

M A I O
DE 1960

PUBLICAÇÃO MENSAL

Estudos

3.ª Série

N.º 25

EXERCÍCIOS FÍSICOS, TREINOS E DESPORTOS XXV

A educação física da mulher e da criança

A BELEZA E OS PERIGOS DA QUÍMICA
O PROBLEMA DOS PARASITAS INTESTINAIS

PUBLICAÇÃO MENSAL

Director e Proprietário — Dr. HUMBERTO DE MENEZES

Editor — ANTÓNIO J. LEITE SARAMAGO

Redacção e Administração — RUA DOMINGOS SEQUEIRA, 11, 5.º E. LISBOA

COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO: SOC. IND. GRÁFICA - R. CAMPOLIDE, 133-B - LISBOA-1

Sala

Est.

Tab.

N.º

25

MAIO DE 1960

Artigos publicados nas 2.^a e 3.^a Séries dos "Estudos"

1 a 7 — Estudos sobre a inteligência e a memória.

8 a 14 — Ensaio de psico-patologia — Emoções — Pudor — Emoção sexual — Afectividade — Maternidade — Mentira — Formação do carácter — Timidez — Modéstia.

15 a 32 — O Optimismo e o Pessimismo — A infelicidade — A tranquilidade e a Ansiedade — Higiene da inteligência, da sensibilidade e da vontade — Terapêutica de pessimismo.

A 3.^a Série é dedicada ao importante problema dos «**Exercícios físicos treinos e desportos**» de que publicamos até ao n.º 18, os seguintes capítulos:

A acção dos desportos sobre a saúde e o desenvolvimento do organismo — Efeitos do esforço muscular sobre o coração e os vasos.

Exercícios e jogos, na primeira infância (até aos 2 anos e dos 2 aos 6 ou 7 anos), no período prepúberty e na adolescência — Regularização do crescimento.

INICIAÇÃO DESPORTIVA — Remo — Natação — Esgrima — Ciclismo — Foot-ball, Rugby, Basquet-Ball e Hockey.

A excitação e a calma nos desportos.

A ACÇÃO TERAPÊUTICA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS — Exercícios e nutrição — Exercícios e funções de excreção.

O problema dos desportos e da juventude na Suíça.

Exercícios físicos e alcalose — Atrofia muscular — Exercícios físicos, dispepsias e cardiopatias — A obesidade e os exercícios.

OS PROBLEMAS DA ALIMENTAÇÃO NO DESPORTO — Alimentação nos treinos, competição e recuperação.

DOPING — O reumatismo nos desportistas.

SURMÉNAGE E FADIGA — «Surménage» na criança e nos adolescentes — Precauções para evitar a «Surménage» nas crianças e nos adolescentes — Devemos respeitar as regras do Código Olímpico Internacional nos exercícios das crianças e dos adolescentes, ou devemos adoptar os exercícios que mais convêm à infância e à adolescência? — «Surménage no adulto» — Sintomas de «Surménage» crónico — «Surménage» na segunda idade e na velhice — Problemas da fadiga na indústria.

PSICANÁLISE DO AUTOMOBILISTA.

M A I O
DE 1960

PUBLICAÇÃO MENSAL

Estudos

3.ª Série
II Volume
N.º 25

Director e Proprietário — Dr. HUMBERTO DE MENEZES

Editor — ANTÓNIO J. LEITE SARAMAGO

Redacção e Administração — RUA DOMINGOS SEQUEIRA, 11, 5.º E, LISBOA

COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO: SOC. IND. GRÁFICA - R. CAMPOLIDE, 133-B - LISBOA

EXERCÍCIOS FÍSICOS TREINOS E DESPORTOS

XXV

Continuamos neste número a conferência que principiámos no número anterior feita no Club dos Fenianos Portuenses pela Sr.ª Dr.ª D. Adelaide do Carmo Fernandes, integrada na valiosa «Série Doutrinária da Liga Portuguesa da Profilaxia Social» e de que a parte já publicada no número anterior, despertou a maior curiosidade e elogios.

A EDUCAÇÃO FÍSICA DA MULHER

A educação física na mulher, é de primordial importância. Não a queremos aqui focar como educadora e orientadora dos homens e mulheres de amanhã, mas tão somente mostrar a importância que numa sociedade representa a sua robustez. Da hecatombe da grande guerra, saiu a mulher mais consciente da sua força, de quanto é capaz a sua coragem, a sua abnegação e também a sua inteligência. Impulsiva e facilmente impressionável, deixou-se arrastar pela voragem dos acontecimentos e, requerendo dos poderes constituídos a igualdade de direitos, arquitectou também a igualdade de personalidade.



Visto que duas coisas diferentes nunca podem ser iguais, como diria Monsieur de Lapalisse, a mulher reconheceu embora um pouco tarde, que o caminho trilhado era errado e que urgia arripiar carreira.

Continua deambulando à busca do pão de cada dia; e se sob esse aspecto, ela é qualquer coisa de admirável, é necessário que a mulher saiba que, antes de tudo, deve ser mulher e que o papel que melhor lhe cabe, é precisamente aquele que mais esquece, isto é, ser mãe em toda a extensão da palavra.

E como mãe, precisa bem de meditar na enorme responsabilidade que sobre si pesa; com efeito, ela é a principal responsável, primeiro da robustez física dos seus descendentes, segundo da sua integridade moral. Nesta exposição interessa-nos a primeira, se bem que não demos menor valor à segunda, porque se não pode ser sã do corpo, sem o ser do espírito.

De tudo isto ressalta a necessidade absoluta da educação física da mulher, para que, tornando-se forte, possa gerar filhos robustos.

Se o seu organismo não foi cuidado, as taras hereditárias existentes, foram transmitidas aos filhos; vede o mal que isso representa, e o capital que depois é necessário dispendar, se não quiser que a sua miséria fisiológica sofra nova transmissão, levando a essa cadência, que tem feito de nós, o que à vista de todos se patenteia — um desequilíbrio enorme, uma grande bancarrota de actividades por incapacidade fisiológica.

Resto ainda dessa alucinação post-guerra, as mulheres vão-se esquecendo da sua natural fraqueza e, no desejo de imitar o homem, procuram igualá-lo na educação física e, o que é pior, no desporto, saindo muitas vezes profundamente feridas, dessa macabra imitação.

Por natural sequência, uma das principais preocupações femininas é a sua formosura, a sua estética, que só poderá ser atingida, fazendo educação física que vise a saúde, em seguida a força e por fim beleza.

A saúde, conseguida por uma ginástica em que se faça uma sólida educação da respiração, que assegure uma boa ventilação pulmonar, conduzindo a um ritmo respiratório perfeito; e se a respiração é uma fonte de desintoxicação geral, como já foi demonstrado, vede a enorme importância que isso representa para o vosso organismo!

Ritmando-a, desenvolveis os vossos pulmões, fazeis uma eficiente hematose, o vosso sangue purificar-se-á, poupareis o vosso coração; e se

a verdadeira, a sã beleza, vem de dentro do justo equilíbrio entre órgãos e funções, aí tendes a melhor maneira de a conseguir.

Agilidade? — Ela vo-la dará também, porque evitando-vos a fadiga, afasta-vos as causas que torna o vosso organismo pesado, como que vergado sob o peso de causas por vós desconhecidas.

Raparigas há que, mal orientadas e numa preguiça nada dignificante, procuram a sua estética numa deficiente alimentação, repudiando alimentos de grande valor nutritivo, como a manteigá, os ovos, o pão, etc, e fazem assim uma dieta, que as coloca numa grande inferioridade orgânica, e, para vergonha do nosso sexo, não raras vezes recorrem a medicamentos que tantas vítimas tem causado.

Escabroso caminho, que muito dano tem feito a essa mocidade já de si tão fraca, tão hereditariamente contrária a essas práticas.

Esses organismos hereditariamente depauperados, são em breve arrasados para a anemia, a tuberculose, para todas as doenças enfim, que têm como ponto de partida o enfraquecimento orgânico.

Ora esta prática, deve ser repelida e fortemente combatida, porque taras de degenerescência, bem nos bastam as que nos pesam, legadas pelos nossos antepassados.

Outras então, mais compenetradas da realidade dos fenómenos, procuram o exercício, mas — aí vai o «mas» de todas as questões — vêem-se às vezes caídas no exagero do movimento, queimando todas as reservas a maior parte das vezes num período de formação em que elas são necessárias para a boa compleição dos órgãos.

Daqui resulta a cadência e, se a alimentação não é suficientemente reparadora, aí temos mais organismos caídos no depauperamento, no caminho aberto a todas as infecções. E assim, chegamos a esta desordem: — umas procuram ser elegantes, como hoje se diz, depauperando o organismo com a dieta e os medicamentos; outras querem conquistá-la por movimentos desordenados, que nada educam, mas pelo contrário tudo pervertem.

Os nossos clubes, por intermédio dos seus directores e numa visão clara do problema, vão a pouco e pouco fazendo compreender a inteira necessidade da ginástica, que vise sobretudo à educação da respiração.

Tacteam o caminho, porque nem sempre agrada o que mais convém, e é triste sina da nossa gente, repudiar o que é bom e procurar a

forma do que mais impressione os sentidos e mais trajes de gala possa mostrar. Antes de tudo, nem se me afigura ser nunca demais repeti-lo, é necessário fazer-se uma boa educação da função respiratória. Depois interessa na mulher, mas extraordinariamente, o desenvolvimento dos músculos abdominais para que, formando uma sólida cintura, sirvam de bom amparo a órgãos sobremaneira importantes, para o seu organismo, cuja integridade muito importa à saúde feminina.

É indispensável na mulher, o procurar desenvolver-lhe a bacia, evitando que esta fique atrofiada e, dia-a-dia, se veja aumentar o número de partos distócicos por imperfeições da mesma. Não é com múltiplos movimentos e movimentos desordenados que tal se consegue; mostra a experiência, que se existe o mal, ele se desenvolve, e se não existe, se adquire algumas vezes por aquele processo.

Os músculos abdominais, que tão importante papel desempenham no parto, não deverão nunca ser esquecidos mas antes tornar-se uma preocupação na ginástica feminina.

A mulher, deve pois procurar uma educação física, que vise à formação dum todo harmonioso, sem contracções musculares violentas, em que toda a gracilidade, — seu principal encanto —, é banida, e substituída por um conjunto másculo que a desfigura e transforma; porque, —fixai-o bem— os músculos do rosto, numa solidariedade que nos deixa perplexas, acompanham essa evolução que tão mal vai ao tipo de beleza, desejada por toda a mulher e também pelo seu companheiro — o homem.

Mesmo a ginástica chamada rítmica, que faz nascer no espírito a ideia do aperfeiçoamento harmónico, será má e prejudicial, se antes dela se não fez uma sólida educação respiratória, que tenha combatido todas as sinergias, em que todos os vícios foram corrigidos.

É nessa ginástica hoje muito vulgarizada, que se adquirem até, e se exageram se já existem, o que é muito frequente, vícios de conformação, dos quais sai muito ferida a função respiratória, base essencial, — nunca é demais repeti-lo — de toda a ginástica de formação.

Só depois dela, e escolhendo os verdadeiros valores por intermédio dos seus médicos, os clubes poderão permitir que a mulher pratique o desporto.

É consolador ver que eles procuram essa orientação, em que esbarra muitas vezes a teimosia das pretendentes. A mulher não deve cair no

exagero do movimento; deve antes praticá-lo duma forma regrada, visando sempre a harmonia das funções orgânicas. Pelo seu papel altamente simpático e dignificante, a mulher deve procurar manter a harmonia física, para que o seu conjunto se não deforme; e se deve pôr de parte aquele romântico tipo de beleza, que fez dizer a uma ilustre romancista francesa que «a mulher deve procurar ser bela, sendo pálida e triste» não deve no entanto cair no reverso, procurando ser máscula, com a preocupação das massas musculares, que lhe faz criar um corpo disforme e sem graça.

Não se caia, pois, no erro da inacção, com todas as suas consequências, a obesidade, artritismo, etc., e também porque é toda a ciência actual, são todas as necessidades do país, a requererem da mulher o que só pode adquirir por uma educação física perfeita, assente em moldes que tenham, por suprema divisa, as necessidades do seu organismo, em relação com o seu elevado papel social: a propagação da espécie.

Ritmar a respiração, poupando o coração e pulmões, purificar o sangue à custa do oxigénio mais bem aproveitado, tornar-se vigorosa com harmonia, desenvolver órgãos a maior parte das vezes atrofiados, da máxima importância para a procriação, eis o alvo da educação física feminina.

A EDUCAÇÃO FÍSICA DA CRIANÇA

Problema delicadíssimo, de transcendente importância, é o problema da educação física na criança.

Mercê da miséria fisiológica de muitos progenitores, a criança actual é cheia de vícios de conformação, com uma pesada tara patológica, em que a anemia, escrofulose, o raquitismo, a tuberculose, a sífilis, etc., se tornaram tão frequentes, que quase deixam indiferentes os médicos, por habituados, e os pais, porque os filhos dos outros não são melhores.

São intoxicados crónicos por hereditariedade, por vícios alimentares, tão frequentes na primeira infância e ainda pelo péssimo meio salubre que as rodeiam.

A criança de hoje, raras vezes bem desenvolvida, merece bem o nosso carinho, a protecção das entidades superiores, porque nela reside a esperança de melhores dias para o povo, outrora forte, hoje tão enfermiço e tão apoucado nas suas energias.

Alguma coisa se tem feito no domínio da protecção à criança, mas nem de longe se pode considerar suficiente, tão assustadoramente alastra o mal! São tórax enfermiços, anquilosados, raquíticos, com uma comprometidíssima elasticidade e consequentemente expansão; tudo isto dá ao rosto desses pobres seres o aspecto de cansados, de velhos, porque lhes falta nos pulmões o ar vivificador, que lhes acarreta para o sangue o oxigénio suficiente e lhes ilumina o rosto com a sã alegria, que brota dos organismos bem formados.

Esses tórax anquilosados, necessitam ser movimentados, expandidos, urge proporcionar-lhes a higiene que, tantas e tantas vezes lhes falta: bom ar, luz, boa e sadia alimentação.

É complexo, eriçado de espinhos, o problema da educação física das crianças. Não se lhes pode, nem deve, exigir um grande dispêndio de energia, porque lhes são muito necessárias as reservas, para que a evolução se faça normalmente e sem abalos, que vão prejudicar a boa textura dos seus tecidos.

Movimentos, quase lhes bastam os que fazem por instinto, nesse irrequietismo que lhes é peculiar.

O essencial, é regrá-los, para que o dispêndio de energia seja menor, impondo-se sempre a educação do ritmo respiratório, na ânsia de atingir o fim desejado por Ling: — boa respiração costal superior, movimentos lentos para que, diminuindo-lhes o número, aumente a amplitude e, portanto, a eficácia da respiração; assim, lograr-se-á, repouso e a calma, ao contrário do que vulgarmente se pensa e se faz, em completo desacordo com a fórmula fundamental estabelecida pelo grande sueco: «acabar a lição de ginástica, mais repousado do que quando se começou».

E se este princípio é de suprema importância na juventude e no adulto, nem merece, por desnecessário, que o estejamos a encarecer na criança, dado o período de crescimento em que ela se encontra.

Por um natural corolário, sendo a respiração fonte de desintoxicação orgânica, o que sobremaneira convém na criança é a educação do ritmo respiratório.

Os vícios de conformação tão frequentes, como os desvios da coluna, e que se agravam na idade escolar pelas viciosas posições, se o professor não tem o cuidado de as corrigir desde o início, são de uma importância

capital, porque se não faz boa expansão torácica e pulmonar, se a coluna vertebral deixou a posição que lhe é fundamental.

Esses vícios devem ser corrigidos e o trabalho será tanto mais fácil, quanto mais precoce for a intervenção.

Os movimentos, já o disse, devem ser restringidos, porque a criança necessita de todas as reservas, que não devem ser queimadas extemporaneamente, rompendo assim o equilíbrio orgânico; estas reservas constituem o capital residual, que lhes assegura a natural evolução, própria daquela idade.

Se esse ponto não é respeitado, a desassimilação, já de si grande na criança, aumenta; vêm perturbações do crescimento, com retardamento e aberrações do mesmo, envelhecimento precoce, inferioridade das condições de resistência, febre de fadiga, ocasionada pela mesma intensiva desassimilação, enfraquecimento geral, infecções várias, dentre as quais avulta a osteomielite. De facto, estando as epífizes em trabalho constante, elas são as primeiras a sofrer esses abalos, e bem conhecido é da classe médica, o grande número de casos neste período tão delicado da vida do ser humano.

As epífizes, com seus pontos dolorosos provocados pela fase evolutiva em que se encontram, são pontos de menor resistência, que muito convém vigiar, pois são portas abertas para a tuberculose óssea e a osteomielite, como já foi acentuado.

A fadiga, sendo uma intoxicação como nos ensina a fisiologia, deve ser sempre evitada, para assim poupar órgãos de suprema importância, evitando-lhes sobrecarga de trabalho, tanto mais que não atingiram ainda o seu completo desenvolvimento.

Evitar-lhes a fadiga será evitar colocar-lhes o organismo em condições de inferioridade com todas as suas desastrosas consequências, como já foi dito no capítulo anterior.

Lagrange diz que evitar a fadiga é evitar a receptividade para todos os agentes infecciosos. Ainda para Lagrange, a fadiga intelectual é uma contra-indicação formal para exercícios musculares intensos, ponto este sobremaneira importante para a criança no período escolar, em que o cansaço intelectual tantas vezes se verifica.

Período delicadíssimo da vida, em que o equilíbrio fisiológico deve ser respeitado ao máximo, e em que a educação deve ser atentamente

vigiada, não vão juntar-se à fadiga crónica da criança actual mais causas de degenerescência.

Lagrange concluiu que o exercício físico deve estar na razão inversa do intelectual, o que nos leva a dizer que, nas crianças em período escolar, o exercício muscular deve ser mínimo.

É noção corrente, que o derivativo do trabalho intelectual é o trabalho muscular; noção errada que nos cumpre evitar.

Pois não é a fadiga, em última análise, uma intoxicação, seja ela muscular, intelectual, nervosa, ou qualquer outra?

Não se caracteriza toda a fadiga, seja qual for a sua origem, pelos mesmos processos de desassimilação? Sem dúvida, e compreendeis assim a razão porque é contraproducente e mau juntar a uma forma de fadiga, outra fadiga. Ninguém pode no entanto contestar, que o exercício moderado é necessário à criança no período escolar, para assim se obviar à sedentariedade a que é obrigada na escola, coisa no entanto, muito distinta do cansaço.

Não é este o papel da educação física, que visa acima de tudo, ao equilíbrio harmónico de todas as funções do corpo, equilíbrio difícil de manter na criança e que, por isso mesmo, mais valoriza o trabalho do médico, que tiver a seu cargo a manutenção e o desenvolvimento desses frágeis seres.

Problema delicadíssimo, que a todos deve preocupar porque todos devem dar a sua quota parte, para o desenvolvimento e a restauração da criança portuguesa.

Procurar o desenvolvimento muscular precoce é erro grave, porque como diz Lagrange: — «o desenvolvimento prematuro do músculo conduz a perturbações tão graves do crescimento, que o abafa e perverte, deformando órgãos e comprometendo funções».

Educar-lhes o ritmo respiratório será a máxima a adoptar, o que equivale a dizer, que o coração e os pulmões serão poupados e não sentirão a sobrecarga do esforço tóraco-abdominal, tão prejudicial e tão nefasto para aqueles cuja integridade deve ser sempre vigiada.

Lembremo-nos do facto das frequentes dilatações agudas do coração na criança, origem algumas vezes de morte imediata.

Os poucos movimentos, que na criança serão permitidos, devem ser vigiados, para que sendo lentos, seja assegurada ao músculo uma boa

nutrição; atenda-se a que a extensão seja completa, para a perfeição e desenvolvimento muscular.

E se a fadiga, em última análise, é uma intoxicação pelos produtos desassimilados, provocá-la e mantê-la será sobrecarregar órgãos de importância capital, como os pulmões, o coração, o fígado, e os rins. Movimentos congestivos, devem ser absolutamente banidos, porque essa congestão espalha-se a todos os órgãos, sem excepção do cérebro, órgão que, como todos os outros, deve ser muito respeitado; isto, porque a verdadeira educação física nada deve forçar. Só depois da puberdade se poderá tentar uma aplicação moderada, que deve ser muito vigiada e intensificada gradualmente, tendo sempre em vista a natural evolução da criança.

CONCLUSÃO

Provado está que a história se repete e, neste período de ressurgimento, avassala os espíritos; embora se diga que a crise moral é grande, o desenvolvimento físico não é esquecido e encontramos numa época em que se tateia, pelo menos entre nós, a melhor maneira de conseguir esse desideratum.

Mercê da influência estranha, a que não somos nunca alheios, a ginástica e os desportos anglo-saxónicos impressionaram-nos de tal maneira que os adoptamos sem prévio estudo, sem primeiro verificar se isso seria ou não útil aos nossos organismos, ao nosso psiquismo, ao nosso ambiente social.

É do conhecimento de todos, que o que serve para um indivíduo pode não servir para outros; e entre povos cuja origem, cuja psicologia, cujas necessidades orgânicas são tão diversas, há que prestar atenção a todas essas diferenças, escarpelizá-las e adoptar então aquilo que, de facto, pode ser bom para nós.

Acentuadas já foram no capítulo do desporto, as enormes, as tremendas desvantagens da sua prática sem prévia educação, levando a verdadeiras aberrações, em que o exterior pode de facto iludir, mas nunca cegar aqueles que sabem bem o preço, com que o capital-saúde e a duração vital paga esse fictício exterior de nenhum valor real.

O período de recenseamento dos mancebos, é padrão por onde se pode ajuizar até que ponto a mocidade se prejudica nessas práticas.

É doloroso constatar então os inúmeros casos de dilatações cardíacas, de enfizema pulmonar, de tuberculose, em que a óssea é em número avultado, de doenças enfim, que tornam os rapazes incapazes, começando essa incapacidade por prejudicar, desde logo, a Nação que lhe foi berço.

Com a Mocidade Feminina toda a prudência é necessária. Que se desenvolvam sim; mas com muito método, entregues em boas mãos, que não esqueçam o fim primeiro para que foram criadas, visando sempre o desenvolvimento da bacia e da musculatura abdominal, coisas tão importantes e que tanto se esquecem.

Devem as raparigas procurar desenvolver-se com harmonia, enriquecer o sangue, diminuindo o número de anémicas e com elas a legião de mães de amanhã, incapazes de procriar filhos saudáveis e até, de os amamentar.

Saibam as raparigas, que, se procriar e enriquecer a Pátria de homens e mulheres válidos é admirável, garantir-lhes a vida, alimentá-los à custa do próprio sangue branco — como alguém chamou ao seu leite — é simplesmente sublime.

A criança de nossos dias, duma maneira geral, não pode em boa verdade dispensar uma educação respiratória, que lhe distenda bem os alvéolos pulmonares, que lhe torne flexível e elástico o tórax, que por aí tão raquítico, tão mal desenvolvido se nos apresenta.

Desintoxicá-la, fazendo-lhe absorver, mas sobretudo aproveitar bem o oxigénio de que o seu organismo carece, expulsar o indispensável anidrido carbónico, tornar sadio e alegre esse pequenino botão, desde o início emurhecido por pesada tara patológica, é o munus da educação física moderna, e educar a função respiratória, será em boa verdade a fonte onde a longos austos irá beber o ar vivificador a geração de hoje.

Não repito aqui os seus efeitos por os considerar já suficientemente esclarecidos. Se a educação respiratória fosse sistematicamente praticada e inúmeros ginásios fossem abertos com esse fim, quanto dispêndio de capital poupado em sanatórios, em hospitais, em dispensários anti-tuberculosos!

Que a acção destes seja magnífica, não se pode negar; mas essa acção seria imensamente auxiliada se junto deles funcionassem ginásios, que ensinassem a respirar, a absorver o oxigénio, — princípio vital por excelência. Poupar-se-ia muito dinheiro, porque se me afigura mais fácil

manter um ginásio do que uma clínica. E que belo meio de o capital-saúde ser enormemente aumentado!

Num povo depauperado como o nosso, se tal obra pudesse realizar-se — e pode com certeza — seria uma grande lacuna preenchida.

Num clima tão cheio de sol e luz, somos um povo de asfixiados, de verdadeira miséria fisiológica à falta de organismo educado de maneira a aproveitar o que pròdigamente a Natureza nos deu.

Tudo depende muitas vezes de lembrar, como eu hoje lembro aos homens que fizeram da sua vida padrão sublime de abnegação em prol da humanidade sofredora, essa obra que marcaria data indelével, tão extraordinariamente seria o seu alcance.

Seria terçar armas a favor de todos nós, a favor da beleza física dos nossos filhos, pelo triunfo enfim de um Portugal sempre grande e cada vez maior.»

A BELEZA E OS PERIGOS DA QUÍMICA

Com a devida vénia, transcrevemos do «Diário de Notícias» mais um dos interessantes artigos que naquele estilo original que lhe é peculiar, na Secção «É bom poupar a saúde» publica o Sr. Dr. Celestino Gomes».

A pele não é uma embalagem de um celofane qualquer em que o corpo ande envolvido para resguardar os músculos ou mesmo para ter «melhor apresentação», como os frangos que se vendem nas lojas. É uma membrana viva, na qual residem as sensações de dor, calor, pressão e o próprio sentido do tacto. Um «forro» que *respira*, que descarrega pela transpiração muitas substâncias nocivas que, sem ela, iriam sobrecarregar gravemente os emontórios. Uma «peneira» que é capaz de deixar entrar, de «ingerir» produtos medicamentosos ou outros, susceptíveis de curar ou melhorar, mas também de agravar males «entrincheirados» no interior do organismo. Todos sabem como a velha «fomentação» alivia as dores reumatismais; e como a destruição do tegumento cutâneo por queimadura extensa, ainda que superficial, pode comprometer a vida do indivíduo.

Ora a pele traz «de origem», como os móveis novos e as painelas de esmalte, uma «flor» mais ou menos «garantida», que, evidentemente, o

uso da idade altera, mas muito mais os maus tratos e desleixos estragam. Protegê-la é uma obrigação — mesmo quando seja pura «coquetterie». Mas, uma vez destruída ou maltratada, querer pôr-lhe em cima a primeira coisa que calha «para disfarçar» é como quem cobrisse com um vestido uma morta para parecer viva. Porque uma pele «curtida» nunca mais voltará a ser pele que preste: é pergaminho, que só pode servir para pandeiros.

Pensa, geralmente, a mulher que os milagres da química do nosso tempo, varinha de condão capaz de produzir tudo, desde as caixas de plástico para brindes a 7\$50 ao tri-etil-propil-dimetil-hexopropionil-amino-barbituril-fenilato de protazona malonilureia que toda a gente é capaz de tomar só para dormir (coisa que todo o ser vivo faz sem tomar nada) e ninguém sabe ao certo o que seja, podem dar-lhe também a beleza, mesmo sintética, dando a «comer» à sua pele mil ingredientes cheirosos mas, a maior parte das vezes, traiçoeiros. E ignora, ou nem lhe passa pela cabeça, que do que para aí há com o nome de produtos de beleza — cremes de limpeza («corpos gordos, ou antes, misturas de hidratos de carbono que absorvem e dissolvem tudo quanto encontram à superfície da pele»); detergentes («mais ou menos irritantes, cujo uso regular provoca o empanamento e as manchas da pele»); tónicos («cuja função é estimular a vitalidade celular, o que acaba por transformar o protoplasma em matéria córnea, fazendo-o sofrer um princípio de coagulação e endurecimento»); adstringentes, cremes de alimento para de noite e para de dia, pós e «bâtons» que podem, realmente, permitir o beijo sem despintar mas o que não podem é evitar inflamações pela acção química dos seus corantes nem sempre bem suportados pelas sensíveis mucosas labiais; poucos se podem gabar de inofensivos, mesmo quando não produzem os resultados que se esperam. «Em resumo — escreve o dr. Dutilly —, as substâncias químicas provocam um transtorno mecânico sério, devido à obstrução dos poros e de todos os orifícios cutâneos. A pele «asfixia-se», desempenhando cada vez com mais dificuldade e mais lentamente as suas funções. Mal alimentada, mal oxigenada, murcha e perde o brilho. As substâncias químicas não são neutras: têm uma acção que depende da sua constituição, mas de que a pele é que paga as favas. De um modo geral, pode dizer-se que os produtos químicos atacam a pele, desidratando-a, secando-a, endurecendo-a,

matando-a lentamente». Toda a gente exige que seja «próprio para consumo» o que se come pela boca; e ninguém repara no que «come» pela pele.

Não se pede, nem se espera que as mulheres façam o sacrifício extremo de não se alindarem, coisa que aliás todas fizeram desde o princípio do mundo; mas que o façam como aquelas, apenas com os produtos vegetais que a pele recebe como «amigos», visto serem permeáveis e deixarem-na respirar, actuando suavemente, sem a chicotada brutal das drogas perigosas. A cosmética já hoje está lançando mão de uma infinidade de plantas utilíssimas — algas, salva, tília, sabugueiro, rosmaninho, verbena, bardana, hortelã — prontas a «colocar os meios de uma cura vegetal ao serviço da beleza» e a poderem ser utilizadas sem receio.

Menos feliz que a sua velha amiga e vizinha de patamar do Paraíso, a serpente, que duma só vez muda a pele toda, como quem despe o roupão de banho, ficando outra vez fresquinha como uma alface, a pele destes simpáticos palminhos de cara, que está constantemente mudando de forma imperceptível, não se regenerará com a mesma vitalidade se lhe puserem mixórdias químicas por cima. Quem quiser «salvar a pele» dê-lhe «comida» vegetal.

Concordamos inteiramente com o Sr. Dr. Celestino Gomes e pensamos que realmente, o melhor meio que uma pessoa pode empregar para conservar a pele, ou para transformar uma pele áspera em macia e aveludada é tratar da sua saúde geral; ter uma boa higiene alimentar; evitar exageros alimentares, noitadas; ter vida sábia e alimentação simples; são bem verdadeiros os ditados populares de que *«deitar cedo e cedo erguer, dá saúde e faz crescer»* e que *«o mal e o bem à face nos vem»*. Devem igualmente afastar-se, tanto quanto possível, as causas das preocupações, os amigos irritantes, tudo quanto nos possa excitar.

No entanto há causas exteriores, profissionais, uso dos detergentes, pele muito sensível, etc. que causam a sua irritação. Nestes casos, como já explicámos no número 23 dos «Estudos», o melhor meio para conservar a pele macia e aveludada ou para transformar uma pele rugosa, irritada, é o uso normal de um sabonete e explicámos que o «Sanoderma» reúne todas as qualidades para esse fim.

Quando a causa da irritação são os eczemas, é útil usar o Cadichtyol e o sabonete Sanoderma.

O PROBLEMA DOS PARASITAS INTESTINAIS

O ataque aos parasitas intestinais, constituiu um problema, pelos males que provocam, sobretudo nas crianças, onde alguns, como as *lombrigas* (*ascarides lumbricoides*) e os *oxyrus* são muito frequentes; nos adultos, o mais frequente é a *tenia*. Com o tempo foram-se descobrindo plantas e outros medicamentos que atacavam estes parasitas; no entanto era difícil o seu extermínio completo, tanto mais que frequentemente existia mais do que uma qualidade deles nos intestinos.

Devemos prestar justiça aos esforços feitos pelos terapeutas para descobrir anti-parasitas, como a santomina, o extracto de feto macho, a Chenopodina, a Piperasina, etc. Os estudos porém continuaram sucessivamente até que há pouco se chegou a descobrir um novo anti-parasitário que tem a grande propriedade de atacar um grande número de parasitas.

O nome químico do novo anti-parasitário é muito complicado; é o *iodeto de 3,3' dietiltiadicarbociamina*, nome muito difícil de fixar e que, por isso, passou a designar-se em Portugal pelo nome de *Aratel*.

O produto apresenta-se sob a forma de cristais verde-azulados, não higroscópicos e de gosto amargo. Fracamente solúvel na acetona, álcool e clorofórmio e quase insolúvel na água, éter e solutos ácidos e alcalinos.

Em contacto com substâncias alcalinas decompõe-se ao fim de certo tempo. A sua absorção no tubo digestivo é mínima, praticamente nula. Por esse motivo o produto é totalmente excretado nas fezes, às quais confere uma cor azulada, não sendo possível detectá-lo na urina nem mesmo com provas de sensibilidade de 1 mg/ml.

Em virtude da sua nula absorção o produto não é tóxico para os doentes. As doses terapêuticas são em regra bem suportadas, mesmo em tratamentos prolongados, por três semanas e mais.

Não se manifestam perturbações renais, hepáticas ou hematológicas.

A tolerância é boa — Por vezes os doentes têm vômitos e diarreias que não impedem, normalmente a continuação do tratamento.

Para evitar ou reduzir ao mínimo estes efeitos aconselha-se iniciar o tratamento com um dia de adaptação, usando metade das doses posológicas correntes.

No caso de ser necessário, podem reduzir-se as doses ou interromper o tratamento, para recomeçá-lo dias depois.

O produto não tem, contra-indicações — Pode ser tomado por crianças, mulheres grávidas, velhos, cardíacos, renais, etc.

Exigem cautela duas situações possíveis — Sofrer o paciente de vômitos, que o produto possa exacerbar, ser de admitir absorção intestinal excessiva. Esta última situação é puramente teórica.

Vamos indicar, a seguir, qual a acção do Aratel sobre os vários parasitas:

Oxirus — (*Enterobius vermicularis*). O Aratel é o produto de maior eficácia até agora conhecido.

Ascaris lumbricoides — O Aratel é eficaz, mais eficaz mesmo do que a piperazina.

Tricocephalus — (*Trichuris tricuri*) — O Aratel é o produto mais eficaz de todos os conhecidos, sendo também o mais fácil de administrar. Pode mesmo dizer-se que é o único produto verdadeiramente eficaz contra este parasita.

Strongiloides stercoralis — O Aratel é igualmente o primeiro medicamento da eficácia certa contra este parasita. A duração do tratamento é, neste caso, importante porque o medicamento suspende a postura das fêmeas partenogénicas, de fraca longevidade, e interrompe, assim, o ciclo da autoinfestação.

Ancilostoma duodenalis — O produto possui razoável eficácia contra este parasita. Schwartzwelder e seus colaboradores obtiveram, 23 curas em 39 casos tratados, com melhoria dos restantes.

Como são muito frequentes entre nós, sobretudo nas zonas e camadas populacionais mais expostas, as *infecções mistas*, de vários parasitas, o que explicava que, apesar de termos atacado um deles, o doente continuava a sentir-se mal, enfraquecido, fizeram-se estudos sobre estas infecções mistas.

São correntes infestações mistas de *Ascaris* e *Oxiurus* e de qualquer destes vermes ou até ambos com o *Strongiloides stercoralis* e o *tricocefalo*.

No caso de infestações maciças ou de condições propícias à auto-infestação ou ainda no caso de infestações mistas, o Aratel pode ser associado a outros vermífugos, produzindo nesses casos resultados radicais, a maioria das vezes. As associações são as adiante sugeridas.

Oxiurus (*Enterobius vermicularis*). — O Aratel pode ser associado à *Chenopodina*.

A forma mais racional de associação dos dois medicamentos é a seguinte:

- a) administrar *Chenopodina* no primeiro dia de tratamento, segundo as normas habituais; b) descansar dois dias;
- c) fazer seguidamente um tratamento com Aratel nas doses já referidas, durante 5 dias.

Ascaris lumbricoides. — Em caso de necessidade no combate a esta verminose, a associação Aratel-Vermacil pode ser útil.

A forma mais racional de associação dos dois vermífugos é a seguinte:

- a) ministrar Vermacil nas doses habituais, de manhã em jejum; b) ministrar Aratel nas doses habituais, 1 hora após as refeições.

Ancilostoma duodenalis. — Schwartzwelder propõe medicação associada de Aratel-Tetracloroetileno (T. C. E.). O esquema da medicação é o seguinte:

- a) ministrar T. C. E. na dose única de 10 c.c. por 10 k de peso em jejum; b) descansar dois dias; c) ministrar Aratel nas doses correntes durante 8 dias.

Actuando qualquer destes produtos por via diversa do Aratel, obtém-se assim, muito maior garantia de cobrir os diversos ciclos dos parasitas, com a possibilidade de combater simultaneamente as infestações secundárias que geralmente existem.

Pelo que diz respeito particularmente ao *Tricocefalo* - (tricuris) sabemos como é frequente a exacerbação dos sintomas em doentes mentais, atacados desta parasitose, por observarem os ovos nas fezes.

O Aratel é, nestes casos, um produto de eleição não só pela sua eficácia mas ainda porque a coloração que empresta às fezes contribui para obter efeitos psicológicos, que são úteis ao tratamento.

O Aratel apresenta-se sob a forma de drageias em frascos de 5 e de 30 drageias com 100 mgrs.

As doses e duração do tratamento dependem do agente ou agentes infestantes a combater e da gravidade do infestação.

Para evitar ou reduzir ao mínimo os vômitos e diarreias, que por vezes se manifestam, é aconselhável iniciar o tratamento com metade das doses, durante um dia, para adaptação do paciente.

As doses correntes mais aconselháveis são as seguintes: — Adultos e crianças de mais de 30 quilos, 200 mg três vezes ao dia (2 comprimidos). Crianças até 30 quilos, 20 mgrs. por quilo de peso, em doses fraccionadas, dadas 3 vezes ao dia. (Fazer o cálculo, sabendo que cada comprimido tem 100 mgrs.).

Quanto à duração dos tratamentos: — Oxiurus, Tricocefalus e Ascaris: — Fazer tratamento durante 5 a 10 dias. *Ancilostoma duodenalis* e Strongiloides: — Fazer tratamento durante 10 a 20 dias.

A ministração de Aratel não impõe jejum nem clister.



Exercícios e desportos dos adultos

Caracteres dos exercícios na idade adulta — Pedestrianismo. Corridas. Cross-country — Saltos em altura e à vara — Lançamentos, de peso, do disco, do dardo — Luta — Boxe — Exercícios de força propriamente dito. Pesos e alterese — Força de base, força latente, força total — Golf — Desportos de inverno.

Treino do exercício físico

Definição e classificação do treino — Relação entre treino e adaptação — Capacidade de treino — Duração do treino — Higiene do treino — Doping — Acção preventiva e curativa do treino — Factores participantes e influentes — Métodos de apreciação da valorização física do treino. O esgotamento nervoso por excesso de trabalho.

A segunda idade

Definição deste período da vida — Necessidade de exercícios neste período — Moderação do exercício e efeitos gerais na segunda idade — Indicações e contra-indicações dos exercícios neste período — Formas de exercícios que convêm nesta idade — Resultados dos exercícios — Higiene alimentar das pessoas com ocupações intelectuais.

A ginástica e os exercícios da mulher

A educação física feminina tendente a adquirir e a conservar a flexibilidade e a elegância que caracterizam a graça e o encanto da juventude — Ginástica harmónica — Ginástica coreográfica — Jogos e desportos que convêm e os que são prejudiciais à mulher — Formas originais da ginástica feminina. A dança; as danças primitivas, no tempo dos gregos, dos romanos, dos druidas, nos primeiros tempos do cristianismo e mais modernamente.

A «segunda idade» na mulher. A menopausa. Exercícios e desportos que convêm neste período e futuramente.

A seguir, publicaremos:

Formas originais da Ginástica Feminina. A dança; as danças primitivas, no tempo dos gregos, dos romanos, dos donidas, nos primeiros tempos do cristianismo e mais modernamente.

A segunda idade na mulher. A menopausa.

O envelhecimento normal e a velhice precoce.

Higiene alimentar das pessoas com ocupações intelectuais.

A «segunda idade». Resultado dos exercícios na segunda idade.

Estudo particularizado sobre a acção de cada desporto nos músculos e órgãos e lesões e traumatismos particulares a cada desporto

Esta secção tem muita importância para o desportista, porque o pode auxiliar a compreender a acção vantajosa ou prejudicial de cada des-

porto no seu organismo e a melhorar ou a curar os accidentes, à preven-
ção de outros futuros e ao restabelecimento perfeito daqueles que for
possível.

Boxe — Corridas de velocidade — Corridas de fundo e de obstáculos
— Saltos — Lançamentos — Rugby — Foot-ball — Luta — Ténis —
Esgrima — Hipismo — Desportos de Inverno — Natação — Remo
— Water Polo — Banhos Frios — Accidentes — Salvamento de afogados
— Automobilismo e Motociclistas.

Além destes artigos sobre os «Exercícios, Treinos e Desportos»,
serão publicados muitos outros sobre Higiene e Medicina.

Podemos conhecer o nosso cérebro?

— Podemos interpretar o seu mecanismo e reacções? — Quais são
as perturbações de carácter individual ou social, originadas pela febre
de desenvolvimento, de progresso que o mundo atravessa e que, somando-
-se, actuam sobre o indivíduo e vão dele até ao seu meio, dali até ao seu
país e, a seguir, a um grupo de nações, originando os problemas inter-
nacionais que preocupam actualmente todos os homens do mundo?

Assinatura da 3.ª Série dos “Estudos”

A assinatura da 3.ª Série dos «Estudos» custa

Do n.º 1 a 10	20\$00
Do n.º 11 a 22	20\$00
Do n.º 23 a 34	20\$00
Números isolados	2\$50

e a assinatura dá direito aos seguintes prémios:

1.º — Colecções da 2.ª série dos «Estudos» que interessem aos assi-
nantes (salvo algum número que esteja esgotado) e cada série (1 a 10,
11 a 22, 23 a 34) dá direito a

- a) Um útil cinzeiro.
- b) Uma faca para papel.
- c) Bónus para a compra de sabonetes e outros artigos de toilette.

Estes bónus só por si excedem quase sempre o valor da assinatura.

As assinaturas continuam gratuitas para o pessoal dos Quadros de
Saúde.

Em virtude da grande quantidade de pedidos que têm feito diminuir
o nosso stock de números da 2.ª Série, estes só serão oferecidos aos assi-
nantes da 3.ª Série.