

JANEIRO  
A  
MARÇO  
DE 1966

PUBLICAÇÃO MENSAL

# Estudos

Série M

N.º 5

Esta série, (que é distribuída gratuitamente aos Médicos), tem tido grande aceitação. Pedimos aos Ex.<sup>mos</sup> Médicos que a queiram receber, regularmente, o favor de nos fazerem a respectiva comunicação.

## Psicologia e educação

### A SUGESTÃO

Psicologia do sugestionador e do sugestionado. As sugestões que levam à «subversão». As sugestões da «guerra fria». Os métodos de exercer as sugestões.

### O PAPEL DA RELIGIÃO E DA POLÍTICA NA FORMAÇÃO DA PERSONALIDADE

Os exageros e desvios para fazerem entrar o «Eu» no domínio da psico-patologia. A procura do ideal humano. O homem tem a necessidade de sentir Deus.

### PROBLEMAS DA EDUCAÇÃO E DA SAÚDE

#### CANSAÇO FÍSICO E CANSAÇO FISIOLÓGICO

#### PSICOLOGIA DO RISO E DAS FRASES DE ESPÍRITO

#### AS DOENÇAS DO CORAÇÃO ESTÃO A AUMENTAR NAS PESSOAS NOVAS

#### MARAVILHAS DA VIDA HUMANA

A conservação dos tecidos.

#### FREQUÊNCIA DA DIABETIS E FACTORES QUE A INFLUENCIAM

#### PUBLICAÇÃO MENSAL

Director e Proprietário — Dr. HUMBERTO DE MENEZES

Editor — ANTONIO J. LEITE SARAGAMO

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

Composição e Impressão: Soc. Ind. Gráfica — Rua de Campolide, 133-B — LISBOA

Sala   c  

Est.   11111  

Tab.   3  

N.º

**A**

# NEOCICLINA VITAMINADA

**Satisfaz as 4 condições de uma  
boa preparação antibiótica:**

- 1.º — EFICÁCIA — Nível circulante óptimo no plasma.
- 2.º — PREVENÇÃO — Previne as alterações na flora intestinal, pela associação das vitaminas.
- 3.º — COMODIDADE — Permite, com uma só aplicação, uma medicação polivalente.
- 4.º — GARANTIA — Não contém quaisquer produtos conservantes prejudiciais.

## Composição

Cl. de tetraciclina . . . . .			
Vitamina B <sub>1</sub> . . . . .		<i>Cápsulas</i>	<i>Suspensão oral</i>
» B <sub>6</sub> . . . . .	250	mgr.	1.500 mgr.
» BP . . . . .	2,5	»	15 »
» B <sub>12</sub> . . . . .	2,5	»	15 »
Pantotenato de cálcio . . . . .	25	»	150 »
Ácido fólico . . . . .	1	mcg.	6 mcg.
Vitamina C . . . . .	5	mgr.	30 mgr.
» K . . . . .	0,375	»	2,25 »
Excipiente com glucosamina . . . . .	75	»	450 »
Pó para suspensão com glucosamina . . . . .	0,5	»	3 3
Apresentação . . . . .	q. b para 1 cápsula		q. b.
	Frs. de 8 e 16 cápsulas		Frs. de 30 grs.

**A NEOCICLINA VITAMINADA PODE SER  
PRESCRITA COM INTEIRA CONFIANÇA**

Director e Proprietário — Dr. HUMBERTO DE MENEZES

Editor — ANTONIO J. LEITE SARAMAGO

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

Composição e Impressão: Soc. Ind. Gráfica — Rua de Campolide, 133-B — LISBOA

## Psicologia e educação

### A sugestão

#### Psicologia do sugestionador e do sugestionado

#### As sugestões que levam à «subversão»

As ideias, especialmente quando são generosas e apresentadas inteligentemente, têm sempre uma fácil receptividade. Para que se exerça uma sugestão é necessário estabelecer um diálogo, ou entre duas pessoas, ou entre uma pessoa e uma multidão e que ambas as partes sejam conduzidas para um pensamento em comum, que pode originar uma acção comum.

Cada pessoa é um mundo pequeno e é, ao mesmo tempo, um *centro emissor* e um *centro receptor*. Para que a sugestão se exerça é necessário que a pessoa, que representa o *centro emissor*, tenha qualidades para se impor, pelas ideias ou pela forma como as expõe e que os outros, atraídos pelas ideias ou pela sua forma, se vão colocando na posição de *centro receptor*. Quando o sugestionador tiver a convicção de que os sugestionados estão em boa receptividade, é a ocasião de principiar a comandar os espíritos.

As sugestões podem ser feitas sob uma base de nobreza de ideias, que são sempre bem recebidas, como, de nos sentirmos irmãos, de nos sentirmos membros da mesma comunidade, que se julgam no dever de partilhar com os outros as alegrias e as tristezas, o sofrimento e o bem-estar.

A sugestão sobe de intensidade quando é recebida por um agrupamento, por uma multidão; estabelece-se entre os ouvintes uma corrente



em que as ideias se somam e adquirem tal intensidade que o orador pode levar essa multidão aos maiores sacrifícios, se os for sugestionando na ideia de um ideal exposto; é o que sucede com os grandes movimentos que formaram as religiões e as pátrias.

O reconhecimento desta força psíquica levou alguns homens, para a execução de determinados fins, a estudarem o fenómeno da sugestão, para a aplicar, quer a fins nobres, quer a fins inconfessáveis.

Tanto se pode levar uma multidão a sentir unânime sobre um assunto nobre, como o amor do próximo, como sobre um motivo de destruição ou de guerra. É quase tão fácil transformar o sentimento de uma pessoa em amor, como em ódio; depende das facultades do sugestionador e do estado de receptividade do sugestionado. Diz-se que o sugestionador tanto pode ser representante de Deus como de Satan...

Conhecidas estas forças, a ciência classificou os «meios e métodos de exercer a sugestão» e os grupos podem assim ser levados a actuar por meio de um apostolado religioso, político ou revolucinário, bem dirigido e sobretudo bem preparado em escolas especiais.

Actualmente estamos sofrendo de processos de sugestão sobre as massas humanas, estudados cientificamente, doutrinados em escolas em que se preparam apóstolos ou agitadores; estamos sob a acção de várias «guerras frias», que têm uma grande influência sobre o nosso organismo, especialmente sobre o nosso sistema nervoso e mental. São sugestões altamente prejudiciais, cujo mecanismo convém conhecer, pois não só atinge os adultos, mas exercem uma acção nociva e perigosa sobre as juventudes e, sobretudo, sobre os povos primitivos, a quem prejudicam fundamentalmente, como está a suceder em África.

### **As sugestões da «guerra fria»**

Não restam dúvidas, actualmente, de que, embora insensivelmente, todos nós somos espectadores, quando não mesmo actores, de um drama invisível, que se convencionou chamar «guerra fria» e que não é senão um dos múltiplos aspectos em que se processam os esforços de propaganda, especialmente do partido comunista, para conseguirem a hegemonia mundial <sup>(1)</sup>.

O progresso e a ciência, abrindo novos horizontes ao homem, criaram-lhe simultaneamente uma receptividade acrescida, que o tornou muito mais sensível aos mecanismos ideológicos. Hoje são as ideias, muito mais que os factos, que *conduzem, orientam e dividem* o Homem. O mundo contemporâneo assistiu ao nascimento, evolução e fim de uma ideologia — o «nazismo». Entretanto outra nasceu já — o «comunismo»

<sup>(1)</sup> Veja o artigo «Da caracterização politico-ideológica dos conflitos revolucionários», do comandante Jaime de Oliveira Leandro, publicado na «Revista Militar» de Dezembro de 1962.

— que se está processando aceleradamente com um desenvolvimento que se pode classificar de monstruoso, tão diabòlicamente actua sobre os espiritos descautelados e sinceros, como em geral são os dos jovens.

É um facto comprovado que estas ideologias se desenvolvem sem que seja possível opor-lhes barreiras efectivas, de qualquer natureza, de uma maneira eficaz, quer elas sejam geográficas, sociais, políticas ou intelectuais e ainda hoje se não descortina qualquer forma absolutamente eficaz de o conseguir. A difusão e a propagação meteórica dos conceitos ideológicos, quando são dirigidas por pessoas que conhecem profundamente o complexo psicológico humano — e é esta a característica saliente dos chefes comunistas — está hoje provado que é quase impossível de controlar. As *ideias-base* de qualquer ideologia, mesmo simpáticas para fins superiores, quando empregadas apropriadamente e com determinados fins, podem transformar-se em armas terríveis, de um poder verdadeiramente excepcional, que se pode tornar explosivo, quando são empregadas com fins de destruição.

### Os métodos de exercer as sugestões

Como exemplo dos métodos para aproveitar as sugestões, transformando as pessoas em instrumentos, às vezes inconscientes, dos comandos psicológicos, vamos estudar a escola que mais profundamente estudou e está aplicando a ciência revolucionária.

A larga bibliografia produzida pelos teóricos, pelos técnicos e pelos filósofos comunistas permite hoje, perante um estudo aprofundado, apreender larga soma de elementos da maior utilidade para a compreensão do problema. A este respeito, citamos um documento comunista, descoberto em 1919 na Alemanha e que continha uma espécie de Manual de Subversão — «Regras para provocar uma revolução» — publicação que compreendia, entre outras as seguintes premissas, ainda hoje de actualidade irrefutável:

a) Aliciar a juventude, afastando-a da religião, interessando-a em problemas de biologia sexual, *com vista a eliminar a sua armadura moral*, tornando-a assim *fraca e receptiva*.

b) Controlar todos os meios de publicidade e

1.º — Promover a divisão do povo em grupos hostis, criando e alimentando querelas mútuas, mesmo sem importância, que os mantenham separados ou em oposição e em estado de *crescente emoção emocional*.

2.º — Desviar a atenção do povo dos problemas governamentais, procurando interessá-los na cultura física, na literatura e representações de carácter predominantemente sexual ou fútil.

3.º — *Destruir a confiança nos chefes*, aproveitando todas as oportunidades para os denegrir, diminuir, caluniar e ridicularizar.

4.º — Assumir uma atitude de *defesa da democracia pura*, mas tendo apenas em mente o domínio do poder; proceder tão rapidamente quanto for possível, mesmo recorrendo à violência, se for necessário.

5.º — *Acentuar* e dar a maior e mais sonora difusão a *todo o eventual erro dos governos*; procurar destruir o seu crédito e provocar o descontentamento geral por qualquer meio, como a inflação monetária e a alta sistemática dos preços.

6.º — *Provocar greves* inúteis nas indústrias-chave ou nas escolas; *encorajar desordens civis* e reclamar do governo moderação na repressão destas. Aproveitar todos os pretextos para as desenvolver.

7.º — *Procurar suprimir virtudes tradicionais, como a honestidade, a sobriedade, o respeito pela palavra, a força moral, a isenção, etc.*, recorrendo mesmo a argumentos dúbios.

Por estas regras se verifica o plano diabólico estabelecido e desenvolvido para obter a intoxicação social e, sobretudo, a destruição moral da juventude, que se procura afastar do respeito pelos princípios que levaram séculos a aperfeiçoar e a estabilizar e que fazem parte, hoje, do ideal do homem honrado e justo. Que perigo resultaria da destruição de tudo quanto aprendemos e dos ideais de que nos orgulhamos!

Lançando os olhos sobre as ideias tenebrosas contidas no código que acabamos de resumir, compreendem-se sem dúvida e explicam-se claramente, sem dificuldades, certo número de acontecimentos de todos os dias que, para quem não está de posse da sua preparação e articulação básica, se assemelham às vezes a verdadeiros enigmas.

Como este problema tem grande importância para a juventude, para as famílias e para as sociedades, pois implica a nova formação, cheia de erros, de vícios e de crimes, que se quer dar às juventudes, destruindo as bases da geração futura, continuaremos a estudá-lo conjuntamente com o estudo, cuja primeira parte segue adiante, sobre «Os exageros e desvios que fazem entrar o «Eu» no domínio da psico-patologia».

---

#### CURIOSIDADES

**A gravidez antes dos 20 anos** — Nos Estados Unidos, os médicos têm-se impressionado com a percentagem da gravidez antes dos 20 anos.

Em um total de 64 000 partos realizados nos hospitais de 1960 a 1962, mais de 12 000 foram de raparigas de menos de 20 anos, ou seja, 20 por cento do total; com menos de 15 anos, os partos já representam meio por cento da totalidade.

A gravidez e os partos antes dos 20 anos não apresentam grandes problemas, a não ser que o parto é normalmente longo e laborioso; um parto em cada cinco é prematuro, o que constitui a maior parte da mortalidade pre-natal neste período. Os problemas principais são sempre de ordem psicológica, para estas raparigas, frequentemente antes de chegarem ao seu pleno desenvolvimento físico e psíquico; nestes casos é conveniente que o ginecólogo seja também um psicólogo para poder assistir com mais perfeição aos problemas da mãe.

## PROBLEMAS DE FILOSOFIA

O PAPEL DA RELIGIÃO E DA POLÍTICA  
NA FORMAÇÃO DA PERSONALIDADEOs exageros e desvios que fazem entrar o «Eu»  
no domínio da psico-patologia

## I

Este problema tem sido largamente tratado em artigos de jornal e em discursos; no entanto o seu estudo científico acaba de ser publicado na *Revista de Medicine et Higiene*, de Genève, no seu número de 15 de Setembro de 1965 e que julgamos interessante transcrever:

**A procura do «ideal humano»**

Na base de todos os movimentos religiosos, filosóficos e políticos do mundo encontra-se quase sempre uma única personalidade, às vezes de origem modesta, como foram Cristo, Maomé, Gandhi e Hitler ou mesmo de origem mais elevada, como Buda.

Um cérebro genial, mas às vezes um simples pensador, apaixonado ou obcecado por alguns problemas do seu tempo, outras vezes um jovem revoltado (como o foram Buda — Sidhastha — Gautama, contra o formalismo dos brahmanes, que os faziam sofrer) ou um ultrajado (como foi o caso de um grande número de personalidades políticas contemporâneas), excitado por uma reacção de vingança ou por um desejo de compensar os gravames e injustiças sofridas pelos outros, produz uma obra que irá dominar a consciência das massas.

Algumas vezes o papel de chefe incumbirá a um erudito, impregnado das ideias e dos conhecimentos da sua época, que a reflexão de uma longa experiência conduzirá a uma síntese racional.

Tais foram no seu tempo, Moisés, Confúcio, Sócrates, Aristóteles e Platão, depois Santo Agostinho e S. Tomaz de Aquino, mais tarde, Engel e Karl Marx e, na nossa época, Gandhi, Hitler e Mussolini. Referimo-nos às entidades que tinham um *Ideal Humano* capaz de formar Escola.

Mas seja qual for a personagem que se tornará responsável, voluntariamente ou não, por uma grande revolução mística ou social, ou mesmo somente pela criação de uma seita de expansão limitada, mas tenaz, deverá satisfazer necessariamente às exigências do «culto da personalidade».

Parece que a consciência colectiva de um agrupamento humano só se pode sentir ligada, de corpo e alma, a um conceito espiritual ou social, se cada uma das consciências individuais puder assimilar, até se confundir espiritualmente com ela, a personalidade de uma única personalidade humana, morta ou viva, a do Senhor único, omnipotente, considerado como sobrenatural.

Não era talvez necessária a pessoa que veio a ser o «Senhor», como ponto de partida do movimento. É possível que ele não tenha feito mais do que saber exprimir conhecimentos que tinha de predecessores desconhecidos ou que este «Chefe» tenha sido o escravo do grupo que o rodeava, como sucedeu com muitos reis ou chefes.

Pouco importa que a sua acção tenha sido condicionada directamente por circunstâncias exteriores estranhas à sua vontade, pois que a personalidade real, ou mesmo fictícia (ou muitas vezes idealizada pelos seus próprios fiéis) será adoptada pela consciência colectiva de todos, como o único responsável, como o único «Senhor» digno de veneração e de todos os sacrifícios.

O «fiel» ou o «partidário» têm necessidade de ver neste *ser supremo*, o reflexo da imagem que idealizou. Não pode aceitar ao mesmo tempo, muitos *Senhores* antagonistas, ou mesmo equivalentes, a não ser que se trate de personagens secundárias, inteiramente dedicadas ao «Senhor», ou a quem o representa e que simboliza os mesmos «princípios».

Tal é o caso, para um cristão, de Cristo, da Virgem Maria e da sua corte de santos ou de uma pessoa que o represente no mundo, ou de um Deus, com este nome ou diferente para os crentes das outras religiões, ou ainda para uma encarnação do Deus, como os lamas do Tibete e ainda há pouco tempo, para os japoneses, para quem o imperador era considerado de origem divina.

Se a personagem escolhida, não for bem personificada ou mal definida, a colectividade imaginará e realizará a sua entidade, segundo os seus desejos ou necessidades.

Os universitários clássicos têm tentado representar as feições esculpidas dos seus mestres filósofos gregos, apesar destes retratos e esculturas serem muito posteriores à vida destes sábios e de saberem que não são imagens autênticas, mas idealizadas, às vezes sobre dados indecisos.

Toda a expressão mística dos católicos romanos e dos ortodoxos, está particularmente definida, graças ao culto das imagens, apesar de, literalmente, a Bíblia ter proibido as suas reproduções. Seja como for, as representações de Jesus Cristo, da Virgem e da maior parte dos Santos, são perfeitamente imaginárias, pois ninguém do seu tempo pôde reproduzir as suas fisionomias. Mas, nem por isso, as imagens actuais deixam de provocar menos intensidade de amor, de emoções e de veneração.

Entre o Buda, calmo e obeso, que invadiu os templos do Extremo-

-Oriente e o jovem asceta dissidente do convento bramane, perto de Benarés só há, sem dúvida uma vaga semelhança. A raça amarela, de tendência materialista e ateia (Confucio) ou panteísta (Shintoísmo), admirando a força do homem que repudiou o mundo e triunfante, absorvido em uma beatitude perfeita, não poderia suportar como o ideal do *Eu*, a imagem de um asceta emagrecido, em pele e osso, torturado pela sua paixão e por mortificações tais, como as que praticam os místicos indianos.

**O homem tem a necessidade de sentir Deus** — Se não teve quem o educasse nessa ideia, tem que o criar, como sucedeu aos homens primitivos, quer imaginando-o como um Deus, quer sublimando os ideais de perfeição e de beleza, cujo limite será a ideia de Deus. Os ateus não têm razão quando negam Deus, pois que eles mesmo têm a necessidade de o realizar sob qualquer forma que represente um ideal superior.

Quando se interpretam os caracteres fisiognomónicos que todos os artistas, desde a Idade Média atribuíram às feições de Jesus Cristo, nota-se que estas imagens correspondem particularmente ao tipo clássico do «hipersentimental parafleumático», de expressão ascética; é igualmente este tipo físico que os técnicos têm experimentado tirar das fotografias obtidas com os raios infravermelhos que têm sido tiradas do Santo Sudário, conservadas e consideradas pela tradição como as duas peças de pano que recobriam a cara e corpo de Cristo, durante o seu calvário e no seu túmulo.

Isto é uma prova de que é possível a cada pessoa, intuitivamente, fazer uma primeira ideia do carácter de outra, olhando para a sua cara e por vezes de distinguir o artifício do temperamento naquele momento, em relação ao seu temperamento normal. Os pintores, que devem ser, por profissão, bons fisionomistas, não são capazes de imaginar quais são os caracteres morfológicos de uma pessoa (de que conhecem somente o comportamento e a biografia) a não ser por regras sistemáticas estabelecidas pela ciência da fisiognomonia, conhecidas, como se sabe, desde a época da Grécia antiga.

Se as conclusões propostas por um artista ou, inversamente, se o retrato psicográfico imaginado, em face de uma representação autêntica, não corresponde ao sentimento comum que uma colectividade tem sobre uma personalidade ideal, este retrato será rejeitado ou modificado directamente pela arte e pelas lendas populares.

O escritor historiador, não está isento destas influências e tendências; sabe-se que a qualidade humana mais difícil de adquirir é a objectividade sem ideias preconcebidas; por isso é muito difícil distinguir a autenticidade da criação tradicional.

Estes princípios, de ordem geral, verificam-se totalmente na religião católica, em que se venera um *Ser Supremo*, sem que o possa diminuir, antes exaltar, a sua origem modesta, pois que se elevou ao máximo pelo

seu amor à Humanidade e aos princípios superiores que dignificam e enaltecem o homem.

E quando alguns ambiciosos se limitam a considerar como aspiração do valor máximo, a «riqueza», será oportuno considerar qual será a maior *riqueza*, se a *material* ou a *espiritual*.

É, sem dúvida a *espiritual* porque a *material* nunca poderia conduzir os homens a todos os sacrifícios, inclusivamente o da vida, para morrerem pelo seu ideal. Cristo é o Ser Supremo, cuja evocação, doutrina e exemplo leva o homem ao máximo da sua elevação espiritual.

Cristo, filho de pais humildes, não só prégou pelo espaço de três anos a sua santa doutrina, mas até mesmo, enviou para a prégarem por diversos lugares, sessenta discípulos. Depois da morte do Messias prometido às nações (no que não acreditaram os judeus) foram outros apóstolos anunciar por vários pontos do globo a doutrina do Divino Mestre. Os prosélitos iam aparecendo com algum custo, mas os apóstolos doutrinadores de tais prosélitos, iam compenetrados de tal Fé, que todos perderam a vida, sacrificados à sua *Verdade*, à sua doutrinação.

A semente estava, porém, lançada à terra, e havia forçosamente de produzir, como na realidade produziu, o seu fruto. Para uma grande parte, não era agradável subordinarem-se aos preceitos, por causa dos jejuns, dietas, renúncias, abnegações e desprezo pelas cousas mundanas, mas isso mesmo fazia elevar perante os que não sujeitavam, os outros que sacrificavam os bens e gozos da terra, às promessas da felicidade no Céu. E os prosélitos foram aumentando de tal forma que já o imperador Tertuliano dizia que «os cristãos são já tão numerosos que se encontram por toda a parte, menos nas casas de maus costumes».

As perseguições contra os cristãos tinham já trucidado muitos milhares deles, ricos, pobres, patricios e plebeus, romanos e gregos, bárbaros, lusitanos e hispanos, homens, mulheres, raparigas, púberes e impúberes.

Caldeiras de azeite a ferver, cruces de sacrificio, azurragues, rodas de navalhas, ataques de feras, a tudo foram sujeitos os cristãos, para abjurarem da sua religião, mas a sua Fé, dava-lhes a força suficiente para sofrerem e morrerem sem negar o seu Ideal, antes, sofrendo e morrendo alguns com um sorriso de beatitude nos lábios. E foi esta atitude de força indomável que levou Constantino, vencido, a dar liberdade ao culto católico, depois do que se lhe erigiram templos magestosos e lhe entregaram antigos templos em honra de Baco, Neptuno, Marte, Isis e Cupido e mais tarde foram transformados em templos católicos muitas mesquitas, sinagogas, etc.

Vimos portanto como a *Força do Ideal* é capaz de transformar os homens, criando novas orientações no mundo.

No próximo número continuaremos este estudo com um novo artigo «*A transferência secundária do ideal do «Eu»*».

# PROBLEMAS DA EDUCAÇÃO E DA SAÚDE

## OS MÉTODOS E AS TÉCNICAS DA EDUCAÇÃO SANITÁRIA

### Elaboração de um programa de educação sanitária

O primeiro problema a resolver, segundo a opinião do *Dr. E. Berthet*, director do Centro Internacional da Infância em Paris e que desenvolveu as teses a que fizemos referência nos artigos anteriores, é o das «prioridades».

Quais são os riscos dominantes na nossa sociedade actual? — Quais são aqueles, sobre os quais os nossos conhecimentos nos permitem uma acção eficaz? — Por onde se deve começar?

O erro praticado em grande número de planos é o de não se ter conhecimento prévio completo das realidades existentes. Criar uma organização nova, segundo as nossas próprias concepções, difundir uma informação que julgamos verdadeira, é relativamente fácil; mas adaptar a nossa maneira de pensar e de raciocinar, ao grau de cultura, ao grau de psicologia, às possibilidades das populações, é mais complexo. Uma comunidade humana traz sempre uma pesada herança do passado e tem os seus imperativos históricos, geográficos, económicos e sociais; se não tivermos estes princípios em conta quando for necessário organizar um plano de acção, estamos sujeitos a um choque que poderá inutilizar um trabalho demoradamente pensado e que exige a colaboração de muitas pessoas.

A elaboração prática de um programa de educação sanitária compreende as seguintes fases:

a) **Definir o problema** e fixar os objectivos a atingir, por um conhecimento tão preciso quanto for possível, das necessidades e das possibilidades.

b) **Suscitar o interesse das populações**, que será tanto maior, quanto melhor elas compreenderem que estes objectivos os interessam directamente e que a sua realização lhes trará uma melhoria de bem-estar.

c) Estudar os melhores meios de atingir as populações interessadas, procurando encontrar, entre elas, *animadores* e assegurando a prioridade da sua formação; utilizar a imprensa, geral e local.

d) Fazer uma avaliação, periòdicamente, dos resultados obtidos, o que permitirá apreciar em que medida vão sendo atingidos os objectivos do plano.

### Técnicas da educação sanitária

As técnicas da educação sanitária podem ser classificadas em três grandes categorias:

a) **Meios visuais**: — livros, folhetos de propaganda, cartazes, grá-

ficos, exposições de documentos e de fotografias (aproveitando todos os congressos, manifestações públicas, etc.).

b) **Meios audio-visuais** que permitem a utilização, cada vez mais longa, das comunicações: — filmes, rádio e televisão.

Estes meios têm uma dupla vantagem; por um lado, permitem estabelecer um laço mais directo entre o ensinador e o que aprende, como no caso da televisão, e por outro lado, podem ser utilizados com proveito nas colectividades analfabetas ou com baixo nível de instrução.

Mas é preciso insistir sobre o facto de, apesar da sua larga potência de difusão, os meios audio-visuais nunca poderão substituir os educadores, pois o seu papel se limita a ilustrar e a completar o ensino feito por um professor ou conferencista. O exagero dos meios audio-visuais representa um perigo para a educação sanitária por, a pouco e pouco, se cair na comodidade daquele meio em substituição dos esforços conjugados de compreensão entre o expositor e o ouvinte; os meios audio-visuais não são mais do que caixas que contêm ideias; o seu valor dependerá da forma como se vão extraindo as ideias da caixa e de como se vão comentando para instruir.

Em uma reunião de peritos da UNESCO em Paris, em Março de 1962, foi posto o seguinte problema: — «Vamos entrar em um período, em que os meios de comunicação das massas cessarão de ser uma fonte de dificuldades na organização do ensino e em que a atenção poderá ser dirigida sobre as questões essenciais: — *O que é preciso ensinar e como se deve ensinar?*»

E isto põe já problemas em diversos países: — Como repartir, da melhor maneira possível as nossas possibilidades entre os problemas da formação de professores e o da introdução de novos processos de ensino? — Em que ordem e em que proporções é possível e necessário, fazer a introdução e o emprego destes novos processos? — Estará o país em condições de tirar proveito da televisão educativa? — Será capaz de manter uma série regular de programas com interesse e com sequência educativa? — Ou estará ainda na situação em que a rádio e o projector escolar correspondem melhor às suas necessidades? — Cada país deve responder, não esquecendo que o pedagogo competente é que instrui e não é substituível pelo técnico dos meios audio-visuais, que nunca serão mais do que seus auxiliares.

**A educação sanitária deve ser atraente, viva e concreta. Deve partir da noção da vida e não ser uma má vulgarização de noções médicas, mal assimiladas**

O que interessa os homens, não são os dados técnicos sobre a evolução das doenças, mas a sua própria «vida», com tudo que ela comporta de alegrias, contrariedades e misérias.

Uma educação sanitária eficaz não deve limitar-se na esfera das

ideias, mas partir das cenas correntes da vida quotidiana, como elemento de ensino:

a) A visita médica escolar e as sessões de vacinação anti-variólica ou anti-tuberculosa, devem ser pontos de partida de um ensino sobre as possibilidades de propagação das doenças.

b) Um acidente de automóvel ou nas praias, deve representar um motivo para mostrar a importância dos cuidados de urgência e da educação das regras de segurança contra acidentes.

c) Os *matches* de futebol ou as competições de atletismo, apaixonam o público. É um motivo para se fazer uma palestra, no seu meio, sobretudo na localidade da província onde viver, sobre quais são as qualidades que caracterizam o homem são, o meio de as defender e de sublinhar o papel da educação física no seu desenvolvimento.

**Fazer «educação sanitária» é fazer «psicologia aplicada». Toda a propaganda sanitária deve ser, não abstracta, mas aplicada à comunidade onde é feita**

Uma das primeiras regras é lembrar que não se pode fazer a felicidade dos homens, contra a sua vontade. Tem que se lhe ensinar o que devem fazer para a conquistarem.

**A educação sanitária deve ultrapassar a simples informação sanitária. Ela só será eficaz, se souber conduzir à modificação do comportamento das pessoas, a fazer-lhes tomar a consciência das exigências de conservação da sua própria saúde, e a dar-lhes uma verdadeira mentalidade do que é a saúde**

A educação sanitária deve procurar quais são as motivações profundas que fazem actuar as pessoas e os meios possíveis para as modificarem. Para que se possa obter o máximo dos resultados, é preciso, como afirmou uma comissão de técnicos da Organização Mundial da Saúde em 1954, que os planos, os métodos e os meios adoptados, tenham em conta os processos pelos quais o ser humano adquire os novos conhecimentos, evoluciona os seus sentimentos e modifica as suas atitudes... Não basta que o interessado deseje aprender; é ainda indispensável que ele tenha uma clara visão da conduta que deve ter e que esteja inteiramente convencido da utilidade profunda do esforço pedido.

Há um ditado chinês, que nos mostra, por uma forma da imaginação oriental, o essencial do progresso da educação:

*O que eu oiço, esqueço-o  
o que eu vejo, lembra-me sempre  
o que eu faço, sei-o bem*

A educação sanitária deve mostrar às populações que os medicamentos e outros tratamentos só são uma parte do conjunto de medidas

para a melhoria da sua saúde e do seu bem-estar. O fim só se obtém pela congregação das medidas a que nos temos referido.

### A eficácia e os limites da educação sanitária

Existem relações estreitas entre a saúde das pessoas, os seus níveis culturais e as suas situações socio-económicas. A ignorância é tão prejudicial como a miséria; e muitas vezes andam ambas a par.

A percentagem da mortalidade infantil é tanto mais elevada quanto mais pobres forem os respectivos meios sociais. Um inquérito feito em França em 1954, mostrou que para 100 nascimentos vivos, 18 crianças morrem no decorrer do seu primeiro ano nas famílias de que o pai tem uma profissão liberal e 61 nas famílias de trabalhadores não qualificados. Mas a importância do que se ganha não é o que tem mais valor, mas sim o nível cultural das famílias, cujo valor é essencial.

A mortalidade no primeiro ano de vida, em 1954, era em França de 26 mortes para 1000 nascimentos vivos nas famílias de professores, enquanto atingia 35 por 1000 nas famílias dos comerciantes, que em geral têm rendimentos superiores aos vencimentos médios dos professores.

Certas investigações feitas na Holanda, na Dinamarca e na Suécia, mostraram que técnicas sanitárias diferentes podem dar resultados semelhantes, mas que o denominador comum é o nível da educação sanitária das populações, que é particularmente desenvolvido nesta região.

As percentagens da mortalidade por tuberculose são tão baixas na Dinamarca como na Holanda (inferior a 3 mortes anuais por cada 100 000 habitantes). Na Dinamarca a vacinação antituberculosa pela BCG estendeu-se praticamente a toda a população, enquanto que na Holanda só excepcionalmente é praticada.

As percentagens de mortalidade nas primeiras semanas de vida são tão baixas na Suécia como na Holanda. Na Suécia a maior parte das mães têm os filhos nas maternidades, mas na Holanda têm-os em casa. *Técnicas diferentes com resultados semelhantes*, que só podem ser explicados nos dois países, por uma boa educação sanitária das mães.

A nova concepção da «educação sanitária» compreende a *aceitação de uma filosofia, de uma maneira de pensar, de uma fé no valor do progresso científico*, de que muitas populações não têm a noção. Da mesma maneira que há uma noção do «custo económico» do progresso, existe uma noção do «custo social», que deve merecer a nossa melhor atenção, antes de procurarmos estabelecer um programa de educação sanitária.

Existe um grande número de pessoas que não pensa que a sua saúde é o seu bem mais precioso... Para muitos, o sacrifício de seus hábitos, por vezes da sua integridade cultural ou religiosa, é considerado por eles como um preço demasiadamente caro para adquirir um bem-

-estar, muito superior ao que tinham os seus muito antigos antepassados; por isso, pensam que não vale a pena transformar a sua vida, aceitando o mal que lhes possa advir. «Para que hei-de viver uma vida mais longa, mas sempre contrariado»? — dizem frequentemente — vale mais a pena gozá-la durante toda a vida!

Que erro, de que sempre se arrependem... quando já não há remédio!...

Cada fase de evolução de uma sociedade tem sempre um lado positivo e um lado negativo; nunca devemos subestimar nem um nem outro. O desaparecimento de uma tradição, a modificação de uma estrutura social e a transformação das maneiras de pensar, não serão as causas de graves perturbações do grupo social, mais perigosas do que o mal que queríamos combater?

Estas reflexões devem-nos incitar a pensar, a meditar longamente sobre a nossa acção educativa e a apoiar-nos sobre uma larga experiência e um conhecimento tão perfeito quanto seja possível, das verdadeiras necessidades das comunidades e das possibilidades de realização, devendo-nos abster de chocar todos os valores espirituais e morais, tão variáveis conforme as civilizações e que representam um campo em que é sempre difícil ter a certeza do que é verdade.

O que se está pensando nos países de África, que os teóricos querem tratar pela técnica, desconhecendo e contrariando a sua psicologia, mostra o perigo de querer mascarar de «civilizados século XX», pessoas primitivas que, em relação a nós, ainda estão no tempo dos bárbaros e muitas vezes mais atrasados. Como é que estes *aprendizes de feticheiro* querem fazer em um ano uma civilização que, entre nós levou mais de 10 séculos a realizar!... Que pobreza de imaginação!... Que ingenuidade... na melhor das hipóteses, porque também se poderá dizer que só se procuram fórmulas para assaltarem as propriedades dos outros, sem se preocuparem com a vida das pessoas que nelas viviam...

*Bem-estar material, saúde e felicidade*, são noções muito diversas! A *civilização do conforto* não torna os homens, nem melhores, nem mais felizes. Diz-se que os habitantes dos Estados Unidos são 50 vezes mais ricos do que os habitantes da África negra; mas são 50 vezes mais felizes? — Têm uma vida 50 vezes menos preocupada?

Uma comparação difícil entre o passado e o futuro, entre a tradição e o progresso, deve ser realizada em diferentes comunidades e a sua interpretação é sem dúvida, um dos problemas mais delicados que se põe no nosso mundo moderno.

Para terminar esta série de artigos, desejaríamos insistir sobre uma das tarefas essenciais da educação, tal como se põe no mundo de hoje, que é a «*educação do sentido internacional*». Pensar internacionalmente é tomar a consciência de que pertencemos à humanidade, que temos

uma responsabilidade colectiva e que devemos sentir a solidariedade com a comunidade dos homens.

Bem sabemos que esta noção é difícil de alcançar no adulto de hoje, tão dividido, mas será de mais fácil realização na criança, que não está sujeita ao preconceito nacionalista ou racial e a quem se pode proporcionar a visão das dimensões do mundo contemporâneo.

Bem sabemos que esta é uma atitude que corresponde ao ideal, apesar de ainda vivermos em uma sociedade nacionalista e estarmos sujeitos aos seus embates. Mas devemos ir procurando mostrar aos novos o que se conseguiria de bem para a humanidade se todos fôssemos irmãos, como Cristo pregou... *Por enquanto, é prudente e necessário, conservar os nacionalismos...*

É na idade escolar, em que se forma e precisa a personalidade, em que se tecem os primeiros laços de simpatia fora do meio familiar, que se deve começar por fazer compreender à criança que devemos conhecer, compreender e amar os seres de quem o estilo de vida, os costumes e a educação são diferentes da nossa.

A célebre antropologista americana *Margareth Mead* conta que um chefe indiano, assimilado há muitos anos em uma comunidade branca, exprimia assim os seus sentimentos:

«Eu compreendi que é preciso aceitar como um próximo, todo o homem, quer seja branco, preto, amarelo ou mesmo verde.

— Porque é que dizes «verde»?

— Porque temos de aceitar antecipadamente, não sòmente os que conhecemos, mas também outros que poderão chegar.

O «homem verde» é o homem de amanhã, é a criança de hoje, que nós devemos desejar que seja mais tolerante, mais fraternal, mais cheio de bom senso e de sabedoria do que nós temos sido.

Até há pouco tempo, a educação tinha por fim preparar os homens para uma função social determinada em um sector de vida claramente definido. Actualmente temos de dirigir o trabalho de educação para um horizonte mais largo, que permita às crianças adaptarem-se às exigências do mundo actual em que terão de viver a sua vida de homem. Os educadores têm de orientar os seus esforços para fazerem uma educação que respeite os particularismos naturais, legítimos, enriquecedores, mas tentando também encontrar o denominador comum que existe entre todos os homens.

Esta série de artigos foi talvez um pouco longa. Para alguns, as conclusões finais são talvez teóricas, sobretudo para a sua mentalidade. Mas o educador tem uma tarefa que não tem um limite preciso, nem é fixa. É uma tarefa de compreensão do meio e das necessidades de adaptação, tentando sempre conservar as ideias — bases da educação do carac-

ter, que são a melhor maneira de viver entre os homens; *a prática do bem e a honestidade de proceder* impõem-se sempre aos outros, ainda que sejam maus e desonestos; mas eles não consideram os seus iguais, mas sim os que lhes são superiores em qualidades. Façamos pois praticar as doutrinas de humanidade que Cristo pré-gou, conservando o sentido de defesa contra aqueles que não põem limites ao próprio desejo e que se servem de todos os meios para o realizar, atacando-nos.

*Educação é promoção!*

*Educar no sentido da vida é preparar uma vida melhor. Poupar a saúde é procurar uma vida com menos sofrimento e com mais prazer.*

---

## CANSAÇO FÍSICO CANSAÇO PSICOLÓGICO

Um artigo muito interessante sobre estas perturbações, da autoria do Sr. Dr. Mário Ceia, publicado no «Diário de Lisboa», de 24 de Outubro de 1964, sugeriu-nos a ideia da publicação deste artigo nos «Estudos».

O próprio cansaço físico tem frequentemente uma origem psicológica. É um problema que tem despertado o maior interesse nos centros médicos de investigação e tratado em um congresso na Alemanha.

Tem-se notado ultimamente, segundo a comunicação do *Professor Albert Schretzenmayr*, presidente do Congresso de Augsburg, que cerca de metade dos doentes que consultam o médico nos últimos tempos se queixam de «cansaço».

Ora o «cansaço físico» trata-se hoje com períodos maiores ou menores de repouso, em que se deve fazer um tratamento tónico.

Mas as formas do cansaço mais vulgares actualmente são as do «cansaço psicológico». Perante as acções constantes dos problemas nacionais e internacionais, além dos próprios, estamos hoje sempre sujeitos a repetidos choques psíquicos, que geram reacções de abatimento ou de excitação, as quais, por seu turno, vão dando lugar a um estado de cansaço, em relação, por um lado, com a causa da excitação ou depressão e por outro lado com o estado físico do indivíduo; uma pessoa fraca resiste em geral muito menos a estes ataques e as reacções são mais duradouras.

Daqui resulta uma redução, cada vez mais acentuada, da capacidade de trabalho, sobretudo de trabalho mental. Recortamos do artigo referido o seguinte capítulo:

*Reacção do organismo e meios de defesa:* — «Na opinião dos cientistas ocupados em clarificar a brumosa complexidade de tão transcendente problema, uma das causas essenciais, que tem a sua raiz nas con-

dições e ambientes da vida moderna, ou antes da civilização actual, consiste, de certeza, nas perturbações do ritmo natural do organismo humano — segundo foi amplamente exposto pelo cientista hamburguês, prof. Menzel, médico eminente e verdadeira autoridade no assunto. — O ritmo vital próprio do homem enquadra-se numa periodicidade de vinte e quatro horas, com uma sequência fisiológica — de acordar, alimentar-se, trabalhar, descansar e dormir —. As exigências da vida quotidiana perturbam, contudo este ritmo normal, indispensável ao equilíbrio fisiológico.

A luz artificial prolonga o dia — com os inconvenientes da sua artificialidade —; e temos ainda: os turnos de trabalho não decorrem, frequentemente, no período em que o organismo, depois de um lapso inicial, atinge o máximo da capacidade de rendimento; o labor em recintos por completo climatizados força o organismo a alterar o perfeito equilíbrio do seu regime de protecção de energia calórica, que tem, normalmente, a regularidade pendular de um relógio, e os costumes da vida moderna transferem as refeições para horas fisiologicamente anormais.

E como reage o organismo a estas perturbações do seu ritmo natural? — Pois reage por meio de cansaço crónico, o qual, no fundo, é simplesmente um meio de defesa!

O cansaço é, frequentemente a *resposta do organismo* a problemas quotidianos que não foi possível solucionar.

Verifica-se uma fuga ante os problemas que não conseguimos resolver. E essa evasão pode assumir a forma de sono, de intoxicação e pode mesmo conduzir à própria morte.

O facto de se consumirem, hoje em dia, mais calmantes e soníferos do que antigamente caracteriza — na opinião do prof. Hoff, de Viena de Áustria — a fuga consciente para um *nirvana fictício!*»

Estas pessoas necessitam sempre de um tratamento tónico para se reconstituírem.

---

## PSICOLOGIA DO «RISO» E DAS «FRASES DE ESPÍRITO»

*Martin Grotjahn*, publicou um trabalho «Au-delá du Rire», a que se referiu a revista «Medicine et Hygiene» (n.º 58, Junho de 1961) e de que transcrevemos, por o julgar muito interessante, um resumo:

«Uma vida feliz», não quer dizer que seja uma vida, *cor de rosa*, divertida; a felicidade de uma pessoa, de uma época ou de uma sociedade não pode medir-se pela intensidade ou pela duração de uma gargalhada. *A felicidade é uma função do poder criador*. O estudo psicanalítico do riso é o estudo de uma comunicação criadora entre o incon-

veniente e o consciente, a qual conduz à experiência da felicidade vivida na actualização das virtualidades individuais.

Quando *Freud* descobriu a significação inconsciente dos sonhos, expôs as suas teorias aos seus amigos, que não puderam evitar o riso; ora *Freud* interessou-se pelas razões inconscientes dessa hilaridade e deliberou estudar a analogia entre os sonhos e as frases de espírito; a publicação do seu célebre livro *A Ciência dos Sonhos*, foi seguida, cinco anos mais tarde, de um outro trabalho «*As frases de espírito e as suas relações com o inconsciente*, 1905.

Segundo *Freud*, o riso manifesta-se quando a energia investida na concentração e reserva dos sentimentos, se libera. A «frase de espírito» implica, logo no princípio, uma intenção agressiva, um pensamento chocante ou o carácter insultante. Esta manifestação, por razões de educação, deve ser aguentada, mantida no seu íntimo; desaparece então para o inconsciente, tal como um comboio, quando entra no túnel de uma montanha. Aí, nas trevas do inconsciente, começa um trabalho, que podemos comparar ao trabalho dos sonhos; este trabalho disfarça habilmente o impulso agressivo do pensamento, transformando-o em prazer lúdico, com a agressividade disfarçada que só aguarda a ocasião para se manifestar.

Logo que este trabalho de reserva está acabado, o gesto ou a frase de espírito, aparece à saída do túnel, reentrando no consciente e na consciência moral. A representação dos sentimentos já pode ser aceite pelo *Eu* e a energia gasta na manutenção da reserva, descarrega-se no sorriso, no riso ou na gargalhada.

Ora a «frase de espírito» tem em geral um duplo cortante; o efeito só pode ser obtido pela comunicação da «frase» a outra pessoa. A reacção da terceira pessoa — visto as duas primeiras, serem o autor da frase de espírito e a sua vítima — revela o sucesso ou, pelo contrário, o insucesso do trabalho da elaboração da frase de espírito. O disfarce deve ir tão longe quanto possível para evitar qualquer sentimento de culpabilidade, sem no entanto mascarar completamente a alusão agressiva, de que depende o prazer.

A qualidade da *frase de espírito* é apreciada, não em função do conteúdo da frase, mas na engenhosidade do segundo sentido. Quando não é atingido o «espírito», o prazer do criador transforma-se em desprazer, embaraço, sentimento de vergonha, de culpabilidade, em face de uma conduta que é julgada como agressiva, ou infantil ou mesmo de falta de inteligência.

Enquanto a «frase do espírito» representa uma economia energética, evitando o recuamento de um pensamento agressivo, o prazer de provocar um acto cómico liberou a energia por meio de uma acção motora intencional.

Com «humor» a energia faz a economia da emoção do recuo e da reserva. O humorista, pelo que respeita ao tipo da sua personalidade tem semelhanças com o masoquista ou com o melancólico. Manifesta-se como se conhecesse as misérias do mundo ou como se as ignorasse; tem a consciência deste «vale de lágrimas», mas actua como se vivesse no Eden e daí olhasse com ar superior, este mundo sofredor e inferior. Ele não actua, como se desconhecesse a realidade da miséria, mas pretende poder vencê-la. Ele quer aparentar para nós, a vitória do narcisismo sobre a experiência; mas esta vitória é só momentânea e incompleta.

O «espirituoso» está muito próximo do «sádico». Sob a aparência de um homem «brilhante, encantador e cheio de espírito», no fundo é um sádico, quando se ocupa a rir-se à custa dos outros. É retorcido, rápido, vigilante, agressivo, frio e hóstil; no seu pensamento, assassina as suas vítimas, tem o prazer de as destruir como pessoas úteis ou pelo menos interessantes. Ri-se da candura, troça das ingenuidades. O «espirituoso», o «ironista», é uma personalidade inteiramente diferente do «gracioso», do que conta as coisas com graça, do que tem prazer de elevar as pessoas ou os actos. Enquanto o «espirituoso» é um elemento *destrutivo*, o «gracioso» torna a vida em sociedade, mais agradável e é um *construtivo*. O «ironista» vive da humilhação dos outros, enquanto que o «gracioso» recebe uma parte da boa disposição que semeia.

Anterior ao riso, o sorriso aparece na vida, desde os primeiros dias; o sorriso confere à criança um carácter autenticamente humano; é a expressão do contacto íntimo que se estabeleceu entre o filho e a mãe; é na espécie humana, mais do que em qualquer outra espécie animal, que a mão é a «mãe» e que o filho do pai é mais «filho» e fica mais tempo com a mãe do que o de qualquer animal; a relação interindividual nasceu com a mãe que *sorri* ao filho que tem nos braços e para quem o filho *sorri* quando olha para ela.

Só o homem pode compreender o símbolo de uma palavra ou de um pensamento e reagir com o riso ou com o sorriso.

A criança só começa a rir, depois de adquirir o comando dos movimentos corporais; só começa a compreender as boas palavras e as graças, quando a linguagem dos gestos e movimentos é substituída pela linguagem. As brincadeiras imbecis do adulto são uma triste persistência do período infantil, estado em que o «calembour» é igualmente o resíduo mais tardio.

A marcha normal da formação da personalidade evolui quando os desejos tipicamente infantis são projectados sobre o pai. O filho brinca imitando o pai vitorioso e supõe-o um herói, a grande perfeição.

O «rir» é considerado como um sinal de força, de liberdade, de saúde, de beleza, de mocidade e de felicidade; pode aparecer durante um sonho. O papel e a significação do «Touro-Ferdinando», do «Mickey-Mouse», da «Alice no País das Maravilhas», esclarece-se pela necessidade que temos de uma regressão episódica e desejada — ou de uma comunicação com o nosso inconsciente —, no sonho, que nos permite afrontar as realidades da existência com novo vigor; esta comunicação, livre de toda a angústia, com o nosso inconsciente, é-nos necessária se quisermos manter durante a vida a nossa imaginação e a nossa intuição; é por este renascimento do nosso *Eu*, vivido sem culpabilidade, sem medo ou ansiedade, mas contrário à realidade, que nos tornamos verdadeiramente — e incuravelmente — humanos.

Só desejamos que os nossos leitores fixem bem a diferença que existe entre o sorriso bom e mesmo o riso saudável, tendente a boas relações sociais, a manifestação exterior de bons sentimentos para com os outros e o «riso irónico ou a gargalhada irónica», deprimente, destrutiva e que tende a querer apresentar-nos como «superior» pessoas que muitas vezes são «inferiores», apenas «más-línguas» e muitas vezes «invejosos» dos que pretendem *causticar*.

Têm *facilidade de dicção* e de expressão, enquanto que os criticados, muitas vezes, com *dificuldade de expressão*, sem prontidão na resposta, são frequentemente, bons chefes de família, bons administradores e personalidades úteis à colectividade.

---

## AS DOENÇAS DO CORAÇÃO ESTÃO A AUMENTAR NAS PESSOAS NOVAS

As estatísticas mais recentes da Organização Mundial de Saúde mostram que na Europa está aumentando a percentagem das doenças de coração nas pessoas ainda jovens

Já há muito se tinha verificado que mais de metade dos óbitos era atribuída às doenças cardio-vasculares, que eram consideradas «doenças dos velhos», mas a Organização Mundial de Saúde mostra preocupação por estas doenças começarem a provocar a morte, progressivamente, nas idades mais novas.

Este aumento, que só na Noruega atingiu a percentagem de 46 por cento, é devido em particular à categoria mais importante das doenças cardio-vasculares, o *infarto do coração*. O quadro que segue mostra a mortalidade por arterioesclerose das coronárias e cardiopatias degenerativas por 100 000 pessoas, de 55 a 64 anos em 1954 a 1956 e em 1961.

<i>Países</i>	<i>1954/56</i>	<i>1961</i>	<i>Aumento em porcentagem</i>
Bélgica . . . . .	340,7	362,1	6
Dinamarca . . . . .	416,9	497,7	19
França . . . . .	146,7	191,4	13
Itália . . . . .	301,1	361,5	20
Holanda . . . . .	366,4	436,3	19
Inglaterra . . . . .	579,9	648,6	12
Escócia . . . . .	784,1	916,5	17
Suécia . . . . .	419,5	478,4	14
Suiça . . . . .	371,9	408,9	10

Não temos os cálculos dos Estados Unidos da América, onde sabemos que a mortalidade por doenças cardíacas tem aumentado.

Quais as causas de aumento da percentagem destas doenças? — As opiniões são variadas, mas quase todos os observadores são de opinião que a tensão nervosa, a excitabilidade provocada pelos problemas sociais e internacionais estão na primeira linha das causas.

Outra causa é a luta nas competições económicas e de trabalho, nacionais e internacionais; por isso já há uma categoria de doenças a que se chama «doenças dos chefes de empresa».

O que se deve aconselhar para fazer a profilaxia deste mal que está produzindo uma «velhice precoce»? — O primeiro cuidado é o de procurar estabelecer uma higiene mental; combater os motivos de excitação que vão provocando este estado de ansiedade que perturba os nossos sistemas nervoso e circulatório. Cada um deve fazer uma contrapropaganda contra a interpretação apavorante de certos factos, feita pela imprensa, para aumentar a venda dos seus jornais; temos de combater os *boateiros* e demonstrar a todos o exagero das notícias e o mal que nos fazem e bem como ao meio em que vivemos; teremos de procurar estabelecer constantemente o auto-domínio em nós próprios, não nos deixando arrastar pela propagação das citações dos outros, que também nos poderão atingir.

Se no entanto, começarmos a notar que o auto-domínio não é suficiente, que a excitação se mantém, que os nossos sonos não são reparadores e que a insónia não nos deixa descansar, temos de recorrer ao uso de tranquilizantes, que se está a tornar frequente em todos os países; esses tranquilizantes, no dizer de um psiquiatra, têm uma acção que lembra a descida de um pano de fundo, isolador, sobre as ideias fixas, preocupantes ou alarmantes.

## MARAVILHAS DA VIDA HUMANA

### A CONSERVAÇÃO DOS TECIDOS

Durante o dia, durante todas as horas da nossa vida, os tecidos do nosso corpo estão a fazer um trabalho de reprodução. As células estão a multiplicar-se, cada uma delas, começando por se dividir em duas, exactamente iguais <sup>(1)</sup>.

A pele renova-se constantemente, porque as suas camadas externas se vão destacando continuamente. As cartilagens, os ossos, os músculos, podem também multiplicar-se para reparar uma ferida, ou quando são necessários novos tecidos. Só alguns mas raros tecidos, como o músculo cardíaco e o tecido nervoso, não participam neste trabalho constante das células do nosso corpo.

No entanto, há uma reprodução ainda mais extraordinária, que é a que dá nascimento a um novo organismo.

Esta reprodução difere da reprodução normal dos tecidos, porque não se pode fazer, como as outras, a partir de uma única célula. Ela só pode resultar da combinação de duas células, de forma diferente, de tamanho e de origem também diferentes. Uma vem do macho — a célula masculina — e a outra da fêmea — a célula feminina.

As células fêmeas — os óvulos — nascem nas mulheres, de quatro em quatro semanas, em um ciclo de 28 dias, de que cada semana representa um quarto do ciclo. Este ciclo é paralelo ao da lua, que faz uma evolução completa nos quatro quartos (lua nova, quarto crescente, lua cheia e quarto minguante). O óvulo tem a dimensão de um quinto de milímetro, ou seja, da ponta de um alfinete e se não se juntar à célula masculina, desaparece dentro de alguns dias.

As células masculinas, chamam-se *espermatozoides* (palavra que deriva de outra grega, que quer dizer *semente*). São células de forma diferente de todas as outras células do corpo, pois são munidas de uma longa cauda que lhes permite deslocarem-se. A parte mais importante do *espermatozoide* é a cabeça; a célula masculina é muito mais pequena do que a feminina e só se pode ver com o auxílio de um microscópio. Para cada óvulo produzido pela fêmea, o macho produz milhares de *espermatozoides*.

Se vários *espermatozoides* estão presentes quando aparece um óvulo, só um deles entra no óvulo; assim se começa uma nova existência.

Ainda que o *espermatozoide* e o óvulo sejam muito diferentes, os seus núcleos encerram a mesma quantidade de *chromossomas*, que têm

---

(1) Este artigo, continua os que têm sido publicados nos números anteriores, na série de difusão de conhecimentos científicos, extraídos do livro «Les merveilles du Corps Humain», prefaciado pelo *Professor Pasteur Vallery-Radot*.

a forma de umas pequenas varas; todas as células do organismo têm «cromossomas», mas estas células que originam a vida têm só metade dos «cromossomas» do que as outras têm.

Foram necessários muitos estudos para se chegar a estes resultados! — Na célula que resulta da fusão do espermatozóide com o óvulo, os cromossomas dispõem-se em longas fitas, de que metade vai para uma extremidade da célula e a outra metade para a outra; em seguida, a célula começa a estreitar-se pelo meio e divide-se em duas novas células, cada uma com cromossomas masculinos e femininos; estes «cromossomas» transportam consigo, os «génes» que contêm características dos pais, de onde vieram. É assim que eles as transmitem parcialmente aos seus descendentes.

É realmente maravilhoso que numa célula tão pequenina, se transmitam a cor dos dois pais, os caracteres acumulados de uma família, as doenças, as qualidades e os defeitos!...

O sexo de uma criança é determinado pelos cromossomas transmitidos pelos pais. Há duas espécies de cromossomas das células sexuais, que são designados por X e Y; as mulheres só têm «cromossomas X» e os homens têm «cromossomas» X e Y. Uma célula que recebeu um X de cada um dos pais, será a origem de uma rapariga; se recebeu um cromossoma X da mãe e um Y do pai será a origem de um rapaz.

Quando o espermatozóide e o óvulo se combinam, a célula começa o trabalho de divisão e, dentro de muito pouco tempo, de divisões sucessivas, formam um cacho de células; no 7.º dia, este cacho fixa-se à parede do órgão materno, o «útero» de onde começará a receber a sua nutrição.

Continuando a multiplicação, do cacho passa-se à formação de tecidos em três camadas. A *externa* é a que dará origem à pele e às suas dependências, à parte interior dos olhos e dos ouvidos e o sistema nervoso, com o cérebro e a medula espinal. A *camada média* vai formar os músculos, os rins, o esqueleto, o coração e os vasos sanguíneos. Da *camada interna* nascerão o tubo digestivo, os pulmões, algumas glândulas e a bexiga; na quarta semana é que se formará o «embrião», que é o nome do «ser» em evolução e desde então é que todos estes tecidos tomam já uma forma que começa a lembrar a da criança, que ficará formada oito meses mais tarde.

Os órgãos da reprodução constituem-se como os outros, de modo que podemos dizer que eles são formados de células imortais, pois que vão transmitindo sempre a vida, de um organismo para o outro.

As crianças nascem com os órgãos que fabricam as células reprodutoras, mas estas estão inactivas. Cerca dos 13 ou 14 anos, o corpo começa a modificar-se; uma rapariga toma a forma de uma mulher, dentro em pouco, o ovário forma óvulos que serão expulsados todos os meses; as glândulas mamárias desenvolvem-se e preparam-se para a função de alimentar o filho. Um rapaz toma a forma de um homem; a sua

voz torna-se mais forte, transforma-se e começam a aparecer-lhe pêlos no lábio e na cara.

São os primeiros sinais da maturidade que acompanham modificações nas glândulas reprodutoras e que determinam a convicção, que lhes dá personalidade, de que poderão também formar filhos, como os seus pais o fizeram.

Novas emoções se formam para criar o amor, a atracção que impele um sexo para o outro, na marcha eterna da vida.

O amor é o sentimento que encerra em si toda a beleza do mundo, pois que é ele que gera a vida e que a mantém eternamente no mundo.

Em um próximo número continuaremos o estudo com o artigo «A partida para uma nova existência».

## FREQUÊNCIA DA DIABÉTIS E FACTORES QUE A INFLUENCIAM

A frequência da diabetes parece aumentar progressivamente, o que se verifica pela leitura das estatísticas. Será um aumento real da doença ou corresponderá ao aumento dos casos diagnosticados, em virtude da maior vigilância na defesa do doente? — Antigamente muita gente, sobretudo afastada dos centros, morria de diabetes sem que ela tivesse sido diagnosticada; hoje todos se vigiam melhor e, ao mais pequeno sinal, fazem uma análise.

A frequência e a gravidade aumentam com a idade. Os diabéticos, não só para conservarem a vida, mas ainda para fazerem parar ou atrasar a evolução da doença, devem procurar tratar-se e respeitarem o regimen alimentar que lhes convém <sup>(1)</sup>.

Há vários factores que influem no aparecimento da diabetes, como a hereditariedade e a obesidade; vamos referir-nos a estas causas.

**Hereditariedade:** — *Steinberg* demonstrou que os filhos de diabéticos têm maior probabilidade de adquirirem a doença; os seus estudos deram origem ao seguinte quadro, em que descreve as probabilidades de se tornarem diabéticos.

<i>Parentesco</i>	<i>Probabilidades</i>
Pai e mãe diabéticos . . . . .	100 %
Pai ou mãe e irmão ou irmã . . . . .	50 a 80 %
Dois avós, paterno e materno, pai ou mãe ou primo-irmão do lado não diabético . . . . .	30 a 40 %
Só pai ou mãe . . . . .	20 a 25 %
Frequência geral hereditária . . . . .	5 %

**Pessoas obesas:** — Há muito tempo que se verificou haver uma relação entre a obesidade e a diabetis. *Joslin* em um estudo sobre 1.000 casos encontrou as indicações seguintes:

— 8 por cento de pessoas, com peso abaixo do normal.

— 15 por cento, com peso normal.

— 77 por cento, com peso acima do normal.

Depois dos 40 anos, a diabetis declara-se em 25 por cento das pessoas que são ou foram obesos. Ainda que muitos obesos nunca cheguem a ser diabéticos, deve no entanto fazer-se uma investigação sistemática da diabetis nos obesos.

Há alguns obesos que nos merecem atenções especiais:

a) *Obesos que têm uma hereditariedade diabética.* Devemos ter em conta que as manifestações hereditárias, em geral, só aparecem muito tarde.

b) *Obesos com sinais de velhice precoce ou de esclerose.*

c) *Mulheres que apresentaram gravidez patológica ou que tiveram filhos com mais de 4 quilos.* — A diabetis pode modificar o curso da gravidez, por várias formas: — hidramnios, eclampsia, morte no útero, aumento da mortalidade no parto ou a seguir, malformações, crianças muito grandes. *Joslin* mostrou que, depois de 20 anos de observações, todas as mulheres que tiveram filhos com mais de 6 quilos, eram diabéticas. Por isso deve investigar-se a diabetis em todas as mães que tenham filhos de peso acima do normal.

A presença de uma glicosúria durante a gravidez, não tem valor diagnóstico, nem sequer indicador.

Na clínica do Professor W. R. Merz, de Lausanne, o Dr. B. Churhod, verificou que quase 10 % das mulheres que tinham tido filhos de mais de 4 quilos, apresentaram sintomas, ligeiros ou acentuados, de diabetis. Deve no entanto dizer-se que nem todas eram diabéticas; eram pessoas sensíveis, com estados pré-diabéticos, que deviam vigiar-se, evitar a obesidade e, de vez em quando, fazer uma análise de urinas.

Desde que se diagnostica a diabetis, ainda que ligeira, deve ter-se cuidado com o regimen alimentar e tomar um anti-diabético (insulina ou Neolise, ou os dois associados)

---

#### CURIOSIDADES

**No dentista** — O cliente pergunta:

— Quanto me leva o senhor para me tirar um dente?

— Cinquenta escudos.

— Cinquenta escudos para fazer um trabalho que leva só alguns segundos?

— Se o senhor quiser eu posso demorar mais tempo.



A MEDICAÇÃO INTESTINAL MAIS EFICAZ E  
MAIS INÓCUA É A REALIZADA COM OS BACI-  
LOS LÁCTICOS, SIMPLES OU ASSOCIADOS

### Lactosimbiosina

**Comprimidos** — *Cultura pura de b. lácticos  
levedura de cerveja  
extracto de malte*

**Líquida** — *Cultura pura de b. lácticos  
extracto de malte  
(frs. de 100 grs.)*

**Concentrada** — *Cultura pura de b. lácticos  
extracto de malte  
(cxs. de 10 ampolas bebi-  
veis de 10 cc.)*

### Vitasimbiosina

*Lactosimbiosina líquida,  
associada às Vitaminas  
B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, PP e Pantotenato  
de cálcio  
(em frs. de 100 cc.)*

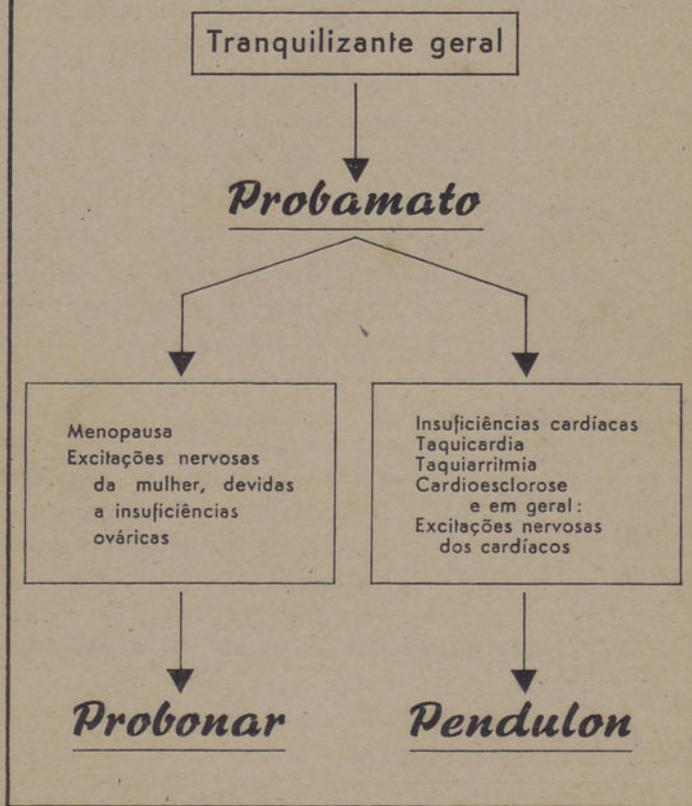
**Concentrada** — *(em cxs. de 10 amp. bebi-  
veis)*

### Ftalilsimbiosina

*Comp. de Lactosimbiosina  
associados a 0,10 de ftalil-  
sulfatiasol  
(frs. de 50 comp.)*

Amostra à disposição dos Exmos. Médicos

# UM TRANQUILIZANTE PARA CADA CASO



***O Probamato e as suas associações,  
constituem o melhor tratamento con-  
tra os diversos estados de ansieda-  
de, nervosismo e excitação***