!) este poeta
Segundo manda a boa ética
Envia-lhe a receita (poética)
De sua feijoada completa.
[...] (Moraes, 1962).

Jorge Amado, “grande nome literário” por vezes mencionado em *O Cruzeiro* como afirma Accioly Netto (1998), autografou o livro *Tieta do Agreste* (1977) para ela com os seguintes dizeres: “Para Helena Sangirardi, com um abraço do velho amigo, Jorge. 1977 – SP” (Amado, 1977). Carlos Drummond de Andrade, outro nome reconhecido da literatura brasileira, também autografou o livro *A Paixão Medida* (1980), fazendo menção a sua fama nacional na cozinha: “À querida Helena Sangirardi, que faz a delícia de tantos paladares brasileiros com as suas receitas maravilhosas, o abraço do Carlos Drummond. Rio, 05. XI. 81” (Andrade, 1981).

Tanto o poema quanto as dedicatórias dão pistas sobre a socialização de Helena no circuito intelectual brasileiro nesse contexto, seja por relações afetivas ou políticas, ou por ambas. Os indícios apresentados evidenciam que os referidos escritores conheciam e reconheciam a fama de Helena, fazendo “a delícia de tantos

paladares brasileiros”, com sua trajetória profissional atuando em emissoras de rádio e televisão, além das publicações em livros e revistas.

3 Helena Sangirardi em “Da mulher para a Mulher”

Tendo como fonte as edições da coluna “Da Mulher para a Mulher”, publicadas entre 1944 e 1946, expomos o pensamento de Helena Sangirardi em torno das práticas e comportamentos que as mulheres deveriam incorporar para conseguir e para manter um relacionamento conjugal⁹, ao que parece, em harmonia com o Decreto-Lei Estatuto da Família, de 1939, e com o Decreto-Lei n. 3.200, de 1941, que dispunha sobre a organização e proteção da família. O Estatuto da Família, proposto por Gustavo Capanema, afirmava em seu artigo 13 que [...] “às mulheres será dada uma educação que as torne afeiçoadas ao casamento, desejosas da maternidade, competentes para criação dos filhos e capazes da administração da casa.” (Estatuto da Família *apud* Schwartzman, 1980, p. 72).

Na coluna *Da Mulher para a Mulher*, Helena Sangirardi dava conselhos, sugestões, fazia críticas, respondia as inúmeras cartas recebidas de mulheres – de diferentes partes do país – com dificuldades em seu relacionamento amoroso. Aparentemente, o objetivo principal da coluna foi evidenciar a “[...] necessidade da tolerância e da compreensão [...]” por parte da mulher (Sangirardi, 1944a, p. 78). Para isso, Helena dava conselhos e respondia de forma “[...] espontânea e sincera [...]”, com “[...] franqueza e lealdade [...]” (Sangirardi, 1944g, p. 77), as suas consulentes, com o intuito de ajudar a ajustar e a “reajustar a vida no terreno sentimental” (Sangirardi, 1944d, p. 68).

Anos mais tarde, em entrevista para a Revista do Rádio, o repórter perguntou a Helena: “A que atribui o fato de tantos homens gostarem de ouvir e não desaconselharem as esposas a ouvirem seu programa?”. Assim ela respondeu: “Acho que é o fato de, veladamente, defendê-los através dos conselhos dados às mulheres. O sentido humano do programa é apaziguar e nunca separar casais” (Revista do Rádio, 1956b, p. 17). Essa resposta é uma bússola para a compreensão das prescrições de Helena para as mulheres no que diz respeito ao relacionamento

⁹ Helena Sangirardi assinou, na revista *O Cruzeiro*, 125 edições da coluna “Da Mulher para a Mulher”, entre 1944 a 1946, difundindo conselhos e sugestões (4 de março de 1944 a 7 de dezembro de 1946).

conjugal. Talvez esteja aí uma explicação para seu sucesso duradouro: o respaldo dos homens em relação aos seus programas, pois seus preceitos se pautavam na necessidade de compreensão do homem por parte da mulher, e jamais o contrário. Como se observa nas recomendações a seguir, Helena reforçava a importância das habilidades das mulheres para conquistar e manter seus maridos.

Na coluna *Da Mulher para a Mulher*, Helena desenvolveu uma sequência de 33 edições sobre a “falta de sorte no amor”, destacando erros cometidos pelas jovens que dificultavam suas chances de casamento. Tratava-se, portanto, de um conjunto de orientações para auxiliar no que ela descrevia como “[...] o sonho dourado de quase todas as mulheres normais: possuir um verdadeiro – lar, doce lar...” (Sangirardi, 1945c, p. 73).

Helena era enfática nos seus conselhos, como na afirmação abaixo a respeito da virgindade, fazendo críticas explícitas a determinados comportamentos, especialmente em textos sobre a “falta de sorte no amor”. Ela fez o seguinte questionamento:

Com que facilidade certas moças entram no automóvel do namorado para longos passeios e – o que é pior! – desacompanhadas. E depois, quando os rapazes as beijam e tomam outras liberdades, escrevem-nos chorosas e ainda tem o desplante de queixar-se de Falta de Sorte no Amor ... Minha amiga [...] vamos tratar de abrir os olhinhos [...] pensa que é passeando de automóvel com o rapaz que ele vai lhe propor casamento? [...] (Sangirardi, 1946d, p. 76).

Como afirma Mary Del Priore (2005, p. 283), “[...] o carro tornou-se uma opção para os hotéis onde um casal só entrava exibindo atestado matrimonial.”. Foram inúmeros os conselhos de Helena dirigidos às moças em torno dos cuidados para manter a sua virgindade e, portanto, a sua dignidade, como forma de garantir o casamento, pois a honra da mulher, segundo ela, estava associada a virgindade. As relações sexuais antes do casamento eram severamente recriminadas.

Consoante aos valores burgueses apregoados por uma elite socioeconômica, Helena incentivava a virgindade, visto que a mulher deveria praticar o sexo com o objetivo único de reprodução. Como afirmou Eva Gavron (2002, p. 115) ao pesquisar sobre “seduções e defloramentos”, entre 1930 e 1940, “[...] a mulher era como uma flor que se não fosse cuidada poderia ser desflorada e que depois de perder seu maior tesouro, seu hímen, estaria presa a inutilidade.”.

Helena enfatizava que, para manter o recato, “[...] a mulher não deve[ria] se tornar demasiado fácil para o homem.”. A moça deveria manter sua “[...] dignidade acima de qualquer sentimento de piedade.”, não se deixando persuadir pelo noivo. Durante o noivado, seria primordial “fazer-se respeitar como noiva para chegar ao casamento de cabeça erguida e coração feliz” (Sangirardi, 1944h, p. 100). Como incentivo, ela dizia: “[...] não se arrependa nunca de ter sido pura, séria e boa [...]” (Sangirardi, 1945b, p. 84). “Todo o cuidado é pouco quando se trata de certas liberdades a serem concedidas ao namorado ou noivo.” (Sangirardi, 1945b, p. 88), sentenciava, pois, “promessas os homens fazem muitas, até conseguirem realizar seus intentos” (Sangirardi, 1944l, p. 73).

Tais excertos evidenciam o comportamento esperado entre homens e mulheres durante o período do noivado. Para Helena, correspondendo às expectativas sociais de seu tempo, era normal que os rapazes tentassem persuadir as noivas a terem relações sexuais antes do casamento, cabendo a elas a responsabilidade de rechaçar totalmente essa possibilidade como única forma de garantir sua dignidade. Apesar do dever de ser enfática na negativa, a atitude da moça no relacionamento deveria ser de passividade, esperando a iniciativa por parte dos rapazes: “Você, agindo como até aqui, apenas está no seu papel de mulher: ficar na expectativa, deixar as iniciativas para os homens” (Sangirardi, 1946e, p. 68).

Apesar de seu tom amigável ao responder às consulentes, com dizeres como “[...] abraça-a carinhosamente esta sua amiga [...]” (Sangirardi, 1944b, p. 80), “[...] lembre-se que eu sou muito sua amiga [...]” (Sangirardi, 1944n, p. 84) e “[...] disponha dessa sua amiga de verdade.” (Sangirardi, 1944m, p. 80), Helena recomendava às suas leitoras prudência e desconfiança em relação às amizades entre mulheres, pois “[...] o número de homens leais em suas amizades [...]”, segundo Sangirardi, “[...] é maior que o número de mulheres.” (Sangirardi, 1945a, p. 68). Nesse sentido, aconselhava a “nunca” dar “[...] ouvidos a comentários de amigas, procurando também não exibir a sua felicidade [...]” (Sangirardi, 1944a, p. 78), além de “[...] não demonstr[ar] tanta vontade de se casar e não se abr[ir] a esse respeito com amigas.” (Sangirardi, 1944e, p. 72). Afirmava ainda que:

A mania de exibir as amigas que certas moças têm, às vezes complica um namoro ... Se você prezada leitora, tem amigas bonitas, mais insinuanes e mais interessantes que você, use de astúcia ... Evite aparecer com elas diante

do seu namorado, antes de ter certeza absoluta de que é amada por ele (Sangirardi, 1946b, p. 72).

A amizade entre mulheres, para Helena, deveria ser tratada sempre com desconfiança, com exceção de sua amizade com as suas leitoras e consulentes, que poderia ser considerada verdadeira. Baseada nessa relação de confiança e amizade, Helena prescrevia comportamentos para as moças encontrarem e conquistarem o “príncipe encantado”, realizando o “sonho dourado de possuir um lar doce lar”.

Caberia às pretendentes se comportarem com recato e prudência, anulando-se sempre que necessário e dando espaço para as expressões dos futuros maridos: “Deve saber que agradará muito mais ao seu namorado se falar menos em você e ouvi-lo falar mais em si mesmo. Mostre-se sempre interessada nos problemas dele, por mais insípidos que lhe pareçam” (Sangirardi, 1944f, p. 76), ensinava Helena. Segundo ela, a “[...] atitude de modéstia e reserva satisfaz também a vaidade natural [...]” dos homens, uma “[...] vaidade que a mulher apaixonada e inteligente sabe cultivar, ouvindo-o com atenção, discutindo moderadamente e, às vezes, sabendo perder uma discussão.” (Sangirardi, 1944k, p. 77).

Conforme as prescrições de Helena, a mulher deveria “[...] procurar valorizar [...] as qualidades [do homem], tentando esquecer os seus defeitos...” (Sangirardi, 1944j, p. 74). Caberia também às pretendentes estar sempre de bom humor para manter o interesse por parte dos homens, afinal, “O mau humor diminui esse halo de encantamento que deve cercar toda a namorada ou noiva.”. Assim, Helena sugeria: “Procure se dominar [pois] uma moça mal-humorada é sempre uma companhia desagradável.” (Sangirardi, 1944i, p. 73). A necessidade de se mostrar compreensiva e bem-humorada era uma atitude tanto da namorada/noiva quanto da mulher casada.

Para garantir o relacionamento, a mulher precisaria saber dissimular seus descontentamentos, mostrando-se sempre compreensiva: “Procure dominar um pouco seu temperamento para ser feliz [...]” afirmava (Sangirardi, 1944c. p. 44). Helena enfatizava que sua leitora deveria sacrificar “[...] um pouco suas vontadezinhas de moça mimada [pois era] essa a causa das desavenças” (Sangirardi, 1944c. p. 44) no lar. Ou seja, caberia à mulher manter o autocontrole para evitar “maiores cóleras” e para compreender “um marido tão bom” (Sangirardi, 1944r, p. 80). Para Helena, a mulher deveria ceder sempre, fosse de forma verdadeira ou simulada para garantir a harmonia no casamento.

O que dizer sobre uma queixa da mulher que percebe seu marido menos amoroso e compreensivo depois da lua de mel? Helena explicava que, “Passada a cerimônia dos primeiros dias de casamento, o homem surge diferente, mais autoritário, menos flexível às vontadinhas da mulher.” (Sangirardi, 1946a, p. 72). A partir de então, “[...] cabe a esta, portanto, compreender essa modificação quase sempre natural, da lua-de-mel para a vida de todos os dias.” (Sangirardi, 1946a, p. 72). Helena buscava romper com as ilusões românticas das mulheres em relação ao marido perfeito. Apesar de referir-se ao “príncipe encantado” e ao “sonho dourado” do casamento, conferindo um tom de magia e encantamento ao relacionamento conjugal, ela era enfática e assertiva em seus aconselhamentos às mulheres, prescrevendo atitudes de submissão e dissimulação para que tivessem “sorte no amor”. Ao mesmo tempo, porém, alertava as “meninas casadouras” sobre os perigos do excesso de idealização: “Cuidado com esse exagero nos sonhos. [...] Quanto mais acordadas vocês ficarem, menos sofrimentos.” (Sangirardi, 1946f, p. 72).

Além de enfática e assertiva, Helena demonstrava – de forma “espontânea e sincera”, com “franqueza e lealdade”, como ela mesma dizia – seu descontentamento diante de atitudes e comportamentos que considerava errados ou equivocados por parte de suas consulentes, como na resposta a seguir, em que escreveu: “Quero lhe pedir que não procure espalhar esse azedume que estragou sua vida! Guarde isso só para você!” (Sangirardi, 1946g, p. 68).

Entre as 125 edições analisadas de *Da Mulher para a Mulher*, duas ocasiões de questionamento das leitoras foram publicadas e respondidas por Helena. A primeira refere-se mais à revista *O Cruzeiro* do que à própria colunista, perguntando se a demora em ter sua carta publicada na coluna era uma estratégia editorial para que a leitora comprasse “números e números” até encontrar sua resposta publicada. Helena responde que “A procura da revista é tão grande que não necessitamos de nenhum truque para aumentar as vendas [...]” (Sangirardi, 1946h, p. 68). Ela usa o espaço principal para responder a essa questão intitulando o assunto de “carta de leitora malcriada” (Sangirardi, 1946h, p. 68) e depois “resposta à leitora malcriada” (Sangirardi, 1946c, p. 72). Nessa resposta, Helena explicou que não havia espaço suficiente na revista para escrever tudo que gostaria, que o número de consulentes era muito grande e que a carta da leitora era “desaforada”.

A segunda diz respeito a uma leitora que questionou como poderia a colunista Helena afirmar que conhecia ao menos 20 casais “completamente felizes”. Interrogou em que ela se baseava para fazer tal afirmação e o que poderia Helena saber sobre a felicidade dos outros, pois, segundo a leitora, “A felicidade no casamento é um caso raríssimo, excepcional.”, sem contar a infidelidade, “‘qualidade’ de TODOS os homens, que por não terem moral, não levam isso absolutamente em consideração.” (Sangirardi, 1946e, p. 68).

Apesar de conhecer as publicações de Helena na coluna, a leitora não concordava com sua visão sobre o relacionamento conjugal, evidenciando que a autora não possuía cem por cento de aprovação das leitoras sobre os textos que assinou. No entanto, como em outros momentos, Helena afirmou que a leitora era “[...] uma pobre fracassada na vida conjugal [...]”, com uma “vontade incrível de aborrecê-la”: “Domine o egoísmo que enche o seu coração e não procure companheiras de infortúnio em todas as mulheres que conhece. E só assim ainda poderá lhe restar a possibilidade de conseguir um pouco de paz de espírito!” (Sangirardi, 1946g, p. 68).

4 Helena Sangirardi e a *Alegria de Cozinhar*

Nesta subseção, explicitamos o pensamento de Helena Sangirardi a partir de seus posicionamentos em relação ao papel da mulher como dona de casa, prescritos em várias de suas publicações. Considerando as recorrências de seus posicionamentos em diferentes veículos, nosso foco recai sobre a obra *A Alegria de Cozinhar*, um livro de receitas culinárias – divididas por assuntos: bebidas, sopas, ovos, carnes, molhos, arroz, massas salgadas, sobremesas, etc. – em que, além de ensinar a preparar diversos pratos, Helena expôs, pelas introduções e modos de fazer, seu posicionamento sobre o comportamento ideal da dona de casa, esposa e mãe, as quais deveriam, segundo ela, saber cozinhar – sendo esse um dos atributos essenciais conferidos por Helena. Com o intuito de convencer as mulheres, ela expõe já no título que, diferente de obrigação, cozinhar é uma alegria.

“Todo o esforço empreendido pelas autoras dos livros de cozinha” nesse contexto, como lembra Demeterco (2003, p. 250), compreende “‘colaborar’ com suas ‘amigas’ na sua busca por aperfeiçoamento como boas donas de casa”. Esse foi o objetivo de Helena Sangirardi com *A Alegria de Cozinhar*, livro destinado à dona de

casa “desde a mais traquejada até a ‘caloura’ mais bisonha” (Prefácio [...], 195?). Helena pretendia convencer até as “mulheres ‘cerebrais’, que olham com superioridade tudo que se refere à cozinha” (Sangirardi, 195?, p. 11), argumentando que seu livro referia-se à arte culinária: “Sim, porque acredito sinceramente que, também na cozinha, é possível compor poemas”, afirmava ela. *“E há sempre essa doce poesia que emana de você – esposa, mãe e dona de casa. Você mesma é poesia, minha amiga!”* (Sangirardi, 195?, p. 12).

A cozinha e o ato de cozinhar, segundo Sangirardi (195?, p. 11), compunham as “[...] coisas que costumam em geral interessar às mulheres comumente femininas.”. Desse modo, para a “[...] consulente, cheia de amargura e de revolta [...]”, que não era afeita à cozinha, Helena recomendava “[...] que principiasse a lutar com a arma das baterias de cozinha, pela reconquista de sua felicidade conjugal ameaçada.” (Sangirardi 195?, p. 11). Ou seja, para ela não existia casamento feliz se a mulher não soubesse cozinhar. E mesmo tendo uma cozinheira, seria preciso saber orientá-la, o que também se caracterizaria como um prazer, na perspectiva de Helena. Ela afirmava que, se a mulher “[...] não quiser preparar a ‘novidade’ com as suas próprias mãos, resta-lhe o prazer de orientar[...]”, sugerindo que “[...] indique de vez em quando, à sua cozinheira, uma nova receita, uma maneira de enfeitar um prato ou de variar o menu diário.” (Sangirardi, 195?, p. 11).

Além de reforçar a proposta do Estatuto da Família – que previa às mulheres uma educação para a administração da casa e, conseqüentemente, da cozinha –, ao mencionar a relação da dona de casa com a cozinheira, Helena deixou antever o nível econômico das leitoras que ela considerava o público-alvo do seu livro. Além de letrada, a leitora visada possuía um poder aquisitivo que a distinguia como parte da elite econômica no Brasil desse contexto.

Vale considerar, segundo Chartier (1990), ao referir-se aos usos dos impressos, a existência das leitoras indiretas que, mesmo analfabetas, poderiam acessar as informações do livro por meio da leitura por outras pessoas. Mesmo não podendo comprar a obra, poderiam ter acesso, por empréstimo, doação, etc., a algum exemplar, o que evidenciava a amplitude da circulação dos impressos.

Helena dedicou *A Alegria de Cozinhar* ao seu marido, Ângelo Bourroul Sangirardi Júnior. Reproduzindo o jargão de que “O ‘homem – como o peixe – morre pela boca” , fazia sentido dedicar-lhe o livro, já que o objetivo da obra era auxiliar as

“queridas leitoras” a agradarem seus esposos, cozinhando bem para eles (Revista do Rádio, 1949, p. 50).

Entre seus argumentos, afirmou que a culpa de um divórcio era sempre da mulher que não soube agradar o marido com suas habilidades culinárias, afinal, “Gaston Gerard, famoso advogado francês, diz que nunca advogou num caso de divórcio de casal em que a mulher soubesse cozinhar bem” (Sangirardi, 195?, p. 11). Outro exemplo de que todo o esforço e esmero aplicados na cozinha, seguindo as dicas de Helena, tinha como foco agradar o marido, ocorre quando, no capítulo sobre sopas, ela explica que “A batata absorve o excesso de sal e evita, com isso, que o seu marido faça caretas à mesa.” (Sangirardi, 195?, p. 111).

Em entrevista concedida à Revista do Rádio, em outubro de 1949, intitulada “Helena e Sangirardi, um casal feliz”, Helena apareceu em várias fotografias, sorridente ao lado das filhas e do marido, realizando diferentes afazeres no espaço doméstico, e afirmou estar “[...] preocupada com os afazeres domésticos [e] perfeitamente alheia a tudo que não fosse o seu laboratório, nesse caso a magnífica cozinha da residência” (Revista do Rádio, 1949, p. 50). Como parte da entrevista, ao questionarem o marido sobre os atrativos de Helena para ter se casado com ela, ele argumentou: “Eu estava cansado de ficar solteiro e achei Helena uma boa esposa. Gosto imenso de comer; ela imenso de preparar bons pratos; depois era preciso ter uma esposa, bonita, carinhosa e que soubesse criticar o que eu escrevo, por isso casei-me com ela!” (Revista do Rádio, 1949, p. 50).

Os discursos expostos por Helena em *A Alegria de Cozinhar* objetivaram criar sensibilidades em torno das atribuições sociais da mulher, reforçando não só a importância, mas também o prazer que, segundo ela, existia nos cuidados com o ambiente doméstico e com a “arte de cozinhar”. Tal posição coaduna com o ideal da mulher que deveria ser responsável pela indissolubilidade do casamento. Certamente com respaldo da equipe editorial, Helena mobilizava um discurso de intimidade e de afeto, com palavras de incentivo às suas leitoras, convencendo-as a executar as atividades domésticas rotineiras como um prazer, ou parte da obrigação natural das mulheres. Tais atividades seriam executadas com ainda mais cuidado e dedicação, seguindo as suas prescrições.

Helena fez uso recorrente de palavras de afeto e carinho, como “amiga” e “querida”, buscando se aproximar de suas leitoras. Segundo Buitoni (2009, p. 191),

ao analisar o texto na imprensa feminina, “[...] aí está uma verdadeira armadilha linguística para apanhar despreparado o espírito das mulheres.”. Justamente em detrimento dessa conversa amiga, que elimina a distância, Helena faz uso, ao mesmo tempo, de afirmações assertivas, como “dever” e “necessidade” de fazer tal coisa. Como exemplo dos discursos assertivos, observou que “toda dona de casa”, sem exceção, “[...] deve conhecer muito bem quando os camarões estão frescos ou não” (Sangirardi, 195?, p. 160), para evitar uma intoxicação alimentar no ambiente doméstico. Além disso, na hora de fazer o pudim, era importante não colocá-lo “[...] no refrigerador na forma em que foi assado. Depois de frio e desenformado é que deve ser levado a gelar. Caso contrário, será muito difícil desenformar” (Sangirardi, 195?, p. 425).

No quesito problemas e soluções na rotina da cozinha, Helena apresentou várias dicas de como a dona de casa deveria proceder em caso de arroz, feijão ou qualquer outro alimento queimar durante o seu preparo. No que diz respeito à higiene culinária, expôs dicas práticas para as donas de casa, evidenciando hábitos de higiene e incorporação de produtos considerados comuns para a época. Quanto ao armazenamento de “doces de frutas”, observou a importância da limpeza adequada: “Para conservar geleia de frutas, faça antes a assepsia do recipiente” (Sangirardi, 195?, p. 493). Para conservar balas e caramelos, ela sugeriu: “Guarde em frasco bem seco, colocando dentro do frasco um saquinho de cal. O cal absorve o excesso de humidade e evita que derretam e ‘lambuzem’.” (Sangirardi, 195?, p. 633).

Sobre os usos de utensílios domésticos, Helena foi categórica sobre a fôrma Pyrex: “Jamais coloque uma forma Pyrex incolor sobre o fundo do forno, pois o calor direto parte o vidro. Ponha sobre a grade ou o tabuleiro do forno. O Pyrex Azul é o que pode ser usado diretamente sobre a chama do fogo” (Sangirardi, 195?, p. 366). Observamos, ademais, em tais conselhos, a ênfase dada às suas prescrições, repletas de absolutos como “sempre” e “nunca”.

Outro exemplo com esse tom assertivo diz respeito ao cuidado e esmero que a dona de casa deveria ter ao agir como uma anfitriã. Ao preparar uma recepção, a dona de casa deveria experimentar as receitas antecipadamente, asseverava Helena, para evitar constrangimentos, mesmo que os convidados fossem amigos íntimos:

É bom não esquecer também, que um fracasso culinário estraga toda a boa disposição da anfitriã, deixando os hóspedes pouco à vontade,

constrangidos, não sabendo se devem mentir descaradamente, elogiando, ou protestando, sempre que a dona de cada se refira, às coisas mal preparadas (Sangirardi, 195?, p. 22-23).

Essa orientação foi concluída pela afirmação de que “Pequenos cuidados assim tornam agradáveis os ‘parties’ e fazem parte da arte de receber amigo ...” (Sangirardi, 195?, p. 23). Para Helena, “Devemos [...] promover essas reuniões quando tivermos vontade ou quando a ocasião se apresentar”. Além disso, quando se trabalha de manhã, a reunião deve ocorrer aos sábados, afirmava (Sangirardi, 195?, p. 21). Afinal, ser anfitriã poderia se configurar como uma demanda social imposta, parte dos atributos da dona de casa. No que se refere à importância da variação dos pratos, tanto para as visitas quanto para o cotidiano do lar, seria relevante observar que, “Assim como não se repete a mesma carne ou legume em dois ou mais pratos, não se servem duas saladas numa mesma refeição” (Sangirardi, 195?, p. 273). Tais prescrições assertivas permitem inferir a amplitude e a diversidade de exigências que Helena percebe como responsabilidade da mulher no papel de dona de casa.

Não há contradição entre o discurso de intimidade e o discurso assertivo de Helena, pois ela se colocava na posição de uma amiga especialista na arte culinária e nos cuidados com o lar. Além disso, mostrava-se disponível para partilhar, de modo benevolente, tudo o que sabia. Ao mesmo tempo em que Helena se mostrava amiga, em alguns momentos, em suas diferentes publicações, expunha sobre a rivalidade existente entre as mulheres. Ao abordar sobre a receita de molho de maionese, como “o terror de certas cozinheiras”, afirmou que essa fama de dificuldade “[...] não passa de lendas criadas por donas de casa egoístas, que não gostam de dividir com outras o fruto da própria experiência...”, ao contrário dela, que se dispunha indulgentemente a passar toda a sua sabedoria adiante (Sangirardi, 195?, p. 273), para que a dona de casa leitora também faça do seu lar “um verdadeiro lar doce lar”.

Como parte das prescrições de Helena, além da importância de saber sobre o “[...] valor nutritivo dos principais alimentos consumidos no Brasil”, compreendendo como alimentar-se com qualidade, pela distribuição dos alimentos e não pela alimentação mais cara (Sangirardi, 195?, p. 29) – o que já seria uma tarefa árdua para a dona de casa –, seria preciso saber decorar os alimentos colocados à mesa. Helena mencionou sobre a importância da estética na apresentação de pratos e bebidas: “Na apresentação de uma maionese, a imaginação da dona de casa se revela, pois esse

é um prato onde a fantasia pode dar saltos e cambalhotas, e com a qual não será impossível fazer paisagens ou caricaturas, animais ou flores” (Sangirardi, 195?, p. 273).

A criatividade também compunha os atributos da boa dona de casa, segundo Helena. Além de incentivar a imaginação, ela sugeriu uma série de enfeites para os copos de bebidas: “Enfeite cada copo com umas folhinhas de hortelã e prenda, à boca do copo, uma rodela de limão”, ou “sirva enfeitando cada copinho com uma azeitona verde (ou com um pedacinho de casca de limão)” (Sangirardi, 195?, p. 40-41). São pequenos cuidados para receber bem e agradar, garantindo os elogios vindouros.

Como estratégia discursiva de convencimento sobre o prazer de cozinhar, Helena se desdobrou em argumentos para incentivar a dona de casa a reconhecer que valia a pena o esforço de seguir suas prescrições. Ela apresentou um discurso sobre a necessidade de dedicação por parte da mulher, enquanto dona de casa, com o objetivo de agradar e, em troca, ser valorizada como a dona de casa diletta.

Helena também apresentou dicas sobre economia, como o reaproveitamento do café, que não poderia “jamais ser requentado”, mas, no caso de sê-lo, deveria ser feito “sempre em banho-maria”, já que os tempos “não estão para desperdícios” (Sangirardi, 195?, p. 39). Em outro momento, afirmou que, “Se os ovos estiverem difíceis ou a preço proibitivo e você quiser fazer um bolo, substitua os ovos por fermento em pó”. (Sangirardi, 195?, p. 130). Tais sugestões eram valiosas para que a dona de casa não precisasse “[...] incomodar o marido com minudências como ‘racionamento e dificuldades do mercado: a falta de peixe, o preço das batatas’” (Sangirardi, 195?, p. 89).

5 Considerações finais

Sem desconsiderar que o livro e a coluna da revista aqui utilizados como fontes principais envolvem todas as condições de produção de uma obra impressa, como lembra Chartier (1990), considerando, por exemplo, o papel dos editores e revisores no texto, ainda assim, muitos dos discursos aqui expostos, além de terem sido produzidos como mercadoria, com o intuito de agradar e, portanto, vender, dizem sobre os pensamentos de Helena Sangirardi em torno de como ela idealizava a mulher, em correspondência com seu contexto. Ou seja, mesmo ponderando as

condições de produção e as interferências editoriais no texto da autora, é possível identificar um modo de pensar que indica as posições e interpretações de Helena Sangirardi sobre o papel das mulheres no tempo e espaço em que circulou.

Em consonância com o Estatuto da Família, publicado no contexto da Era Vargas, as prescrições de Helena para as mulheres brasileiras – em circulação significativa por meio dos impressos publicados até a década de 1970 – ilustram a importância estratégica da população feminina como contribuidora para a ordem social prevista pelo Estado, que incentivava a procriação, o casamento e a formação das famílias, nos quais as mulheres desempenhariam papel fundamental. O artigo 15 do Estatuto da Família previa a propaganda a favor de suas próprias determinações, e, nesse sentido, as prescrições de Helena deram sua contribuição para educar as mulheres como esposas e donas de casa.

A fama de Helena Sangirardi deveu-se justamente à divulgação das suas prescrições de comportamentos e valores para as mulheres nas diferentes mídias de comunicação do seu tempo. Os valores inculcados nos textos assinados por ela expunham seu olhar conservador sobre o papel da mulher na sociedade, no período em que atuou. Dedicando-se a falar às mulheres sobre atitudes e ações femininas consideradas socialmente adequadas, Helena teve como objetivo primordial o sucesso do casamento. A responsabilidade de um matrimônio perfeito recairia totalmente sobre a mulher, daí a necessidade de tantas prescrições e cuidados. Mesmo com a gradativa ascensão das mulheres ao mercado de trabalho durante o recorte temporal abordado (1940-1970), o discurso de Helena privilegiou as funções da mulher como esposa e dona de casa.

Todos os preceitos de Helena giraram em torno de blindar e agradar o marido, mesmo que tal finalidade significasse a renúncia da autenticidade da mulher, afinal, uma mulher só poderia ser feliz conquistando um marido e mantendo o seu casamento. No entanto, como anuncia a página de mexeridos da Revista do Rádio: “A minha querida Helena Sangirardi, que sabe dar tantos conselhos bonitos sobre o amor, não foi feliz no seu! (Revista do Rádio, 1961, p. 18). Um ano depois, a mesma revista afirmou que “A pomba da paz está agindo entre Helena Sangirardi e seu marido Sangirardi Júnior que estão separados (as filhas estão torcendo para que dê tudo certo).” (Revista do Rádio, 1962, p. 18). Não sabemos o motivo da separação, tampouco se houve, de fato, reconciliação. O que sabemos é que Helena continuou

atuando como conselheira em “assuntos femininos”, incluindo a culinária, até a década de 1970, com a *Coleção Feminina*, em seis volumes, publicada em 1968, seus programas de televisão publicados pelo menos até 1977, e as reedições de *A Alegria de Cozinhar*, até a década de 1980.

Entremeada aos seus ditames sobre a mulher ideal, Helena incitava a desconfiança em relação à amizade entre mulheres. Segundo ela, mulheres não eram leais entre si; antes, a confiança era uma característica encontrada entre homens. A propagação dessa impressão fazia com que as mulheres não conseguissem se articular entre si, ficando reféns da exclusividade do marido e da família, únicos laços de confiança reforçados em seus preceitos.

Para além do tom assertivo, característico do seu texto, com o intuito de mostrar-se segura e tentar convencer, em alguns momentos, o discurso de Helena foi de enfretamento em relação às mulheres que discordavam dela. Tais situações, expostas ao longo deste artigo, elucidam que nem todas as mulheres estavam de acordo com suas prescrições; algumas começavam a discordar de imposições a que as mulheres eram sujeitas, verbalizando seu descontentamento e encontrando algum eco, a ponto de Helena se ver, talvez não ameaçada, mas “aborrecida”. Helena, assim, caracterizava tais leitoras como “desaforadas”, “malcriadas”, “consulentes”, cheias de amargura e de revolta”, “mulheres cerebrais”, etc.

As publicações e – acreditamos – os seus programas de rádio e televisão influenciaram gerações de mulheres em torno de valores e comportamentos conservadores, considerados adequados quanto à função social da mulher no contexto das décadas de 1940 a 1970. Avaliamos que esta biografia de Helena Sangirardi contribui para ampliar a história da educação das mulheres no Brasil, pois permite evidenciar e compreender a longevidade ao redor de algumas expectativas machistas em relação às mulheres no Brasil e no mundo em pleno século XXI.

REFERÊNCIAS

AMADO, Jorge. **Tieta do Agreste**. Rio de Janeiro: Editora Record, 1977. Autógrafo manuscrito pelo autor na contracapa, dedicado a Helena Sangirardi. Disponível em: <https://www.acervoraroleiloes.com.br/peca.asp?Id=21435662>. Acesso: em 4 jan. 2025.

ACCIOLY NETTO, A. **O império de papel**: os bastidores de O Cruzeiro. Porto Alegre: Sulina, 1998.

ANDRADE, Carlos Drummond de. **A Paixão Medida**. Rio de Janeiro: José Olympio, 1980. Autógrafo manuscrito pelo autor na contracapa, dedicado a Helena Sangirardi, em 1981. Disponível em: <https://www.acervoraroleiloes.com.br/peca.asp?Id=21435670#simple2>. Acesso em: 4 jan. 2025.

BETTI, Juliana Cristina Gobbi. **Informação crítico-emancipatória com perspectiva de gênero**: os direitos das mulheres em programas radiofônicos femininos. 2021. 291 f. Tese (Doutorado em Jornalismo) – Centro de Comunicação e Expressão, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/221334>. Acesso em: 29 maio 2025.

BITTENCOURT, Francisco. **Lampião da Esquina**, Rio de Janeiro, ano 1, n. 9, p. 5, 1979.

BITONI, Dulcília Schroeder. **Mulher de papel**: a representação da mulher na imprensa feminina brasileira. São Paulo: Summus Editorial, 2009.

CHARTIER, Roger. **A história cultural**: entre práticas e representações. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1990.

DEL PRIORE, Mary. **História do amor no Brasil**. São Paulo: Contexto, 2005.

DEMETERCO, Solange Menezes da Silva. **Sabor e saber**: livros de cozinha, arte culinária e hábitos alimentares. Curitiba: 1902-1950. 272 f. 2003. Tese (Doutorado em História) – Setor de Ciências Humanas, Letras e Artes, Universidade Federal do Paraná. Paraná, 2003. Disponível em: https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UFPR_0e0af286642931b569efcc66f318f25b. Acesso em: 28 maio 2025.

FAMILYSEARCH. **Helena Sangirardi**. [S. l.]: Familysearch.org, 2024. Disponível em: <https://ancestors.familysearch.org/en/9HH2-RP7/helena-bechuarti-1915-1989>. Acesso em: 11 nov. 2024.

GAVRON, Eva L. **Seduções e defloramentos**: o controle normativo das práticas sexuais em Florianópolis – 1930/1940. 2002. 128 f. Dissertação (Mestrado em História) – Centro de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/83081>. Acesso em: 28 maio 2025.

GOMES, Laura Graziela; BARBOSA, Livia. Culinária de papel. **Estudos Históricos**, Rio de Janeiro, n. 33, p. 3-23, jan./jun. 2004. Disponível em: <https://periodicos.fgv.br/reh/article/view/2214/1353>. Acesso em: 26 fev. 2025.

MARQUES, Andrea Cristina. **A produtividade discursiva sobre as mulheres nos artefatos culturais**: a prescrição de uma normatividade social (1950-1970). 2014. 142 f. Dissertação (Mestrado em História) – Centro de Humanidades, Universidade Federal de Campina Grande, Campina Grande, 2014. Disponível em: <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/handle/riufcg/2517>. Acesso em: 28 maio 2025.

MORAES, Vinicius de. Feijoada à minha moda. In: MORAES, Vinicius de. **Para viver um grande amor**. Rio de Janeiro: [s. n.], 1962. Disponível em: <https://www.viniciusdemoraes.com.br/poesia/texto/313/feijoada-a-minha-moda>. Acesso em: 10 nov. 2024.

PILLA, Maria Cecília Barreto Amorim. Ensinaamentos de Rosa Maria em A Arte de Comer Bem (1931-1933). **Dimensões**, Vitória, v. 45, p. 259-283, jul./dez. 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/dimensoes/article/view/31494/22875>. Acesso em: 26 fev. 2025.

PREFÁCIO: Helena B. Sangirardi e a “Alegria de Cozinhar”. In: SANGIRARDI, Helena. **A Alegria de Cozinhar**. São Paulo: Livraria Martins Editora S.A, 195?, livro n. 2492.

REVISTA DO RÁDIO. Rio de Janeiro, n. 287, p. 18, 12 mar. 1955. Disponível em: https://hemeroteca-pdf.bn.gov.br/144428/per144428_1955_00287.pdf. Acesso em: 22 abr. 2025.

REVISTA DO RÁDIO. Rio de Janeiro, n. 466, p. 18, 16 ago. 1958a. Disponível em: https://hemeroteca-pdf.bn.gov.br/144428/per144428_1958_00466.pdf. Acesso em: 22 abr. 2025.

REVISTA DO RÁDIO. Rio de Janeiro, n. 469, p. 61, 1958b. Disponível em: https://hemeroteca-pdf.bn.gov.br/144428/per144428_1958_00469.pdf. Acesso em: 22 abr. 2025.

REVISTA DO RÁDIO. Rio de Janeiro, n. 262, p. 34, 1954. Disponível em: https://hemeroteca-pdf.bn.gov.br/144428/per144428_1954_00262.pdf. Acesso em: 22 abr. 2025.

REVISTA DO RÁDIO. Rio de Janeiro, n. 356, p. 14, 7 jul. 1956a. Disponível em: https://hemeroteca-pdf.bn.gov.br/144428/per144428_1956_00356.pdf. Acesso em: 22 abr. 2025.

REVISTA DO RÁDIO. Rio de Janeiro, n. 376, p. 17, 24 nov. 1956b. Disponível em: https://hemeroteca-pdf.bn.gov.br/144428/per144428_1956_00376.pdf. Acesso em: 22 abr. 2025.

REVISTA DO RÁDIO. Rio de Janeiro, n. 351, p. 45, 2 jun. 1956 c. Disponível em: https://hemeroteca-pdf.bn.gov.br/144428/per144428_1956_00351.pdf. Acesso em: 22 abr. 2025.

REVISTA DO RÁDIO. Rio de Janeiro, n. 414, p. 52, 7 ago. 1957. Disponível em: https://hemeroteca-pdf.bn.gov.br/144428/per144428_1957_00414.pdf. Acesso em: 22 abr. 2025.

REVISTA DO RÁDIO. Rio de Janeiro, n. 20, p. 50-51, out. 1949. Disponível em: https://hemeroteca-pdf.bn.gov.br/144428/per144428_1949_00020.pdf. Acesso em: 22 abr. 2025.

REVISTA DO RÁDIO. Rio de Janeiro, p. 18, 1961.

REVISTA DO RÁDIO. Rio de Janeiro, p. 18, 1962.

REVISTA DO RÁDIO. Rio de Janeiro, n. 781, p. 32, 1964. Disponível em: https://hemeroteca-pdf.bn.gov.br/144428/per144428_1964_00781.pdf. Acesso em: 22 abr. 2025.

REVISTA DO RÁDIO. Rio de Janeiro, n. 1071, p. 41, 1970. Disponível em: https://hemeroteca-pdf.bn.gov.br/144428/per144428_1970_01071.pdf. Acesso em: 22 abr. 2025.

SANGIRARDI, Helena. **A Alegria de Cozinhar**. São Paulo: Livraria Martins Editora S.A, 195?.

SANGIRARDI, Helena. Da mulher para a mulher. **Revista O Cruzeiro**, Rio de Janeiro, p. 78, 4 mar. 1944a.

SANGIRARDI, Helena. Da mulher para a mulher. **Revista O Cruzeiro**, Rio de Janeiro, p. 80, 15 abr. 1944b.

SANGIRARDI, Helena. Da mulher para a mulher. **Revista O Cruzeiro**, Rio de Janeiro, p. 44, 20 abr. 1944c.

SANGIRARDI, Helena. Da mulher para a mulher. **Revista O Cruzeiro**, Rio de Janeiro, p. 68, 1 abr. 1944d.

SANGIRARDI, Helena. Da mulher para a mulher. **Revista O Cruzeiro**, Rio de Janeiro, p. 72, 18 mar. 1944e.

SANGIRARDI, Helena. Da mulher para a mulher. **Revista O Cruzeiro**, Rio de Janeiro, p. 76, 25 mar. 1944f.

SANGIRARDI, Helena. Da mulher para a mulher. **Revista O Cruzeiro**, Rio de Janeiro, p. 77, 2 maio 1944g.

SANGIRARDI, Helena. Da mulher para a mulher. **Revista O Cruzeiro**, Rio de Janeiro, p. 100, 10 jun. 1944h.

SANGIRARDI, Helena. Da mulher para a mulher. **Revista O Cruzeiro**, Rio de Janeiro, p. 73, 1 jul. 1944i.

SANGIRARDI, Helena. Da mulher para a mulher. **Revista O Cruzeiro**, Rio de Janeiro, p. 74, 22 jul. 1944j.

SANGIRARDI, Helena. Da mulher para a mulher. **Revista O Cruzeiro**, Rio de Janeiro, p. 77, 19 ago. 1944k.

SANGIRARDI, Helena. Da Mulher para a Mulher. **Revista O Cruzeiro**, Rio de Janeiro, p. 73, 2 set. 1944l.

SANGIRARDI, Helena. Da mulher para a mulher. **Revista O Cruzeiro**, Rio de Janeiro, p. 80, 16 set. 1944m.

SANGIRARDI, Helena. Da mulher para a mulher. **Revista O Cruzeiro**, Rio de Janeiro, p. 84, 2 dez. 1944n.

SANGIRARDI, Helena. Da mulher para a mulher. **Revista O Cruzeiro**, Rio de Janeiro, p. 68, 8 set. 1945a.

SANGIRARDI, Helena. Da mulher para a mulher. **Revista O Cruzeiro**, Rio de Janeiro, p. 88, 24 nov. 1945b.

SANGIRARDI, Helena. Da mulher para a mulher. **Revista O Cruzeiro**, Rio de Janeiro, p. 73, 12 maio 1945c.

SANGIRARDI, Helena. Da mulher para a mulher. **Revista O Cruzeiro**, Rio de Janeiro, p. 72, 26 jan. 1946a.

SANGIRARDI, Helena. Da mulher para a mulher. **Revista O Cruzeiro**, Rio de Janeiro, p. 72, 9 mar. 1946b.

SANGIRARDI, Helena. Da mulher para a mulher. **Revista O Cruzeiro**, Rio de Janeiro, p. 72, 1 jun. 1946c.

SANGIRARDI, Helena. Da mulher para a mulher. **Revista O Cruzeiro**, Rio de Janeiro, p. 76, 25 maio 1946d.

SANGIRARDI, Helena. Da mulher para a mulher. **Revista O Cruzeiro**, Rio de Janeiro, p. 68, 6 jul. 1946e.

SANGIRARDI, Helena. Da mulher para a mulher. **Revista O Cruzeiro**, Rio de Janeiro, p. 72, 13 jul. 1946f.

SANGIRARDI, Helena. Da mulher para a mulher. **Revista O Cruzeiro**, Rio de Janeiro, p. 68, 20 jul. 1946g.

SANGIRARDI, Helena. Da Mulher para a Mulher. **Revista O Cruzeiro**, Rio de Janeiro, p. 68, 3 ago. 1946h.

SANGIRARDI, Helena. Lar doce lar. **Revista O Cruzeiro**, Rio de Janeiro, p. 77-98, 11 mar.1944o.

SANGIRARDI, Helena. Lar doce lar. **Revista O Cruzeiro**, Rio de Janeiro, p. 80, 4 nov. 1944p.

SANGIRARDI, Helena. Lar doce lar. **Revista O Cruzeiro**, Rio de Janeiro, p. 145, 30 dez. 1944q.

SANGIRARDI, Helena. Lar doce lar. **Revista O Cruzeiro**, Rio de Janeiro, p. 80, 4 nov. 1944r.

SANGIRARDI, Helena. Lar doce lar. **Revista O Cruzeiro**, Rio de Janeiro, p. 145, 17 jul.1948.

SANTOS, Gilda. Da comida em versos: um pot-pourri de paladar pessoal. **Abril – Revista do Núcleo de Estudos de Literatura Portuguesa e Africana da UFF**, Niterói, v. 6, n. 12, p. 191-205, abr. 2014. Disponível em:

<https://periodicos.uff.br/revistaabril/article/view/29641/17182>. Acesso em: 23 abr. 2025.

SCHWARTZMAN, Simon. A Igreja e o Estado Novo: o estatuto da família. **Cadernos de Pesquisa**, São Paulo, v. 37, maio 1980.

SIRINELLI, Jean-François. Os intelectuais. In: RÉMOND, Renê (org.). **Por uma história política**. 2. ed. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2003. p. 231-269.

TOMÉ, Dyeinne Cristina. **Modas e modos domésticos**: os manuais de instrução e a educação da mulher-Décadas de 1950 e 1960. 2013. 145 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2013.

ZIMMERMANN, Tânia Regina; MEDEIROS, Márcia Maria de. Biografia e gênero: repensando o feminino. **Revista de História Regional**, Ponta Grossa, v. 9, n. 1, p. 31-44, 2007. Disponível em: <https://revistas.uepg.br/index.php/rhr/article/view/2194>. Acesso em: 27 fev. 2025.

Recebido em janeiro/2025 | Aprovado em abril/2025

MINI BIOGRAFIA

Kênia Hilda Moreira

Doutora em Educação Escolar pela Universidade Estadual Paulista. Pós-doutora pela Universidade Federal de Minas Gerais. Professora Associada III, da Faculdade de Educação e do Programa de Pós-Graduação em Educação na Universidade Federal da Grande Dourados. Líder do GEPHEMES.

Email: keniamoreira@ufgd.edu.br