

1094

MINISTÉRIO DA GUERRA

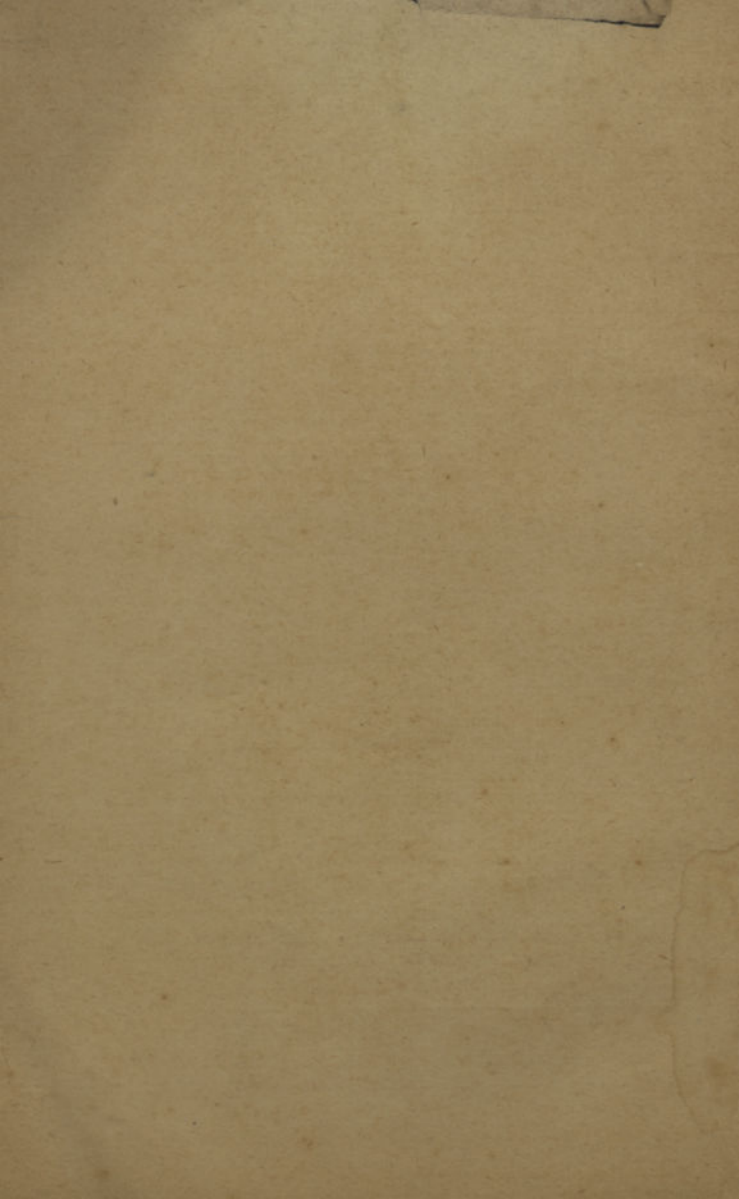
**CARTILHA
DE HIGIENE**



LISBOA

IMPRESA NACIONAL

1912



MINISTÉRIO DA GUERRA

CARTILHA
DE HIGIENE



UNIVERSIDADE DE LISBOA
BIBLIOTECA DE CARTAGENS

RC
MINCT
613
FOR

LISBOA
IMPRESA NACIONAL
1912

Cartilha de higiene

O exército vem do povo. Esta cartilha de higiene, destinando-se ao exército,—destina-se ao povo. Que todos se esforcem por compreendê-la. Na simplicidade chã das suas palavras há muito ensinamento valioso e muito conselho útil. Fazer cumprir os preceitos que ella encerra não é uma imposição da disciplina, é um dever de humanidade. Como o sementeiro, que lança as mãos cheias de sementes ao acaso da terra, o higienista sabe que nem todos os seus conselhos darão fruto; mas semeia, semeia sempre,—e o grão, esquecido hoje, germinará amanhã. Quando o nosso exército, que o mesmo é que dizer o nosso povo, se familiarizar com as noções tam simples que nesta cartilha encontra; quando se convencer de que a saúde pode

guardar-se, como se guarda o ouro ao canto da arca; quando reconhecer que a vida se poupa como se poupa a fazenda; quando a sua inteligência, aberta e clara, lhe ditar que a conservação do vigor e da saúde importam à propria dignidade humana, — os homens serão mais belos e mais fortes, mais sãos e mais livres, e a Pátria, integração de todas as energias do povo, afirmar-se há progressivamente numa ascensão de fôrça, de virtude, de beleza e de trabalho.

CAPÍTULO I

Generalidades

I.—O fim da hygiene é a conservação e aperfeiçoamento da saúde. Para se ser um bom soldado é preciso, antes de tudo, ser-se um homem são. Um soldado doente é um soldado inútil, e pode ser um soldado prejudicial.

II.—Geralmente, o soldado é sadio e robusto. A junta de recrutamento escolhe, nas povoações, os homens mais sãos e mais fortes. A maior parte dêles vem encontrar no serviço militar melhor alimentação, melhor alojamento e melhores condições de vida. O soldado tem uma vida activa, mas tem uma vida regular. O exercicio aumenta-lhe a fôrça, alarga-lhe o peito, dá-lhe agilidade e beleza. Entretanto, apesar de melhorarem as suas condições de existência, o soldado está

exposto a um certo número de doenças, — e, particularmente, às doenças chamadas contagiosas.

III. — As doenças contagiosas são as doenças que se pegam e de que pode adoecer muita gente ao mesmo tempo. A tuberculose, a febre tifoide, as bexigas, o sarampo, a papreira (tambem chamada trasorelho) são doenças contagiosas. Quando um homem tem uma destas moléstias, tudo o que o cerca se torna perigoso. Porquê? Porque as doenças contagiosas são produzidas por germes invisíveis chamados micróbios, que tem a propriedade de se espalhar e de viver no ar, na água, na terra, — em tudo. É por isso que se devem isolar os homens atacados destas doenças e desinfectar-se tudo aquilo em que elles tocam.

IV. — Os soldados estão mais expostos às doenças contagiosas, porque vivem todos juntos nos aquartelamentos. Os micróbios, trazidos de fora do quartel por qualquer soldado, facilmente passam para os seus companheiros de caserna. Quando, numa cidade, há uma epidemia, ou andação, a tropa aí aquartelada raras vezes escapa. Sempre que numa povoação lavra qualquer doença contagiosa, não se devem dar licenças às praças para gozar nessa povoação. Uma licença dada, nessas condições,

a um único soldado, pode trazer uma epidemia a um quartel inteiro.

V. — Quando uma doença entra num aquartelamento, os primeiros atacados são, em geral, os recrutas. O apartamento da família, a mudança de vida, de hábitos, de meio, às vezes de clima, o cansaço dos primeiros trabalhos militares, criam, nos soldados recentemente incorporados, um estado de abatimento, às vezes profundo, que abre o caminho á doença e facilita o contágio. Quanto mais fraco e mais abatido, de alma e de corpo, estiver um homem, mais fácilmente o atacam todas as moléstias. É por isso que os soldados antigos, em vez de escarnecer ou maltratar os recrutas, seus companheiros, tem por dever de humanidade facilitar-lhes, quanto possível, o comêço da sua nova vida, dirigi-los, ampará-los, evitar-lhes todas as fadigas inúteis. É por isso, também, que os soldados se não devem entregar a excessos (alcool, tabaco, mulheres, etc.) porque mingnam de fôrças e ficam mais sujeitos ás doenças.

VI. — Quási todas as doenças se podem evitar. Nos últimos tempos, graças aos cuidados da hygiene, as doenças tem diminuído no exército. Mas é preciso prosseguir no trabalho começado. Essa tarefa cabe, em grande parte, é certo, ás autoridades militares; mas

é também certo que, em parte não menor, depende da inteligência e do zêlo do próprio soldado. O soldado deve empregar todos os meios ao seu alcance :

1.^o — para conservar e aperfeiçoar a sua saúde ;

2.^o — para não prejudicar a saúde dos seus camaradas.

CAPÍTULO II

Asseio do corpo

I. — O asseio é a primeira condição da saúde. Para ter saúde é preciso ter a pele desengordurada e limpa de todas as impurezas que a cobrem. Porquê? Por que a pele está crivada de buraquinhos sem conta, que se não vêem, e pelos quais sai, com o suor, grande parte dos resíduos do organismo humano. Êsses resíduos, comparáveis aos que contêm as urinas e os excrementos, são venenos ; é preciso que êles saiam do nosso corpo, porque, se não saem, envenenam-nos e podem matar-nos. Tanto assim é que, se vernizarmos ou cobrirmos de qualquer substância impermeável a pele dum animal, êsse animal, em poucos dias, morre.

II. — Além disso, a limpeza do corpo impede o desenvolvimento dos parasitas. Cha-

mam-se parasitas uns pequenos bichos, como os piolhos, as pulgas, o bicho da sarna, etc., que vivem daquilo que sugam no nosso corpo. Se houver asseio na pele, não haverá parasitas.

III. — A limpeza regular da pele tem ainda a vantagem de fazer girar melhor o sangue no nosso corpo, e produz um bem-estar que só conhece quem conhece o asseio.

IV. — Os homens pouco asseados estão sujeitos a muitas doenças da pele, — nascidas, tumores, empigens, leicenças ou furúnculos, etc.; todas elas, por pequenas que sejam, são muito difíceis de fechar e sarar; além disso, o mau cheiro dêstes homens empesta as casernas, torna a vizinhança deles desagradável e é um perigo para os seus camaradas.

V. — Para assegurar o asseio do corpo, o soldado deve lavar-se com água fria e sabão. A boa água para lavagens é aquela em que o sabão se desfaz bem. O soldado apresenta-se diariamente nos lavatórios do seu quartel nu da cintura para cima; ensaboa as mãos, a cara, o pescoço, os braços, os sovaços, o peito, as costas; lava-se; em seguida enxuga-se, esfregando bem a pele com uma toalha, que deverá ser sempre a sua e nunca

a do seu companheiro. Mas não são estas as únicas partes do corpo que precisam de lavagem e de cuidados de asseio.

VI. — A cabeça deve ser ensaboada pelo menos uma vez por semana. Os cabelos trazem-se curtos e hão-de ser escovados com uma escova própria, pelo menos uma vez cada dia. Para isso, o soldado servir-se há sempre da sua escova, sendo-lhe proibido pedir emprestada a do seu companheiro; nunca usará unguentos ou pomadas na cabeça; evitará o uso de tudo aquilo que não fôr água, sabão ou escôva.

VII. — Na lavagem da cara, pescoço e mãos são necessários cuidados especiais. Em primeiro lugar é preciso, depois de bem ensaboada a pele, tirar todo o sabão pela lavagem e a poder de muita água. Ficando durante muito tempo pegado à pele, o sabão apodrece e, em vez de limpar, irrita. A água, em regra, ha-de ser fria, tanto no verão como no inverno. Na lavagem do pescoço deve haver particular cuidado com o cachaço, ou nuca, porque a êste sitio acodem muito os furuncullos, que podem ser evitados pela limpeza. De igual cuidado precisa a lavagem das orelhas, não só porque as suas dobras e feitiços juntam muito a poeira, mas também porque dentro dos ouvidos se produz uma matéria gordurosa, parecida com a cera, que ás vezes endurece,

tapa o canal e pode chegar a produzir a surdez completa.

VIII. — Ligado à lavagem da cara anda o tratamento da barba. O soldado português pode usar a barba crescida; neste caso deve tratá-la com cuidado, lavando-a e escovando-a, diáriamente, ao levantar e depois das refeições. Quando usar a barba rapada deve barbear-se a si mesmo, e vale a pena aprender a rapar a barba e comprar uma navalha para uso próprio. Em regra, ninguém se deve barbear com navalha que não seja sua, para evitar que se lhe peguem certas doenças.

IX. — A lavagem da bôca e dos dentes, por meio de escôva apropriada, é muito necessária. Todo o soldado deve ter a sua escôva de dentes, que sempre o acompanhará. É por descuidarem a lavagem da bôca, que muitos indivíduos trazem os dentes cariados, ou podres. A cária dos dentes pode parecer que não tem perigo; mas, não sendo tratada, tem más conseqüências; pelo menos, é sempre molesta e desagradável, porque produz dores, mau bafo, tumores na bôca e outras enfermidades. Os dentes podem lavar-se só com água e escôva; mas, se o soldado tiver maus dentes, deve empregar também na sua lavagem o sabão. É preciso ter sempre um grande cuidado com a bôca; não levar aos beiços quais-

quer objectos que não estejam limpos ou possam ser suspeitos, como bicos de lápis, canetas, palitos já servidos, pontas de cigarro, etc.; proceder à lavagem da bôca e dos dentes em seguida a cada uma das refeições, ou, pelo menos, duas vezes cada dia, ao levantar e ao deitar.

X. — O soldado deve lavar e ensaboar cuidadosamente as mãos: de manhã quando se levanta; antes e depois de cada uma das refeições; depois de todos os serviços mais grosseiros, como a limpeza do calçado, gado e arreios, guardas às cavalariças, etc. Deve usar as unhas curtas e passá-las com uma escôva e sabão sempre que lavar as mãos. A maior parte dos unheiros e panarícios é devida à pouca limpeza das mãos e das unhas.

XI. — O soldado asseado deve lavar os pés todos os dias. Não é preciso, para esse fim, possuir alguidar ou tinas próprias; basta uma toalha molhada. Devem lavar-se ou passar-se com a toalha, cuidadosamente, os espaços que separam os dedos e onde, de ordinário, o suor se acumula, cortando a pele e produzindo, nas pessoas pouco limpas, mau cheiro. Quando o suor dos pés é muito abundante e quando o seu cheiro é fedorento, deve a lavagem ser feita com água e vinagre, ou água e aguardente, ou, ainda, com água na qual se te-

nha deitado um pouco de pó de alumen. Se, apesar deste tratamento, o suor e o mau cheiro dos pés continuarem, o soldado deve apresentar-se ao médico de serviço na unidade a que pertença, para ser devidamente tratado.

XII.— Os calos, as esfoladuras e feridas nos pés são, em geral, produzidas pelo calçado mal feito ou mal ajustado ás fórmulas do pé. Quando o soldado reconhecer que as botas, que lhe foram distribuídas, lhe produzem calos ou o ferem e magoam, deve dirigir-se ao comandante da sua companhia, para que lhe seja distribuído outro calçado. Os calos devem ser amolecidos num banho de água morna e raspados ou cortados com uma navalha que tenha pouco fio; não hão-de empregar-se navalhas afiadas, porque podem ferir os dedos do pé, e as feridas produzidas nestas condições são muito perigosas. Quando, em vez do calo já formado, haja uma simples bolha, deve atravessar-se com uma agulha muito limpa, tendo o cuidado de não arrancar a pele.

XIII.— As unhas dos pés tem preceito para se cortar: devem ser aparadas rentes ao sabugo, mas cortadas a direito, em quadrado, porque, se as cortarem em redondo, encravam-se aos cantos e produzem feridas que ás vezes levam tempo a sarar.

XIV. — É preciso ter grande cuidado na limpeza das partes e do ânus; lavar umas e outro, com água e sabão, não só quando se toma banho, mas, pelo menos, uma vez por dia. Quando não houver lavatórios apropriados pode servir uma toalha molhada. Os furúnculos das nádegas, tão frequentes, sobretudo nos que montam a cavalo, tem quasi sempre por causa a falta de asseio. É preciso, quando se lavam as partes genitais, arregaçar a pele do membro, para descobrir e lavar, ou limpar com uma toalha molhada, o rêgo que separa a cabeça do membro da pelle que a cobre e onde se junta uma substância esbranquiçada, de mau cheiro, cuja demora produz inflamações e feridas, dispondo assim para as doenças venéreas. Sendo asseado, o soldado corre muito menos risco de apanhar males de mulheres.

XV. — Além das lavagens que o soldado há-de fazer todos os dias, deve ainda uma vez por outra, todas as semanas ou de quinze em quinze dias, dar banho ao corpo todo.

XVI. — O banho pode ser tomado numa tina ou banheira, em tanques chamados piscinas, nos rios, ou no mar. O banho de tina é bom como meio de limpeza, mas por ser muito caro poucas vezes se usa nos quartéis. O banho de piscina é bom porque, ao mesmo tempo que serve para a lavagem do corpo,

serve para se aprender a nadar, o que é muito útil não só na vida militar, como na de paisano. O banho frio no rio, ou no mar, só pode tomar-se no verão. Dá fôrça ao corpo e serve, principalmente o de rio, para limpeza; podendo-se nele aprender a nadar, é um bom exercício ginástico. O banho de rio só deve ser tomado em aguas consideradas puras pelo médico, ou pelos officiaes do regimento.

XVII. — O soldado não há-de conservar-se na água mais de um quarto de hora e deve sair do banho logo que sinta qualquer arrepio de frio, ou que veja o corpo a cobrir-se de pintas vermelhas. Desde o quartel até chegar ao rio, é conveniente que marche devagar para evitar a transpiração. Se chegar suado ao local do banho, deve despir-se depressa e meter-se à agua immediatamente, não esperando nunca que o suor desapareça, o que pode ser muito perigoso. Durante o banho há-de nadar sempre, e quando não saiba nadar, deve ao menos mover-se, conservando, o mais possível, o corpo debaixo da agua. É conveniente também que não se afaste muito da terra, para evitar qualquer desastre.

XVIII. — Nos quartéis deve tomar-se o chamado banho de aspersão, que é fornecido por aparelhos que existem na casa de banhos. A falta destes aparelhos pode usar-se o ba-

nho de esponja. Qualquer bacia larga, ou alguidar, serve para este banho. O soldado deve sentar-se e, com um pano, ou uma esponja, lavar muito bem o corpo depois de ensaboado. Este banho é muito barato e pode tomar-se em qualquer parte.

XIX. — O soldado deve observar na vida militar todos estes preceitos, e continuar a praticá-los mais tarde, na vida de paisano, se tiver apêgo à saúde.

CAPÍTULO III

Vestuário

I. — A cobertura da cabeça, barrete e chapéu, deve, em geral, ser mais larga do que apertada. Um barrete muito apertado faz dores de cabeça. É preciso lavar muito bem e muitas vezes, com um pano molhado em água e sabão, a tira de coiro que os barretes tem por dentro, porque a poeira e o suor sujama, e roçando pela testa e pelas fontes, fazem rebentar nascidas ou furúnculos, mais perigosos na cabeça do que noutra qualquer parte. O soldado nunca deve pedir emprestado o boné do seu companheiro, porque se lhe podem pegar moléstias que fazem cair o cabelo.

II. — O colarinho que o soldado usa nas formaturas, ou em passeio, e o lenço que o substitui nas marchas, devem estar sempre asseados, bem lavados, porque se o não estiverem podem criar furúnculos no pescoço.

III. — O soldado, quando o seu uniforme lhe fôr distribuído, deve ver se a roupa lhe está bastante folgada: o fato apertado estorva os movimentos, não deixa respirar, nem girar bem o sangue. A fardeta não a ha-de querer apertada nos sovacos, porque, além de lhe prender os braços, com o roçar da roupa suada, faz-lhe rebentar nascidas. O cós das calças não deve trazê-lo apertado; não há-de também apertar muito os atilhos dos calções ou das ceroulas, para que o sangue possa girar bem. Toda a roupa do soldado se quer desafogada e limpa. As calças e o casaco de cotim hão de ser bem lavados, com água e sabão, e postos a secar ao sol: o soldado deve ter o cuidado de os não tornar a vestir enquanto não estiverem enxutos. A roupa húmida, ou enxambrada, ainda que não se vista ao rés da carne, dá resfriamentos e cria dores reumáticas.

IV. — Toda a roupa branca do soldado deve ser tam asseada como o próprio corpo. A roupa suja irrita a pele e causa várias moléstias que se podem evitar pelo asseio. O soldado deve usar camisa e ceroulas, tanto de inverno como

de verão. As ceroulas são úteis contra o frio, protegem a pele e evitam que as calças se sujem por dentro. Todo o soldado aseado deve mudar a roupa branca pelo menos de oito em oito dias, e sacudi-la e arejá-la uma vez por dia, para lhe tirar a poeira.

V. — Além da camisa e das ceroulas, o soldado deve usar camisola de lã no inverno, para se abafar. A camisola é muito melhor para abafar do que a cinta, que só protege os rins e o ventre, e do que o colete, que não tem costas e que é aberto ou pouco afogado no peito. Não é hábito saudável o abafar demasiado; homem que usa muita roupa é homem para pouco. Mas os nossos soldados veem da terra afeitos à jaleca, ao colete de briche e à cinta de lã; não convém desabituá-los de repente para não os resfriar. O uso da camisola corresponde a uma necessidade a que é preciso atender.

VI. — Embora o uso de meias não seja regulamentar, o soldado deve usá-las. É a melhor maneira de conservar o asseio dos pés e de os defender das asperezas do calçado. O soldado que usa meias fere-se menos nos pés. A melhor cor é a cinzenta ou a branca, porque as meias de cores vivas são coradas com tintas irritantes ou venenosas. O soldado deve mudar de meias de três em três dias, pelo

menos, lavando-as com água e sabão. Mais vale não usar meias, do que usá-las sujas.

VII. — Quando o soldado tiver de fazer longas marchas, deve calçar sandálias, alpercatas, ou marchar com os pés nus. Quando venha calçado, deve ter o cuidado de descalçar as meias depois da marcha.

VIII. — As boas botas hão de ser feitas pela fôrma do pé, mais compridas dois centímetros do que os dedos, e folgadas, porque o pé incha durante a marcha. O soldado deve olhar por que o seu calçado não tenha por dentro pregos que o firam, nem costuras que o trilhem, nem rugas do cabedal que o magoem. Por muito bom que seja o soldado, se não puder marchar, é um estôrvo. Mas a bota não deve ser só larga e bem conformada ao pé; deve, também, ser asseada. Não basta que o soldado engraxe por fora o seu calçado; é preciso, muito principalmente, limpá-lo bem por dentro. Essa limpeza, necessária para todos e em especial para aqueles que não usam meias, deve ser feita com um pano mal molhado. Na véspera de qualquer marcha, as botas do soldado hão-de merecer-lhe cuidados que o compensam, depois, do tempo que perdeu. No infante, sobretudo, êsses cuidados impõem-se: é preciso untar, por dentro, o cabedal, de modo que o pé escorregue na bota sem se ferir; é preciso,

depois da bota untada, pô-la ao sol, para que o unto, que se lhe deu, se embeba no coiro e lhe abrande a dureza. Na guerra não há tempo para engraxar botas; o soldado deve contentar-se em untá-las de sebo por fora, como as unta por dentro; amacia-as para a marcha e conserva-lhes o cabedal.

IX. — Ao falar do vestuário, devemos falar da cama. O que é a cama, senão a roupa que o soldado veste de noite? Como toda a roupa que êle enverga, a cama do soldado deve ser de irrepreensível asseio. Nenhum soldado que se preze de asseado, deve deitar-se com as botas calçadas; nenhum deve meter roupa suja entre o colchão e o enxergão; nenhum deve servir-se dos lençóis ou das fronhas para limpar seja o que fôr. O soldado não há-de dormir descoberto no verão, porque se constipa, nem coberto com muita roupa no inverno. O frio enrija; o muito calor amolece. As pessoas que para dormir se abafam com muitos cobertores, suam, enfraquecem e ficam menos resistentes ao frio. O soldado deve sempre dormir com a cabeça descoberta.

CAPÍTULO IV

Alimentação

I. — A pátria tem o dever de alimentar os seus soldados; aos soldados cabe a obrigação

de tirar o maior proveito possível da alimentação que se lhes dá.

II. — Para isso é preciso :

1.º *Comer com regularidade.* — O rancho tem, nos quartéis, horas regulamentares; mas há soldados que, em vez de comer logo o seu pão, o vão consumindo pelo dia adiante. É um mau costume. O estomago também precisa de descanso. O soldado deve comer só às horas das refeições, e manter mais tarde, quando já não fôr militar, a maior regularidade nas horas da comida.

2.º *Comer de vagar.* — Para que os alimentos façam proveito é preciso comer de vagar e mastigar bem. É raro o soldado que gasta em comer o seu rancho o tempo que deveria gastar. Quem come sôfregamente come mal mastigado; o alimento aproveita menos; o estômago cansa se mais. É preciso também, emquanto se come, beber uns goles de água. Para ter saúde, o soldado deve lembrar-se do ditado: «nem com toda a fome à arca, nem com toda a sede ao cântaro»; quando acabar de comer deve ficar ainda com vontade de comer mais.

3.º *Comer com asseio.* — O soldado, antes de comer, deve lavar as mãos. Alguns há que teem por costume pegar no pão com as mãos sujas, e às vezes sujas da limpeza do gado. É um costume ruim, que muitas vezes cria

doenças perigosas. Sempre que haja prato e talher (deve havê-los nos quartéis) o soldado evitará o mau habito de comer a carne, ou peixe, com os dedos, sôbre o pão. O pão deve conservar-se limpo, ao abrigo da poeira; o soldado não o guardará nem na sua caixa com a roupa suja, nem debaixo do enxergão, nem na palha das cavalariças, como às vezes costuma. O talher ha-de andar sempre asseado, bem areado e limpo de gordura. O soldado nunca beberá pelo copo do seu companheiro, nem lhe pedirá emprestado o prato, o garfo ou a faca, para não correr o risco de se lhe pegar qualquer doença contagiosa.

III. — O soldado guardar-se há de tomar banho depois de ter comido; não usará de mulher, pelo menos nas primeiras três horas; evitará os exercícios violentos e o demasiado movimento, pelo menos durante a meia hora que se seguir ao rancho, — a não ser quando as obrigações do serviço o exigiam.

CAPÍTULO V

Bebidas

I. — A água é a bebida que o soldado deve escolher de preferênciã a todas as outras. Nem todas as águas se podem beber; sómente as

de boa qualidade e puras se devem usar. Uma água é boa quando é *potável*, quer dizer, quando é limpa e agradável à vista, quando desfaz bem o sabão e coze bem as ervas.

II. — Nos quartéis, o soldado bebe sempre água filtrada. Quando houver epidemias a água de beber será sempre fervida.

III. — Em marchas, ou campanha, pode empregar-se a água filtrada, através da areia fina, ou do carvão, mas só em casos extraordinários; melhor será que o soldado encha o seu frasco com água fervida, ou com uma infusão de chá, ou café, fraca.

Também se pode misturar à água, o vinho, a aguardente, o vinagre, ou o sumo do limão; nada há, porém, que chegue à água fervida.

IV. — Os frutos maduros são bons para matar a sede; os verdes não devem comer-se por serem a causa de diarréias muito perigosas, principalmente, durante as marchas ou em campanha.

V. — A água dos poços e pântanos não deve ser usada, nem mesmo depois de fervida.

VI. — O soldado não deve andar a beber constantemente, nem quando está fatigado e

suado, o que só faz aumentar a transpiração; nem durante as três primeiras horas que se seguem ás refeições, o que prejudica a digestão.

VII. — O vinho fraco e puro, tomado em pequenas porções, dois a três decilitros a cada refeição, não prejudica, favorece até o trabalho da digestão e reanima o soldado. O mal está nas suas falsificações e todo o perigo no abuso da bebida.

VII. — Em geral o soldado, como todo o homem do campo, tem o hábito de frequentar a taberna.

Deve evitar se este mau costume que só é prejudicial à saúde. De uma maneira geral, o soldado ou qualquer homem, em boa saúde, pode beber por dia até sete decilitros de vinho; tudo quanto vá além desta medida só pode fazer-lhe mal, conduzindo-o à embriaguez, o que na vida militar é uma falta grave e severamente castigada.

IX. — A aguardente, os licores e outras bebidas chamadas brancas, alcoólicas ou espirituosas, devem tomar-se, apenas, quando o médico as aconselhe. Na vida militar, nas guardas, nas marchas, nos bivaques e nos acampamentos, durante o inverno, quando o frio é muito, pode beber-se a aguardente em pequena por-

ção, que nunca se deve exceder. O soldado que não cumpra esta ordem deve ser punido.

X. — O abuso das bebidas alcoólicas e do vinho é muito perigoso para a saúde.

O homem que se embriaga pelo vinho, ou pelas bebidas brancas, é um homem perdido. A embriaguez repetida pode levar o homem ao crime, à loucura e à morte, em pouco tempo.

XI. — Os filhos dos indivíduos que teem o vício da embriaguez herdam dos pais os mesmos ou peores vícios. São, umas vezes, raquíticos e enfezados; outras vezes mostram tendência para o crime, se são homens, ou para a prostituição, se são mulheres, quando não nascem já dispostos para a loucura.

XII. — Se no paisano fica mal este vício, no militar não pôde, nem deve consentir-se. Todo o homem que veste uma farda deve respeitá-la, procedendo sempre com honra e dignidade, e nada mais vergonhoso, desonesto e indigno do que um soldado embriagado.

XIII. — O alcoolismo, doença crónica causada pelo abuso do vinho e das bebidas alcoólicas, só pode ser prejudicial à patria e à familia.

A tuberculose aparece com facilidade nos individuos alcoólicos, que não resistem, morrendo sempre, ou quasi sempre, em pouco tempo.

XIV.— O brioso e valente soldado português, capaz de dar a vida pela pátria, pronto a derramar por ela a última gota do seu sangue, deve evitar e lutar contra o alcoolismo, ainda à custa do maior sacrificio.

O soldado disciplinado e amigo da ordem deve buscar o exemplo dos seus superiores. Não abusará das bebidas, nem frequentará as tabernas, desviando destas, por meio de bons conselhos e exemplos, os seus camaradas viciosos. O mesmo deve fazer na vida de paisano, aconselhando os amigos, os parentes e até os desconhecidos.

Não devem permitir-se as tabernas na vizinhança dos quartéis. Os soldados encontrados nessas casas pelas rondas devem ser obrigados a sair imediatamente e a recolher ao quartel.

XV.— O soldado nunca deve esquecer que o alcoolismo e a sífilis (mal gálico) são os dois maiores inimigos da saúde do homem; por isso, é preciso evitá-los e combatê-los com a maior energia.

CAPÍTULO VI

Caserna

I. — O soldado vive na caserna; ha de esforçar-se por não a sujar e por impedir que os outros a sujem. Em primeiro lugar, o soldado não deve entrar na caserna com as botas sujas de lama; sacode-as e limpa-as à entrada. Em segundo lugar, não deve sacudir, bater ou escovar o fato na caserna, para não espalhar a poeira que êle traz ou levantar a que já lá existe. As poeiras, formadas de terra, de estêrco, etc., são perigosas porque trazem consigo micróbios: quando a gente os respira ou os engole, corre maior risco de se lhe pegarem as doenças contagiosas. É por isso, também, que não se deve varrer, sem ter primeiro molhado os sobrados.

II. — Ninguém deve cuspir ou escarrar para o chão. É quási sempre por meio dos escarros que a tuberculose se pega. O escarro seca; as sementes de várias doenças que êle contém, — entre elas a tuberculose — misturam-se com a poeira; nós respiramos essa poeira, com ela os micróbios ou sementes invisíveis, e com essas sementes, muitas vezes, a morte. É por isso que todo o soldado tem o dever,

não só de não cuspir na caserna, mas também de impedir que os outros cusпам. Em cada caserna deve haver uma ou mais escarradeiras, que são frequentemente desinfectados.

III. — Ninguém deve beber água pela torneira. A torneira da água há-de estar sempre bem areada, para não criar azebre; ninguém lhe deve tocar com os beiços, ou com as mãos sujas, sobretudo no bocal. Todo o soldado terá um púcaro de lata para seu uso; lavá-lo há e areá-lo há bem para não criar ferrugem; nunca o emprestará ao companheiro, nem lhe pedirá emprestado o dêle.

IV. — O soldado deve sempre esforçar-se por ter a sua caserna bem arejada. Quando nós respiramos durante muito tempo o ar de uma casa fechada, não nos sentimos bem; parece que abafamos; dão-nos tonturas e dores de cabeça. Porquê? Quando tomamos o fôlego, sorvemos uma parte do ar, boa para a vida, o oxigénio; ao passo que, quando deitamos fora o ar que temos no peito, o que sai não é já o mesmo ar bom para a vida, mas um ar viciado, que é impuro e venenoso. Por conseguinte, se numa casa onde está muita gente não fôr entrando ar novo, chega um momento em que todo o oxigénio se gasta e em que não há para respirar senão ar venenoso. É por isso que convêm arejar todas as

casas — e muito mais ainda as casernas, onde tantos soldados vivem e respiram.

V. — Como se areja uma casa? Fazendo sair o ar viciado e fazendo entrar o ar novo, o ar puro. Para isso não basta abrir uma janela; é preciso estabelecer uma corrente de ar. O ar mais quente é o mais leve, o que mais sobe. O ar já respirado, o ar viciado que sai dos nossos pulmões, é o mais quente, portanto é o mais leve.

VI. — O soldado não deve fumar nas casernas onde dorme, por que o fumo do tabaco torna menos puro o ar que se respira.

VII. — Quando as casernas forem lavadas, deve haver o cuidado de não andar sobre o chão molhado.

VIII. — As latrinas do quartel hão-de andar asseadas. Todos os soldados são interessados na limpeza e asseio das suas sentinas, por que vai nisso a sua saúde e a dos seus camaradas. Quando de noite precisarem de ir às latrinas do quartel, não devem levantar-se da cama descalços, como muitas vezes fazem, mas sim calçar-se primeiro. Depois de haverem satisfeito a sua necessidade corporal, devem sempre limpar-se a um papel, lavando-se em seguida sempre que o puderem fazer.

CAPÍTULO VII

Males venéreos

I. — O mal venéreo, ou mal de mulheres, é uma moléstia que se péga, em geral, por ocasião do coito.

II. — Não é vergonha para o soldado, e não é vergonha para nenhum homem, o ser tocado de doença venérea. Todo o indivíduo que tiver mal de mulheres deve queixar-se logo ao médico. O venéreo não é moléstia que deva esconder-se, porque precisa de tratamento e de cuidados.

III. — A maior parte da gente tem males venéreos porque não sabe o que êles são. É preciso que o soldado os conheça, para se saber queixar, quando os tenha, e para se saber acautelar quando os não tenha.

IV. — Todo o indivíduo que fôr tocado de moléstia venérea comete um crime se, depois de ter reconhecido o mal de que sofre, tiver comunicação ou trato com qualquer mulher.

V. — Ninguém tem culpa de se lhe pegar o mal venéreo, como ninguém tem culpa de se

lhe pegar o sarampo ou o trasorelho. Mas o soldado que souber o que são males de mulheres, e que, sabendo-o, fôr cauteloso e, sobretudo, fôr asseado, corre menos risco de se sujar nesses males.

VI.—O mal venéreo pode ser cousa passageira; mas quási sempre abala a saúde; muitas vezes estraga um homem; e, quando deixado à revelia, pode acabar com êle. Como toda a moléstia, quer tratamento; e, em geral, bem tratado, todo o venéreo se cura.

VII.—Ha vários modos e raças de males de mulheres: uns, não deixam raiz, e logo que desaparecem do corpo podem dar-se por curados; outros, que são os males de natureza gálica (a *síflis*) ficam no sangue, volta e meia tornam a aparecer, a toda a hora se podem pegar, e tanto se enraizam, tanto se entranham no corpo, que, se um homem casa sem estar curado do gálico, os filhos que lhe nascem trazem comsigo o mesmo mal.

VIII.—As doenças venéreas mais importantes são em número de três:

1.^o—blenorrágia, chamada vulgarmente esquentamento;

2.^o—cancro mole ou cavalo mole;

3.^o—cancro duro ou cavalo duro, também chamado síflis ou mal gálico.



IX. — Todo o soldado que sentir ardor na via quando urinar, antes de urinar outra vez deve espremer o membro, da raiz até a cabeça; e se pela via por onde sai a urina, purgar matéria, ou uma aguadilha, tem um esquentamento. Deve ir logo apresentar-se ao médico de serviço e dizer-lhe o mal de que sofre.

X. — O esquentamento aparece três a seis dias depois do coito com a mulher que o pegou. Nenhum homem pode apresentar uma purgação sem lhe ter sido pegada.

XI. — A blenorragia descurada, mal tratada ou tardiamente descoberta ao médico, torna-se uma doença perigosa, porque, em geral, não fica só no membro; invade os grãos, produzindo orquites ou hernes, ganha a bexiga das aguas dando a cistite, tolhe ou dificulta a saída da urina pelos apertos da via; cria dores reumáticas nas juntas, e pode deixar um homem tolhido.

XII. — Todo o homem que tenha uma purgação, deve pôr o maior escrúpulo em não chegar com as mãos aos olhos, sobretudo quando as tenha sujas, porque, se não seguir este conselho, pode pegar-se-lhe aos olhos o esquentamento e corre o risco de ficar cego.

XIII. — O esquentamento leva muito tempo a curar — e poucas vezes se curabem. Deixa sempre alguma cousa de si, e o seu maior perigo está menos no próprio mal, do que no rasto que deixa. A via fica em geral mais dura e estreita (apertos de uretra); a urina não pode sair bem; sai torcida; em vez de correr a direito, vem como que passada pelo ralo dum regador, e às vezes o apêrto é tal que se chega a urinar gota a gota. Quando, depois de ter tido uma moléstia venérea, o soldado sinta dificuldade em verter águas, logo deve apresentar-se ao seu médico.

XIV. — O esquentamento, quando é mal curado, dá em crónico: quer dizer, nunca desaparece de todo, ficando a purgação reduzida a uma gota de matéria que surge e borbulha de manhã na via (gota militar). Em geral, o esquentamento no estado crónico já não se pega; mas pode com a maior facilidade voltar à primeira forma, quer dizer, ao estado agudo, e então torna a correr risco de se pegar, se o soldado tiver trato com mulheres.

XV. — Às vezes, o soldado queixa-se de cortaduras: aparece-lhe entre a cabeça do membro e a pele que a cobre, uma ferida, e às vezes mais duma, de ordinário dois a oito dias depois do ajuntamento carnal suspeito. É assim que começam os cancrios venéreos:

quási sempre nascem de cortaduras feitas no acto do coito, ou de esgarçaduras da pele, filhas da falta de asseio. O soldado que, ao proceder à limpeza das suas partes, descobrir qualquer ferida, cortadura ou borbulha, deve apresentar-se immediatamente ao médico da unidade a que pertença.

XVI. — Os cancos venereos, ou cavalos, podem ser moles, ou duros. Os moles não teem, em geral, perigo para a saúde: cicatrizam mais depressa ou mais devagar, alastram mais ou menos; veem ou não acompanhados de mulas, e, logo que estejam curados, não deixam rasto e não há nada mais a recear dêles. Não acontece o mesmo com os cancos duros, que, sendo o primeiro sinal de mal gálico, sífilis, são muito mais perigosos; esse mal, quando vem, fica no sangue, envenena o corpo todo, e, às vezes, já o cancro sarou, julga-se curada a moléstia, e ainda não começou o pior dela.

XVII. — Quando o cancro aparece, nos primeiros dias do mal, logo que reconheça uma ferida nas suas partes o soldado deve apresentar-se ao médico, o qual lhe dirá se o mal é ou não é gálico.

XVIII. — Pode ainda haver dúvidas, ao principio, mesmo para o médico, sôbre se um ca-

valo é duro ou mole; mas passado um mês ou mês e meio, se o individuo atacado principiar com dores na cabeça, sobretudo de noite, se não puder pegar no sono com dores nos ossos, se lhe começar a cair o cabelo, a turvar-se-lhe a vista, e, muito especialmente, se se lhe encher a bôca de aftas e se lhe sair e aparecer pelo corpo, primeiro como mordeduras de pulgas, e depois uma bertoeja ou caspa que se greta em feridas e pára em crostas que podem cobrir todo o peito, costas e braços (*acidentes secundários*), então já não ha duvida: o que o homem tem é mal gálico.

XIX. — Sempre que um soldado, tendo já sido tratado de venéreo, apareça com dores de garganta, aftas na bôca, rouquidão, ou qualquer mal de pele, deve immediatamente queixar-se ao médico. Se o não fizer, não só periga a sua saúde, mas pode perigar também a dos seus camaradas e a das pessoas com quem tiver trato ou convivência.

XX. — Em geral, todo o individuo que uma vez tenha sofrido de mal gálico precisa, pelo menos nos primeiros quatro ou cinco anos que se seguirem á infecção, um ou dois meses de tratamento em cada ano, ainda que não apresente manifestações e se julgue são e es-correito.

XXI. — Os indivíduos que tenham sofrido de mal gálico não devem casar-se sem ter primeiro procurado o médico e sem o médico lhes dizer que podem casar sem perigo. Se o não fizerem, cometem uma má acção, porque podem pegar á mulher o mal de que sofrem, e criam filhos que veem já desde o berço tocados do mesmo mal, e que ficam toda a vida aleijados e doentes, se não tiverem a boa sorte, que muitas vezes teem, de morrer à nascença.

O mal gálico, mal curado, passa de pais a filhos e herda-se, como se herda o nome, ou como se herdam os bens.

XXII. — O soldado asseado, cuidadoso e bem aconselhado, anda menos exposto aos males venéreos. Todo o soldado deve reter bem os conselhos seguintes:

1.º — As mulheres matriculadas oferecem mais segurança do que aquelas que o não são;

2.º — As mulheres que andam ás sobras do rancho à roda dos quartéis, são mais perigosas do que todas as outras;

3.º — Desconfiar das que forem muito novas, porque são quasi sempre as mais estragadas;

4.º — Fugir de toda a mulher que tenha males de pele, aftas na bôca, rouquidão, faltas de cabelo, caroços nas virilhas e no pescoço, ou nódoas de matéria na roupa;

5.º — Não ter trato com mulher que seja enxovalhada;

6.º — Untar o membro com vaselina, ou azeite, antes de se servir de qualquer mulher;

7.º — Urinar logo em seguida a ter-se servido dela;

8.º — Lavar-se com água e sabão o mais cedo que possa;

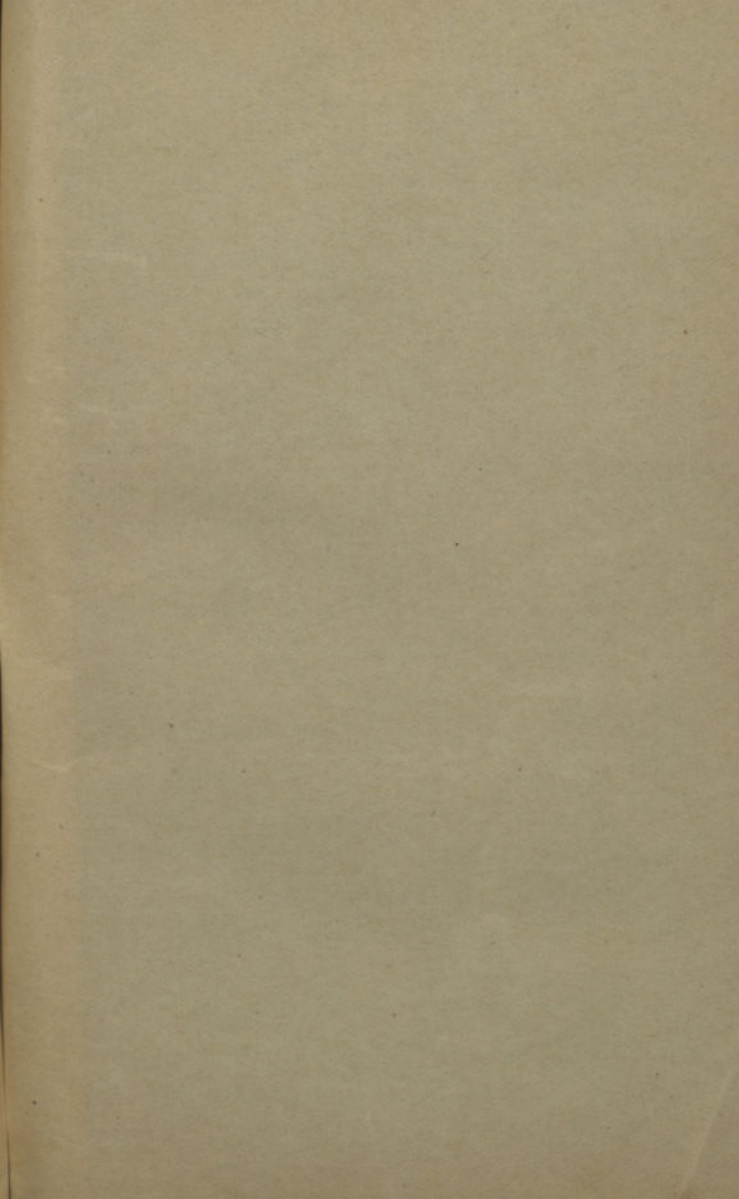
9.º — Não se limpar a panos ou toalhas que pertençam à mulher com quem teve trato.



...



...





RÓ
MU
LO



CENTRO CIÊNCIAS
UNIVERSIDADE COIMBRA

1329676355

