

Vem aí o Euro escritural

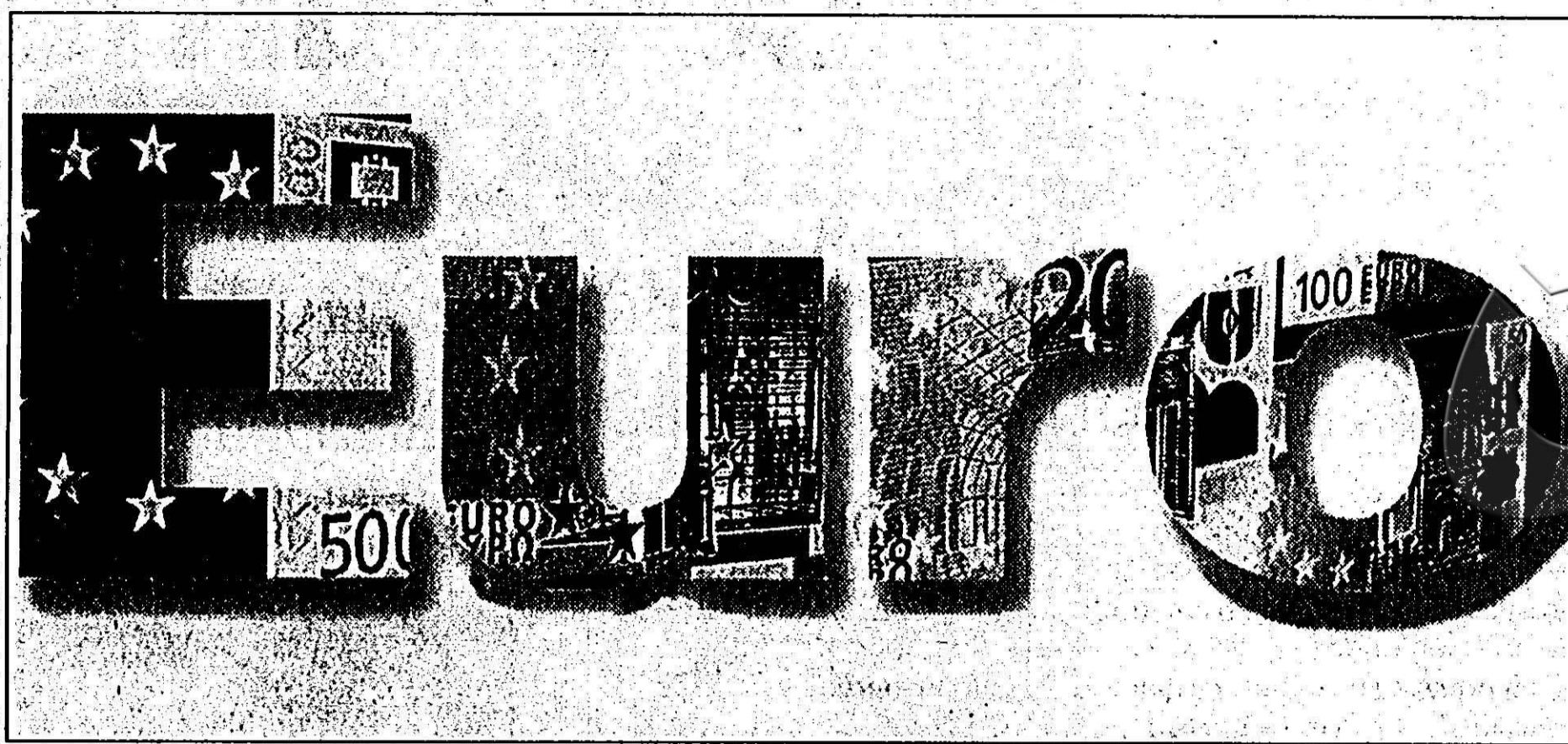


Beira Santos
 Colunista

Aprendemos com o funcionamento do mercado interno europeu que o seu dinamismo é muito influenciado pela instabilidade cambial. As flutuações dos valores das moedas nacionais, com efeito, perturbam o comércio e impedem que os cidadãos europeus beneficiem das vantagens desse mercado na sua plenitude.

Pois bem, dentro de alguns meses, vamos-nos habituar a contar em euros, a 1 de Janeiro de 1999. Esta data marca o lançamento oficial da União Económica e Monetária. As taxas de conversão entre as moedas participantes no Euro serão fixadas sem apelo nem agravo. O euro escritural fará a sua aparição. Inicia-se assim um período de transição até 2002. Como é de todos sabido, em 1 de Janeiro de 2002, notas e moedas em euros entraram progressivamente em circulação: será o período de coexistência entre o escudo e o Euro durante seis meses; e a 1 de Julho o Euro é automaticamente a única moeda de circulação legal.

Vamos pois participar na mais vasta operação monetária da História, o que irá imprimir mudanças radicais na vida de um colectivo de 170 milhões de consumidores. Se há confiantes que julgam que este calendário



não lhes acarretará problemas pessoais, desiludam-se bem e depressa: há aspectos psicológicos e consequências práticas a ponderar.

Vantagens, aspectos psicológicos

As vantagens do Euro são reais, iniludíveis: a abolição de barreiras financeiras para as empresas significa uma redução de custos; a comparação de preços ganha uma maior dimensão, projecta o consumidor noutros mercados; as empresas podem vender os seus produtos e serviços em toda a Europa sem se afligirem com as taxas de câmbio, tudo conjugado, uma economia forte significa prosperidade para os cidadãos.

Bom, os aspectos psicológicos e as consequências práticas também devem ser reequilibrados. Vejamos um lugar-comum: é difícil mudar de hábitos. Temos o hábito de considerar

um produto ou um serviço "caro" ou "económico" em escudos — o escudo é o quadro de referência da nossa ideia de preços. E é justamente este quadro de referência que vai mudar. Devemos fazer a conversão de escudos em euros na nossa cabeça. Não é calcular que põe problemas mas pensar em euros. Vamos habituarmo-nos a contar com vírgulas: 0,67 Euro, 21,58 euros... devemos pensar noutra moeda sem dever, operação atrás de operação, efectuar uma regra de três. Em suma, não podem ser ignorados os aspectos psicológicos da passagem ao euro.

O Euro no nosso quotidiano

Daqui partimos para as consequências práticas. A partir de 1 de Janeiro de 1999, o consumidor poderá pedir que as suas transferências, o recebimento em casa dos extractos bancários, as transacções escriturais se

façam em euros, e sem encargos suplementares. Os serviços da Administração trabalham também na passagem ao euro de maneira progressiva (poder-se-á até pagar os impostos em euros). Durante o período de transição com duas moedas em simultâneo (o 1.º semestre de 2002) é potencial o risco de confusões, pelo que se deve apostar nas vantagens da dupla afixação de preços para o consumidor aprender a pensar em euros. Além disso, a dupla afixação deverá igualmente permitir que se exerça um melhor controlo dos preços. O receio reside no facto que certos distribuidores possam indevidamente aproveitar a conversão para arredondar os preços a seu favor, e os preços iriam subir sob a forma de uma inflação insidiosa.

Aqui temos um punhado de razões válidas para irmos acompanhando o advento e as atribuições do euro escritural.

Hortaliça - usar e abusar

EMILIO PERES

Numerosas são as espécies e variedades de verdura usadas na alimentação portuguesa.

Comemos folhas de coloridos e sabores diversos — couves, grelos, nabijas, rama de nabo, alface, espinafres, boldroegas, cebolinho, etc. — hastes de consistência tenra — espargos verdes e brancos, talos de hortaliça, alho francês, etc. — gostosas flores vistosas — bróculo, couve-flor, alcachofra, flor de abóbora, hastes floridas de grelos e couves, etc. — frutos, tomate, pepino, vagem, abóboras e cabacinha, pimento, beringela, chuchu, etc. — raízes e bôlbos — alho, cebola, beterraba, nabo, cenoura, etc. — sementes - fava, ervilha.

Qual a semelhança entre alimentos com tal diversidade de sabores, texturas, odores e cores?

É muita. Embora com algumas diferenças de composição entre si, os alimentos hortícolas em natureza, frescos ou hipercongelados, possuem, no seu conjunto, notáveis propriedades que permitem agrupá-los numa família alimentar de valor nutricional inigualável: a mais rica de nutrientes reguladores e protectores e a mais pobre de calorias.

O leitor pensará que a enumeração (incompleta) de hortaliças e legumes que fizemos aci-

ma é inútil porque refere alimentos muito conhecidos. Não é; deve chamar-se a atenção para usar de tudo, para variar o mais possível, dia a dia, semana a semana, para assim se beneficiar das particularidades de cada alimento.

Hortaliças e legumes são imbatíveis quanto à riqueza em algumas categorias de fibra dietéticas, as mais interessantes para acelerar suavemente a progressão do bolo alimentar e favorecer a defecação regular; para estimular a drenagem da vesícula biliar e roubar colesterol ao meio interno; para englobar no intestino moléculas heterólogas, tóxicas e colesterol e empurrar esses produtos para o exterior no meio das fezes; para ritmar a absorção de nutrientes pelo intestino delgado (com o que regularizam o apetite e favorecem os ritmos metabólicos); para manter cheio o estômago durante algum tempo, reduzindo a vontade de comer em excesso e mantendo durante horas uma sensação de plenitude.

Hortaliças e legumes são riquíssimos de minerais, nomeadamente cálcio, potássio, ferro, oligoelementos e outros; também de vitaminas e provitaminas, tais como carotenos, vitamina C, riboflavina e niacina; são excelentemente ricos de todas as classes de antioxidantes.

Acresce que são muito pobres de calorias porque contêm quantidades limitadas de hidratos de carbono e proteínas e pouco mais do que vestígios de gorduras.

Por todas estas razões os alimentos hortícolas devem constituir o núcleo predominante em alimentação moderna. A maioria dos estudos preconiza 400 g diários para cada adulto, tanto como para cada adolescente e criança grande. Esta recomendação é tão importante para a saúde das pessoas, impede tão eficazmente o aparecimento e a gravidade das terríveis doenças metabólicas e degenerativas crónicas — obesidade, diabetes, cancro, enfartes, etc. — que devem usar-se todos os truques para que se comam em grande abundância, em sopas, cozinhados com hortaliça, estufados de legumes, ou saladas, conforme o gosto e, passadas ou não, conforme a tolerância.

Para comer não menos de 400 g por dia propõem-se várias estratégias: incentivar o desenvolvimento de hortas de produção diversificada nas cidades e na sua periferia, estimular a utilização de parte dos jardins privados para cultivar alguns mimos, proteger a produção a preços baixos de vegetais hipercongelados prontos para cozinhar, divulgar receitas apetitosas em que

se aproveitem, moldos, os talos e o que mais que se costumava deitar fora ao amanhar as hortaliças e legumes. Todas as medidas são válidas desde que promovam o consumo. Peço-o a saúde colectiva é de cada um.

Está provado que as populações com consumo regular e generoso de alimentos hortícolas sofrem muito menos de doenças graves. É sobretudo notável como o uso quotidiano abundante de tais alimentos diminui o risco de obesidade, diabetes, cancro, aterosclerose e envelhecimento precoce; como aumenta as resistências contra infecções; como protege de alergias; como favorece o desenvolvimento de crianças e adolescentes; e como evita as doenças articulares degenerativas e o enfraquecimento dos ossos.

Todos os alimentos hortícolas são bons, melhor, óptimos. No entanto, vale a pena referir que os mais coloridos, e alhos e cebolas, são os maiores fornecedores de antioxidantes naturais (juntamente com frutos de polpa colorida, maçãs, chá autêntico e vinho tinto). Por que não come alho e cebola todos os dias? Pimento e tomate desde o início até final da época? Couves verdíssimas e cenoura todo o ano?

Leitor, renda-se à hortaliça; está na moda. Vai uma tigela de sopa de colher ao alto?

NOTICIÁRIO EUROPEU

Resistência aos antibióticos

Euro Coop, a Organização Europeia das Cooperativas de Consumidores, apela à proibição total da utilização dos antibióticos como promotores de crescimento na alimentação animal em todo o território da União Europeia, acompanhado de um período de transição de dez anos. Isto devido aos perigos potenciais para a saúde humana e animal, das expectativas e das considerações éticas dos consumidores.

A Euro Coop reconhece que os antibióticos são um dos meios de luta contra as infecções de maior significado e eficácia e que contribuiriam para um aumento apreciável da esperança de vida humana. Contudo, verifica-se que na União Europeia há uma série de antibióticos que não são somente utilizados para fins curativos mas igualmente incorporados na alimentação animal como promotores de crescimento.

Euro Coop (como muitas demais organizações de consumidores) inquietada-se quanto aos perigos potenciais para a saúde humana e animal que provocará uma utilização excessiva dos antibióticos na medicina humana e na engorda dos animais. Euro Coop teme que tais práticas conduzam a um aumento da resistência aos antibióticos nos tratamentos médicos humanos e na produção animal.

Reconhece-se que os antibióticos são medicamentos preciosos, mas eles só deverão ser incorporados na alimentação animal a título curativo de doenças ou sintomas de doenças e não rotineiramente como profilaxia ou promotores de crescimento. Reivindica-se, pois, uma utilização correcta e limitada dos antibióticos com base nas seguintes constatações científicas: — a resistência a uma bactéria pode transmitir-se a outra; — a resistência bacteriológica cruzada aos antibióticos entre o animal e o homem está confirmada; — a resistência as bactérias passa do animal ao homem; — certos antibióticos utilizados como promotores de crescimento podem provocar o desenvolvimento de um tipo de salmonela no intestino do animal; — os promotores de crescimento que não são ainda utilizados para fins terapêuticos podem ser modelos válidos para futuros medicamentos e devem ser, a este título, conservados.

Em conclusão, Euro Coop sublinha o interesse crescente dos consumidores por mais informações e para que haja uma maior responsabilidade no tocante à produção animal. Para as cooperativas de consumidores, a utilização dos antibióticos como promotores de crescimento, associada a um sistema de produção intensiva e industrializada, não responde às expectativas dos consumidores em matéria de segurança alimentar.