

FEVEREIRO
MARÇO
DE 1968

PUBLICAÇÃO MENSAL

Estudos

Série M

N.º 19

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

Psicologia e educação

PROBLEMAS DE FILOSOFIA POLÍTICA

Poderá a democracia sobreviver em uma sociedade tecnológica? — Estaremos em uma fase de crise da democracia?

AS «CARÊNCIAS» DO ORGANISMO

AS TRANSFORMAÇÕES BIOLÓGICAS E PSICOLÓGICAS

QUE PREPARARAM O MUNDO SOCIALISTA — V

O caso da Rússia — Socialização e bolchevização do povo russo — O grave dissídio sino-soviético é um autêntico drama

A DOENÇA DOS DIRIGENTES

A saúde nas mulheres-dirigentes, funcionárias e empregadas — Envelhecimento das mulheres — Qual é a posição das «donas de casa»?

PUBLICAÇÃO MENSAL

Director e Proprietário — Dr. HUMBERTO DE MENEZES

Editor — ANTÓNIO J. LEITE SARAMAGO

Redacção e Administração — RUA CUSTÓDIO VIEIRA, 1 ou Apartado 2219 — LISBOA

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

Sala

Est.

Tab.

N.º

Penampla

Penicilina de amplo espectro,
activa por via oral e parenteral

A PENAMPLA REPRESENTA O REGRESSO DA
PENICILINA À POSIÇÃO CIMEIRA ENTRE OS
ANTIBIÓTICOS MAIORES

O seu grau de eficácia
comprovativa pode
exprimir-se

em **3** PONTOS
BASILARES

- 1.º — Tão activa contra os cocos Gram-positivos e Gram-negativos, como a Penicilina G e, portanto, mais activa do que qualquer outro antibiótico.
- 2.º — Activa contra a maioria dos germes Gram-negativos em grau, pelo menos equivalente ao dos antibióticos de amplo espectro mais eficazes.
- 3.º — Bactericida, em vez de bacteriostática.

O seu valor farmacológico
relativo pode deduzir-se

dos **3** PONTOS
FUNDAMENTAIS

- 1.º — É estável no suco gástrico e bem absorvida por via digestiva.
- 2.º — Ao aumento das doses ministradas corresponde aumento proporcional dos níveis sanguíneos. A concentração máxima obtém-se em volta das 2 horas e mantém-se cerca de 6 horas sem decréscimo apreciável.
- 3.º — É talvez de todos os antibióticos o que tem menos tendência a acumular-se nos tecidos.
 - a) A sua concentração na urina é 800 vezes mais elevada do que no sangue.
 - b) A sua concentração na bils é 300 vezes mais elevada do que no sangue.
 - c) 98 % do antibiótico é eliminado 8 horas após a ministração.

Conclui-se, portanto,
que Penampla constitui o maior dos
'antibióticos maiores'

Requisitar literatura ao Laboratório Sanitas

FEVEREIRO
M A R Ç O
D E 1968

PUBLICAÇÃO MENSAL

Estudos

Série M

N.º 19

Director e Proprietário — Dr. HUMBERTO DE MENEZES

Editor — ANTONIO J. LEITE SARAMAGO

Redacção e Administração — RUA CUSTÓDIO VIEIRA, 1 ou Apartado 2219 — LISBOA

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

Psicologia e educação

PROBLEMAS DE FILOSOFIA POLÍTICA

PODERÁ A DEMOCRACIA SOBREVIVER EM UMA SOCIEDADE TECNOLÓGICA? — ESTAREMOS EM UMA FASE DE «CRISE DA DEMOCRACIA?»

A política é a ciência de dirigir uma sociedade, tanto sob o ponto de vista das relações humanas, compreendendo as noções do direito individual, como das normas económicas.

No entanto, a necessidade de estabelecer normas económicas pode levar a uma política que, nalguns casos, não esteja de acordo com a liberdade total de cada indivíduo dentro da sociedade. E como os estudos para desenvolver a acção tendente a um maior rendimento e bem-estar individual, que são os fins que hoje desejamos atingir, tem de se subordinar progressivamente a uma regulação e técnica especial, isto originou o problema que hoje se põe frequentemente: — *Poderá a democracia sobreviver, em uma sociedade tecnológica?*

A «Revista Rotaria Americana» fez um inquérito sobre este problema, entrevistando três destacadas individualidades, conhecidas em todo o mundo, Walter Lippmann, Dr. Ludwig Erhard e D. W. Broogan, respectivamente, americano, alemão e britânico. Como estes depoimentos são de grande interesse, tomámos a liberdade de os transcrever, precedendo cada depoimento de uns apontamentos sobre a personalidade entrevistada.

Walter Lippmann

É considerado como o decano dos cronistas americanos, cujos artigos são disputados pelos importantes jornais e revistas do mundo. É autor de 25 livros e ganhou 2 vezes o «Prémio Pulitzer»



EDITORA GERALDA S.A.
NOMELO DE CARVALHO

por trabalhos jornalísticos. É considerado hoje como o mais ágil dos repórteres dos sucessos mundiais; os seus artigos são publicados em mais de 250 jornais dos Estados Unidos e em grande número de jornais e revistas da Europa.

Transcrevemos os trechos principais do seu depoimento:

«As eleições francesas, no princípio de 1967, puseram em relevo um dos problemas cruciais da nossa época: — Se se podem ter governos efectivos com aquiescência dos governados e se os governos «habeis» podem ser eleitos por meio do sufrágio universal, o sistema degaullista tem a intenção, sem dúvida experimental, de resolver o problema dando uma autoridade adicional ao chefe executivo, ao mesmo tempo que se retêm nas suas mãos, as eleições populares e a liberdade da palavra.

O resultado surgido das eleições, não foi satisfatório. Os eleitores recusaram-se a conceder um mandato claro ao poder executivo e, ao mesmo tempo, exprimiram a sua desaprovação, votando por uma oposição heterogénea, incapaz de substituir o poder executivo e de governar o país.

Assim, a experiência constitucional de De Gaulle não teve resultado muito prático, ainda que ninguém tenha provado, com evidência, que haveria outro melhor... Temos de reconhecer no entanto que a experiência de De Gaulle teve a intenção de tratar de um problema que enfrentam praticamente todas as poucas democracias que ainda persistem no mundo.

Nenhum outro país pode orgulhar-se de ter solucionado o problema que De Gaulle intenta solucionar, nem a própria Suíça, que tem a vantagem inestimável de uma neutralidade permanente nas lutas pelo poder no mundo, que os outros países mantêm, discretamente ou claramente.

A Alemanha Ocidental e a Itália procuraram resolver o problema, levando a oposição para o governo, isto é, formando «Governos de Coalizão». Na Bélgica e Holanda há uma grande luta constitucional. Na Escandinávia sofrem da incerteza na orientação. A Inglaterra conserva, tanto na forma como na substância, a democracia parlamentar; no entanto os problemas económicos britânicos são graves e ninguém pode estar seguro de que poderão ser resolvidos dentro do sistema político tradicional àquele país.

Nos Estados Unidos seria uma ingenuidade dizer que o sistema do governo de um partido baseado no voto popular está funcionando suficientemente bem, para dominar os problemas que têm de enfrentar. O país está envolvido em uma guerra que foi reprovada claramente pelo eleitorado.

Nos assuntos internos há uma incerteza enorme sobre o Congresso. A oposição e os combates contra o governo democrático não provêm primariamente dos seus inimigos declarados, da direita ou da esquerda.

A oposição tem a sua origem no facto que vem desde os séculos XVIII e XIX, de desde então terem decorrido dentro de um sistema e se estar dando no século XX uma grande «revolução tecnológica». É esta grande «revolução tecnológica» que está transformando, não só a maneira de viver, mas também os sectores que tratam do desenvolvimento das ciências e da estrutura da personalidade humana, do carácter e da mentalidade dos próprios homens.

As instituições democráticas provieram de uma sociedade radicalmente diferente, composta de trabalhadores da terra e proprietários, de artesãos e comerciantes, residentes em aldeias e outras povoações maiores, sem existirem as grandes capitais metropolitanas, além de Paris ou de Londres. O problema que nos preocupa até à obsessão é o de podermos conservar os valores morais e espirituais das instituições democráticas e sermos ao mesmo tempo capazes de governar efectivamente esta nova sociedade tecnológica.

Até hoje, ninguém pôde ainda inventar uma solução. — Eis o grande problema!

Ludwig Erhard

Tornou-se célebre por ter realizado o milagre da recuperação da Alemanha Ocidental. Cooperou valorosamente para conseguir a fenomenal prosperidade da Alemanha, depois de guerra, pelo «sistema de conjugação social», mantendo o sistema de «livre empresa» combinado com a determinação de que «o bem-estar geral não poderá ser contrariado pelo exercício da liberdade individual de ninguém». Chegou assim até Primeiro Ministro. É um idealista que afirma: — «Se não houver princípios espirituais e se não procurarmos restabelecer os valores morais, só poderemos reconstruir a nossa prosperidade sobre areia movediça.

Vamos pois reproduzir o depoimento desta personalidade, mundialmente considerada e admirada.

«Não podemos saber como poderíamos revitalisar os nossos cambaleantes sistemas de governo democrático — parlamentar, ou como vigorisar os nossos compromissos com os princípios democráticos, o suficiente para resolver o crescente conflito entre a sua estrutura formal e uma nova situação que se nos depara, como resultado de um ambiente instável e de valores humanos que mudam constantemente! — Para dizer a verdade, acariciei a esperança em uma República Federal, depois do descalabro do regímen nazi, em que o escravizado povo alemão, procuraria encontrar a sua salvação, respeitando o supremo valor da liberdade ampla,

mas ao mesmo tempo limitada pela lei e pela consciência, dentro do sistema social da democracia.

O problema no seu conjunto, é considerado pela minha experiência em política, como um problema que merece discussão, não simplesmente em termos do dualismo dos sectores legislativo e executivo do governo, mas principalmente entre os grupos de interesses económicos e políticos, para poderem exercer a sua função de colaboração equilibrada com o estado, com a sociedade e com a economia.

À medida que o cidadão, individualmente, se encontra menos capaz de compreender as relações de causa e efeito nos acontecimentos públicos que comandam a sua própria existência, ele tenderá para escolher o tipo de régimen ou de governo que lhe prometa melhores vantagens pragmáticas e económicas, completamente à parte da ideologia.

Enquanto a vitalidade da democracia depende do reconhecimento e aceitação do princípio do mais alto valor da liberdade individual, quase todas as nações estiveram dispostas a apoiar o sistema democrático, porque era o que mais concordava com as suas ideias acerca da vida, apesar das muitas transformações que o sistema já tinha sofrido, à medida que os anos iam passando. No entanto, forçada pela experiência, a moderna geração vai perdendo gradualmente o seu instinto e determinação acerca da essência da democracia e do seu significado para o «indivíduo».

Como se poderia explicar de outra maneira, que um estado totalitário se intitula «democracia» ou «república democrática», sem consentir uma oposição digna desse nome? — As chamadas «eleições democráticas livres», ainda que claramente não sejam mais do que uma comédia, reclamam a sua aceitação pelo mundo livre, dos resultados obtidos, ainda que com artifícios violentos. Parece inevitável que estes acontecimentos levarão, dentro de algum tempo, à dissolução da ideia da «ordem democrática» que os nossos antepassados nos deixaram.

Sem dúvida, os fracassos dos governos, na história recente, criaram uma ansiedade crescente para se conseguir uma organização executiva «forte», mas devemos ter cautela em concluirmos que aqueles fracassos constituam fraquezas unicamente dos sistemas democráticos. Não é minha intenção estabelecer comparação e muito menos paralelismo, quando cito o facto de que a Alemanha não teria tido um Hitler se não fosse o grande número de partidos políticos débeis, que tinha nessa altura, incapazes de enfrentar as responsabilidades de governo e, por outro lado, que as frequentes mudanças de governos, em França, prepararam o caminho para o poder, para o seu Presidente actual.

Estas considerações sugerirão uma tendência entre as nações e os seus cidadãos para se libertarem das suas responsabilidades democráticas e confiarem o manejo dos seus problemas à «chefia» de um sector exe-

cutivo, competente, liberto de tensões internas? — Não será esta tendência, uma das razões, depois da supressão, pela força, para a submissão de um povo que vive debaixo de um regímen totalitário, para que sinta a necessidade de se revoltar contra a negação das suas liberdades individuais?

Está fora de toda a discussão que a chamada «revolução tecnológica» está a provocar mudanças decisivas, não sòmente nas condições de vida das pessoas em todo o mundo, mas também no comportamento das nações.

Outro factor importante no panorama geral é, sem dúvida, a aproximação cada vez mais frequente entre as nações e a proliferação das comunicações e trocas internacionais. — Por estas razões, já não são universalmente aceites as normas de um mundo baseado em conceitos especificamente liberais ou especificamente capitalistas. A avaliação tradicional da relação entre a produtividade e as normas de vida (isto é, a oportunidade económica) perdeu muito do seu valor, quando imperativas, possivelmente morais, dominam as considerações racionais e os factores materiais.

Ficamos frequentemente com a impressão de que as nações industriais prósperas não estão de boa fé, quando tratam com países dedicados ao seu desenvolvimento económico próprio e que as suas acções não são guiadas correctamente. — Porém uma coisa é certa: — Nestes arranjos, de ordem mundial, todas as nações têm contribuído alguma coisa no trabalho de remodelação da estrutura das constituições e dos governos. A tendência geral mostra inegavelmente um reforço do poder executivo sobre o legislativo, ainda que não seja senão um expediente para manter um controle efectivo sobre uma *realidade, cada vez mais complexa*, apesar de se lamentar muito esta tendência contra os *princípios democráticos* puros.

Já me referi ao facto de que as complexidades da vida moderna, impulsionam as pessoas para a procura de métodos pragmáticos efectivos para poderem enfrentar os problemas, o que é uma causa de não terem a mesma atenção nos aspectos ideológicos da democracia. Esta declaração pode ser facilmente tomada como uma contradição, pois que o mundo novo que está emergindo e que está procedendo sob a influência de uma maneira de pensar mais racional, ou ainda de calcular, reflecte uma nova ideologia, que é diferente dos sistemas dos valores antigos, porém que de forma alguma se liberta dos «critérios de valor».

Os desejos do lançamento e procedimento para o almejado «dia de amanhã» estão sendo determinados pela escolha e preparação que fizermos hoje. Eles terão de se modificar profundamente, se estivermos dispostos a transigir na mudança dos valores intrínsecos da democracia, tal como hoje se compreende — a liberdade individual e a dignidade indi-

vidual —, ou se, simplesmente, perdermos a confiança em nós mesmos e nas tradições da nossa história.

Surge a pergunta: — Está a «democracia», no governo e na lei, sofrendo de uma crise em todo o nosso sistema actual, que ameaça a sua própria sobrevivência, ou devemos interpretar a expressão, tão largamente usada hoje, de «coexistência», como um indicio de possibilidades transcendentais para a comunicação entre as democracias e as ditaduras, que pode, no seu «momento próprio» tornar possível, não sòmente a «coexistência», mas que pode levar até a «cooperação»?

Não estou expondo as minhas opiniões pessoais, mas sim fazendo uma análise crítica das transformações que se estão passando na nossa sociedade. Em qualquer análise deste tipo, deve ser estudada a atitude do cidadão individual perante o «seu» governo, ou perante maiores entidades sociais, como o Mercado Comum Europeu.

Walter Lippmann acredita que a formação de maiores coalisões oferece uma válvula de escape, à necessidade de assumir uma posição ou atitude, neste momento, pelo que respeita a problemas constitucionais. Julgo que a sua observação não se deve limitar a isto; ainda mais transcendental parece ser a atrofia gradual, sob as emergentes estruturas do poder, de um elemento indispensável à vida democrática: — a «coragem cívica». *Um cidadão que pode levantar-se para lutar pelas suas convicções, de acordo com a sua consciência, mesmo com risco de perdas materiais e profissionais, ver-se-á obrigado a deixar de ser usualmente um valoroso defensor dos autênticos valores democráticos.*

Vimos já as opiniões de duas pessoas de alto valor e que são justamente apreciadas, um americano e um europeu (alemão). Ambas concordam em que o princípio da «democracia pura», parecia ser basilar nas sociedades dos séculos XVIII e XIX, porque correspondia às necessidades dominantes de então; este princípio está a perder grande parte do seu valor dominante, alterado pelas transformações que essas sociedades sofreram, a partir da segunda metade do século XX.

Falta-nos ainda transcrever o depoimento de um grande economista britânico, um irlandês, que nasceu na Escócia e foi educado em França, na Inglaterra e nos Estados Unidos, Sir Denis William Broogan, que actualmente é professor de Ciências Políticas, em Cambridge. Como este artigo já vai longo, publicaremos no próximo número esta entrevista, bem como as conclusões extraídas dos três depoimentos, para tentarmos responder à pergunta com que iniciamos este artigo: — «*Poderá a democracia sobreviver, em uma sociedade tecnológica? — Estaremos em uma fase de crise da democracia?*»

AS «CARÊNCIAS» DO ORGANISMO

O organismo humano, no seu trabalho de assimilação e desassimilação, vai eliminando constantemente vários elementos vitais que, numa pessoa normal, vão sendo substituídos pelos alimentos, restabelecendo-se assim, o equilíbrio do organismo.

Além destas substâncias, o organismo fabrica, também constantemente, certos fermentos e produtos glandulares e fixa várias vitaminas, que também elimina. Em uma pessoa normal, o organismo restabelece as perdas com a produção e fixação de todos estes elementos.

Quando, porém, se perde este equilíbrio, cuja resultante é a «saúde», o organismo passa a estar doente. Isto sucede durante várias doenças agudas e o equilíbrio leva tempo, variável com os doentes, a restabelecer-se; é a este período que se chama o «período de convalescença».

No entanto, a partir de certa idade, especialmente depois dos 40 ou 45 anos, o organismo já não possui a faculdade de fabricar todos os elementos de que precisa ou a faculdade de fixar outros elementos tirados dos alimentos. É o que se designa por «estados de carência», que pode ser particularisada, mais especialmente, em alguns sais, hormonas ou vitaminas. A única solução é procurar introduzir no organismo os produtos correspondentes a estas «carências», pois de contrário, seguir-se-á um período, mais ou menos lento, da queda orgânica que constitui a velhice e que pode ser retardada ou acelerada, conforme os casos e as providências que se tomam para procurar conseguir o equilíbrio do organismo.

Vamos pois estudar, quais são as principais «carências». As «carências» de sais minerais, são especialmente nas proporções do ferro, do magnésio e do iodo no organismo; vamos referir-nos à acção de cada um deles, para depois nos ocuparmos de algumas carências hormonícas ou vitamínicas, no desejo de procurar resolver qualquer destas carências, de que resulta finalmente, a conservação da vida, não só no combate à velhice precoce, como no trabalho de prolongar o período de vida normal.

O papel e a acção do ferro no organismo

A carência de ferro no organismo, faz-se sentir por um abatimento geral e diminuição da energia.

Efectivamente o ferro está ligado à matéria viva da maior parte da natureza; mesmo nos vegetais, faz parte da constituição do trigo, milho, lentilhas, aveia, espinafres, couves, arroz, etc.

Em todo o organismo é tal a sua importância que, o corpo de um homem de cerca de 70 quilos, contém cerca de 3,5 gr. de ferro metálico,

que se encontra, sobretudo, no sangue, que contém 0,057 por cento (*Preyer*). Encontra-se ainda, provavelmente no estado de óxido ou de fosfato, no chylo, na linfa, na bÍlis, no leite, no pigmento dos olhos, no tecido nervoso, no fÍgado, nos mÍsculos, no pulmão, nos cabelos e sobretudo na medula dos ossos e no basso.

É no sangue que o ferro tem o papel principal; ali encontra-se exclusivamente nos glóbulos vermelhos (*C. Schmidt*) de que contribui para formar a matéria corante, em virtude da sua combinação química com uma substância albuminoide, conhecida sob o nome de hemoglobina.

O ferro do fÍgado, dos ossos e, provavelmente, de outros órgãos, desempenha o papel de «ferro de reserva» (*Quincke*); a sua quantidade é muito variável e difícil de apreciar.

A hemoglobina está unida ao estroma dos glóbulos vermelhos; a quantidade de ferro contida no sangue é proporcional à da hemoglobina, o que permite calcular por esta a quantidade contida no sangue. A quantidade de hemoglobina no sangue do homem é de 12,3 por cento.

A quantidade de ferro no organismo aumenta durante os primeiros seis meses; depois aumenta normalmente desde o primeiro ano até aos 40 anos, para diminuir a pouco e pouco posteriormente (*Denis, Lecanu*). De um quadro muito bem estabelecido por *Wothnagel e Rossbach*, extraímos o resultado do estudo feito, por cada 1.000 grs. de sangue.

Em homens, fortes e saudáveis	0,547 grs. de ferro
Em mulheres, fortes e saudáveis	0,544 » » »
Em homens, com doença inflamatória	0,490 » » »
Em mulheres com doença inflamatória	0,480 » » »
Em pessoas com pleurisia	0,461 » » »
Em pessoas com reumatismo	0,452 » » »
Em 30 pessoas anémicas média	0,366 » » »

É o fÍgado que parece conter a maior quantidade de ferro «de reserva»; o basso contém muito menos (*Stahel*). O sangue arterial é menos rico em hemoglobina, do que o sangue venoso.

Perdas — Fisiologicamente há uma perda constante de ferro no organismo, por meio das diferentes secreções.

Esta perda é pouco importante pela urina, não ultrapassando 2 mgrs. em 24 horas (*Hamburger, Gottieb, Socin, Lapique etc.*); pela bÍlis, pelo suor e pela saliva, 1 a 3 mgrs. e aumenta pelo suco gástrico, suco pancreático e pelas secreções intestinais; também o leite e o pus o eliminam, mas em quantidade mínima. As fezes eliminam em média 0,38 grs. (*Fleitman*.)

O ferro eliminado diariamente deve ser substituído nas pessoas normais, pelos alimentos ou, quando não for suficiente, por medicamentos.

O papel do magnésio no organismo

Tem uma acção notável na regularização do metabolismo do organismo. A diminuição da percentagem normal de magnésio no organismo produz uma situação mórbida, que se manifesta por um abatimento geral, ao qual se seguem perturbações viscerais várias; a diminuição favorece a degenerescência celular, a que se pode seguir o aparecimento do cancro. *Delbet* já afirmava em 1928 que «o uso regular dos sais halogéneos do magnésio, sobretudo depois dos 45 anos, é capaz de impedir a génese de cancro; penso mesmo que o uso regular dos sais halogéneos de magnésio produz a indemnidade para o cancro». Os Drs. *Dubber* e *Voisinet* verificaram que o excesso do trabalho intelectual, além de exagerar as perdas em ácido fosfórico, exagera igualmente as perdas em magnésio. *Delbet* diz ainda que «muitas perturbações nervosas são devidas à falta de magnésio; a sensação de fadiga, de astenia, que se segue a algumas doenças infecciosas ou a um período de excesso de trabalho, ou ainda quando se manifesta sem causa aparente, desaparece ou melhora, sob a influência dos sais halogéneos do magnésio, que dão simultaneamente a calma e a energia, com uma sensação de bem-estar e optimismo; tornam o organismo apto para efectuar um maior esforço, com menor fadiga.

O Dr. *Weiske* verificou que os ossos dos velhos encerram menos magnésio do que os dos novos e por isso *Delbet* concluiu que a diminuição do magnésio deve ser um dos factores do envelhecimento e afirma na sua comunicação à Academia de Medicina de Paris: — «Eu vi pessoas assinaladas pela idade, retomar o andar ágil da mocidade, sob a influência do magnésio; vi mesmo, em pessoas idosas, desaparecer o tremor das mãos» (1).

Vê-se portanto a vantagem de tomar regularmente os sais halogéneos do magnésio, quando se está enfraquecido e, especialmente, depois dos 40 anos, para regular o metabolismo do organismo.

Iodo

Não é assimilado directamente pelo organismo. Tem de ser previamente combinado; é absorvido sob a forma de vários sais de iodo e, de uma maneira mais fácil pelo peptonato, que não provoca o iodismo.

Os preparados de iodo, actuam sobre o coração (*Manquat*):

- a) regularizando a circulação pulmonar, que tanta influência tem sobre o coração;
- b) activando a circulação e, por consequência, a nutrição do miocárdio;

(1) Veja o n.º 15 dos Estudos (Série M) o artigo «A defesa contra o cancro».

c) *diminuindo o obstáculo periférico*, em virtude da acção de dilatação dos vasos periféricos.

Nas *bronquites asmáticas* e nas *bronquites dos velhos* o iodo produz uma diminuição do murmúrio respiratório anormal, bem como da intensidade das ralas, tornando mais fácil a respiração (1).

Hormonas

Nos estados de grande fraqueza e, nas mulheres especialmente, dão-se carências de fabricação de hormonas, o que produz grandes perturbações; algumas, como as hormonas ováricas cessam a partir dos 45 a 50 anos (menopausa) e algumas hormonas testiculares, diminuem ou cessam, em geral, um pouco mais tarde; a carência das hormonas ováricas provoca várias perturbações, especialmente no sistema nervoso.

Vitaminas

As principais carências em vitaminas, são das Vitaminas A, B e C e, em casos especiais, nas crianças, e nos velhos atingidos de osteomalacia ou com fracturas, a Vitamina D.

As vitaminas são essenciais para a manutenção das funções do metabolismo; na pessoa saudável, são fornecidas pelos alimentos.

O *Complexo B* contém uma série de vitaminas do grupo B, que actuam atingindo várias deficiências (nevrites da gravidez, reumatismo, etc. e é, em geral, considerado como um alimento dos nervos).

A *Vitamina C* é constantemente utilizada e destruída no organismo e por isso é frequente a sua carência. Reforça as defesas do organismo.

A *Vitamina A* auxilia a integridade das células do epitélio e das funções da retina.

A *Vitamina D* actua na fixação do cálcio pelo organismo e por isso está indicada sempre que se derem fracturas e, normalmente, nas crianças, sobretudo as que não vivem ao ar livre (colégios, doenças, etc.).

Tratamento

O tratamento das «carências» consiste em procurar fornecer ao organismo os elementos que ele deixou de fabricar ou fixar. Por isso, devemos fornecer-lhe os preparados de ferro, de magnésio, de iodo e algumas vitaminas, regularmente, para procurar equilibrar as suas necessidades e evitar a decadência inevitável e progressiva do organismo; consegue-se assim prolongar a vida e, sobretudo, manter a energia necessária à sua manutenção.

(1) O peptonato de iodo (Iodopepton) constitui um dos meios de defesa constante do organismo.

Compensadores das Carências do organismo

Carências de ferro :

Aneritran

Gluconato Ferroso, Vitaminas B₁₂ e C, Complexo B. Prepara-se em *drageias* e em *elixir* (3 a 9 colheres de chá por dia). Posologia — 3 a 9 drageias ou colheres de chá de xarope.

Carências de magnésio :

Magsan

(Sais halogéneos do magnésio). Posologia — 2 a 6 comprimidos por dia.

Carências de iodo :

Jodopeptona

(Peptonato de iodo).

Carências de Vitaminas :

Complexan B

Associação de Vitaminas B₁, B₂, B₆, PP, B₁₂ e Pantenol. Posologia — Em *comprimidos* (1 a 2, três vezes por dia ou em xarope (adultos, 3 colheres de chá e crianças, 3 colheres de café, por dia).

O *Aneritran* já contém vitaminas; nas pessoas de idade é conveniente associar o «Rutinicê Fortíssimo» que, além da Vitamina C, contém a Rutina, cuja acção potencia o efeito da Vitamina C e ainda tem a possibilidade de combater a fragilidade dos vasos congestionados (2 a 6 comprimidos por dia).

AS TRANSFORMAÇÕES BIOLÓGICAS E PSICOLÓGICAS QUE PREPARARAM O «MUNDO SOCIALISTA»

O caso da Rússia

V

O Socialismo da Rússia não pode ser considerado como uma fase do movimento socialista geral; obedeceu às características especiais do povo russo e à necessidade de *russificação* de uma quantidade de povos e de raças que constituem o povo euro-asiático daquele extensíssimo país.

Já analisámos em vários artigos, as facilidades que a caracteriologia dos povos da U. R. S. S., proporcionou para uma socialização que, politicamente, era a solução mais adequada para evitar o seu desmembramento.

Na continuação do estudo que temos publicado, iremos agora ocuparmo-nos do problema da «socialização e da «bolchevização» do povo russo.

«Socialização e bolchevização» do povo russo

Como atrás dissemos, o povo russo, cujas classes trabalhadoras viviam, praticamente, em um estado de servidão, estava perfeitamente preparado para aderir às ideias de uma socialização que desse aos homens direitos iguais e garantias de segurança para o seu futuro e o dos seus filhos; isto parecia quase uma aspiração impossível de realizar.

Faltava apenas aparecer a pessoa que fosse o polo das aspirações desse povo. Lenine foi o grande doutrinário, o grande pensador, que agrupou facilmente em volta de si um grupo que se propôs liquidar o

CURIOSIDADES

Alcool e psiquiatria — Da revista «Semaine des Hopitaux (Informations)» de 26 de Janeiro de 1968, tirámos esta informação:

«Perto de 9 % dos doentes hospitalizados em França em 31 de Dezembro de 1965 em estabelecimentos psiquiátricos, tinham o diagnóstico de «psicose alcoólica» ou «alcoolismo crónico».

Com efeito, em um total de 116.638 doentes, contavam-se com aqueles diagnósticos 10.282 doentes (7.855 homens e 2.427 mulheres). Mais de metade estavam hospitalizados há mais de um ano (4.799). Neste ano, em um número total de 109.197 admitidos nos Hospitais psiquiátricos, as psicoses alcoólicas e os alcoolismos crónicos eram em número de 25.334, dos quais 21.597 homens!

Entre estas admissões, as que foram seguidas de morte ou de saída no mesmo ano, em relação ao número total das admissões do ano, representaram em percentagem 80 % para os homens e 71 % para as mulheres.

antigo sistema dos tzares, organizando a sua revolução; os nazis facilitaram a sua acção, fornecendo-lhes a passagem para a Rússia, pois a desorganização revolucionária que estes projectavam, facilitaria o desmembramento do Império Russo, o que facilitaria as ambições alemãs.

A propaganda, bem preparada, teve um resultado fulminante! Tinha aparecido o Homem que salvaria o povo... Principiou a revolução, que terminou pela vitória. Mas, a seguir, principiavam, as grandes dificuldades; à vitória devia seguir-se uma nova organização do povo da Rússia, que era uma tarefa difícil. A imensidade da Rússia euro-asiática e a diversidade de povos e de classes sociais, de religiões e de mentalidades, tornava difícil a organização de um povo *uno*, de uma «pátria única», com elementos tão diversos como era e é ainda o povo da Rússia.

Fara realizar este plano, era preciso uma *Doutrina* firme e uma *Força*, igualmente firme e poderosa. O grande pensador, que passou de doutrinário a chefe, foi Lenine e o grande homem de acção, o «homem-de-aço», duro, fanático, inabalável, foi Estaline.

Mas antes de Lenine surgir na Rússia, já havia os partidos de oposição, geralmente constituídos por pensadores que, além de desejarem a melhoria material do povo russo, tinham a aspiração de reclamar novos direitos sociais, mais liberdade; este grupo tinha já muitos aderentes, por que representava a aspiração da maioria.

Vitoriosa a revolução, era necessário promulgar leis e princípios para satisfazer os revolucionários e o povo e urgia que fossem aceites por todos os componentes deste grande complexo; estava justificada uma ditadura, que tinha de ser dura, implacável, para não separar e desorganizar a nação. O Soviete Supremo passou a ser um Senhor absoluto, terrível e exterminador das oposições; como havia vários partidos da esquerda, reformadores, que no entanto, todos juntos, não se comparavam ao grande partido, o partido maioritário (*bolchevique*) tomou a resolução de destruir os partidos minoritários (*menchevique*) e, quando fosse necessário, exterminar os seus membros, em que havia muitos antigos companheiros de propaganda e, implacavelmente, uns depois dos outros, foram todos liquidados; foi uma operação dura, mas que foi julgada indispensável... No entanto, alguns discordaram e começaram a aparecer divergências dentro do próprio *partido bolchevique*, a princípio ainda tímidas, mas que era necessário eliminar, para que ao *partido* não faltasse aquela solidez indispensável à grande transformação. Estaline foi o grande obreiro desta fase; mandou matar os seus companheiros dissidentes, alguns mesmo amigos pessoais, algumas vezes com ou sem julgamento prévio. A palavra «traidor» era uma condenação sem apelo, quando aplicada a alguém.

Para facilitar a coesão do Soviete Supremo e o apoio dos camponeses e trabalhadores era, porém, necessário mostrar-lhes que o «partido» consubstanciava em si todas as suas aspirações; era a garantia da segu-

rança para o futuro, não só de cada cidadão, mas também das suas famílias.

Os dirigentes sentiam-se pois compelidos, não só a procurar continuar a transformação dos espíritos, criando o «homem patriota soviético» naquele grande complexo de povos, como ainda mostrando-lhes que a Revolução ia continuar, para poder trazer a cada um, a liberdade e a segurança económica e social, tão anunciada.

No entanto, a liberdade de pensamento não convinha a uma sociedade em transformação. Só havia a liberdade de pensar como os dirigentes do «partido»; os oposicionistas continuavam a ser implacavelmente destruídos!

Esta situação era fàcilmente aceite pelas classes trabalhadoras, ainda que com algumas excepções, que pouco avultavam na massa comum. No entanto nas classes cultas não era tão fácil, pois havia as aspirações de liberdade, espiritual e pessoal, de um grande número de pessoas, que frequentemente se espalhavam nas classes superiores e médias. O problema consistia em comprar uns, dando-lhes situações de destaque no partido e, por outro lado, destruir os descontentes; e assim se praticou largamente.

No entanto, todos sentiam a necessidade de mais liberdade e de conhecerem o que se passava para além das fronteiras; a pouco e pouco, sobretudo nos povos com fronteiras comuns com nações não comunistas, as ideias contrárias alastravam, como em vasos comunicantes e como para muitos, que já tinham realizado a segurança de todos os dias, se continuavam a sentir escravos, por não terem a liberdade de pensamento a que aspiravam, começaram as deserções para aquém da cortina de ferro, em que se arriscava a vida, que já não era suportável naquele regime de prisão mental; as deserções continuam, mesmo de pessoas que iam a congressos ou competições internacionais e nas quais havia confiança sobre a sua dedicação ao «partido», mas que vendo o contraste ocidental, desertavam. Via-se que a situação era insustentável e, por isso, o Soviete Supremo concordou em principiar com alguns contactos, a princípio no campo das trocas económicas, de que eles precisavam, e a seguir, estudando uma possível co-existência, que no entanto ainda está longe, por ser difícil, obter uma concordância de processos, dos dois lados.

Mas a China, que estava muito contente por se ter estabelecido o «bloco comunista» sino-russo, que satisfazia as suas mais secretas ambições, passou a sentir-se mal com este clima de possível aproximação entre a Rússia e os outros países.

Ora o plano secreto chinês, que tem sido acalentado há mais de 100 anos consistia no seguinte:

— O ódio contra o Ocidente e o Japão era geral, pois a *pequena* Europa tinha subjugado a *grande* China, de forma tal, a ter direitos de extra-territorialidade nas suas *concessões*, principalmente em Shangai

e Cantão; até o *pequeníssimo* Japão dominava aquele enorme país. Havia em cada chinês, um adversário e uma aspiração de vingança contra os opressores!

Surgiu o «bolchevismo», que poderia realizar essa vingança. Começou o «namoro» com os russos, que chegou a um entendimento doutrinário perfeito. Poderia então realizar-se a primeira parte do plano chinês, que consistia em procurar lançar a Rússia contra a Europa. Como se sabia que a Europa era auxiliada pela América, os chineses raciocinaram que ainda que dessem todo o apoio à Rússia, ou esta ficaria vencida ou, o que era mais natural, saíssem as duas partes extenuadas desta guerra destruidora; era o momento para a China prègar a independência da Ásia, de que tomaria conta e, depois a conquista da Europa, velho sonho ambicioso, para subjugar assim os antigos subjugadores.

Quando tudo decorria em um «mar de rosas», como os chineses pensavam, muitos russos, inteligentes, descobriam o plano, para o qual muitos ocidentais contribuíram e viram que a única salvação possível da Rússia era, aumentar a unidade russa e tentar um entendimento com o Ocidente, continuando porém na sua «cortina de ferro idealista»; aumentaram as trocas económicas e as visitas, os congressos comuns com delegados da Rússia e das outras repúblicas soviéticas e, a pouco e pouco, estava-se já procurando estabelecer contratos e tratados.

Os chineses viram que todo o seu plano desabava por os russos o terem percebido. Começou então uma campanha violenta contra os «*desviationistas* dos grandes princípios», campanha que procuraram estender, juntando-lhes os comunistas fanáticos de alguns países, quer da Rússia quer dos países ocidentais. Esta campanha tem tomado ultimamente uma tal violência que, se tomaram providências junto às fronteiras russo-chinesas, para evitar qualquer surpresa de guerra.

Realizado quase o entendimento sobre alguns pontos com o Ocidente, estando em discussão prolongadíssima os arranjos sobre outras, os dirigentes russos viram-se obrigados, não só a organizarem-se contra um possível ataque chinês, mas a reforçarem a sua organização para fortalecer a união dos povos russos, fazendo concessões, quer de ordem económica, quer de ordem política, para agradarem à oposição.

Esta nova política chegou ao ponto de darem mais liberdade aos «governos satélites», da Polónia, Hungria, România, etc. e para fazerem contratos com os vários países ocidentais, pois só dando-lhes esta liberdade, se poderia manter o sistema unido das «repúblicas socialistas soviéticas».

Começou pois a desenvolver-se um novo plano político interno, que principiou por novas concessões de segurança social e individual, no reforço do culto da juventude (massa sempre sensível às modificações e revoluções) e no dirigismo e selecção universitária.

No próximo artigo, vamos ocupar-nos desta parte, não só do que já existia na Rússia, mas ainda dos aperfeiçoamentos necessários para procurarem conquistar a simpatia do indivíduo em geral e dos jovens em particular.

Já depois de escrito este artigo, o «Diário de Notícias», de 16 de Maio, publicou um «comentário internacional» que, por reforçar a nossa opinião, tomamos a liberdade de transcrever, a seguir:

O grave dissídio sino-soviético é um autêntico drama

Nunca se nos afigura demasiado salientar a importância do dissídio ideológico sino-soviético. Até porque coincide com a realização pelo Ocidente, ou mais propriamente pela N.A.T.O., da cristalina verdade que consiste em ter a União Soviética deixado de constituir a ameaça militar que era, por exemplo, quando foi assinada, a Aliança Atlântica.

Não cuidemos, porém, que se trata de gesto de benemerência por parte dos governantes do Kremlin a suspensão dessa ameaça. Ou que, de repente, ficaram bonzinhos. Nada disso! Apenas o potencial militar dos Estados Unidos — sobretudo ao nível nuclear — é de tal ordem que em Moscovo se sabe, de ciência certa, que uma guerra nestes termos seria o extermínio puro e simples de ambas as partes.

Assim, vemos o sr. Kossiguine — a *bête noire* dos fanáticos comunistas chineses, que não o poupam nos seus violentos ataques — voltar-se, por isso mesmo, angustiosamente para Washington, na esperança de encontrar um equilíbrio.

Fundamentalmente perturbado pelo sr. Mao Tsé-Tung, que, esse, ha-seado no pauperismo das massas chinesas, na limitação das suas exigências e na ausência de uma vida mecanizada para o conforto, ameaça tudo e todos. E compraz-se em dizer que não sente qualquer receio de uma guerra nuclear.

No seu pensamento, fortemente prático, quando se tem a arma atómica, é para a usar, e não para a guardar como objecto de museu. Daí os legítimos receios do sr. Kossiguine e dos seus apaniguados.

Sabe-se que o Congresso dos Partidos Comunistas Europeus, realizado em Karlovy Vary deu origem a verdadeira torrente de prosa e verso, emanada de Pequim, contra aquela reunião dos dirigentes vermelhos deste continente, a quem os Chineses apelidam de «emburguesados», «traidores», «bandidos» e, delícia das delícias, «gangsters contra-revolucionários».

A fúria de Pequim foi a tal ponto que elaborou uma lista desses «energumenos», encabeçada, com três cruces — sinal de decomposição e de necrológio — pelos srs. Brejnev e Kossiguine. E seguida, com duas cruces, pelos srs. Ulbricht, da Alemanha Oriental; Gomulka, da Polónia; Zhikhov, da Bulgária, e Kadar, da Hungria.

Depois com uma cruz, mas cujo significado não deixa de pôr na mesma calafrios na espinha, os não governantes, ou seja os srs. Waldeck Rochet, Luigi Longo e outros próceres dos partidos comunistas europeus.

Claro que o marechal Tito, embora não tivesse comparecido ao «meeting» de Karlovy Vary, também apanhou por tabela e foi mimoseado pelos jornais de Pequim com o epíteto de «criado do imperialismo americano».

De todos os comunistas da Europa só se salvaram os Albaneses, considerados uns «anjos» de perfeição marxista, puros como a água destilada e vivendo rodeados, não só por traidores à doutrina, como também por objectos capitalistas.

E, como era necessário, além dos ataques em letra de forma, algo de mais positivo, o sr. Mao Tsé-Tung decidiu expulsar logo a seguir de Pequim o sr. Passentchouk, correspondente da «Pravda», sob a acusação de que exercia espionagem e enviava para Moscovo mentiras aos punhados acerca da «Revolução Cultural».

Esperamos que os leitores se divirtam, tanto quanto nós, com este dissídio. Porque não há dúvida de que um dos aspectos mais curiosos da conjuntura internacional é o drama que decorre entre Moscovo e Praga. Felizmente!

Misticismo científico

A partir do momento em que os principais perigos de dissidência entre os povos que compõem o aglomerado euro-asiático russo se foram afastando, o «estado de guerra» perdeu a sua razão de ser e a vigilância dos suspeitos foi diminuindo progressivamente, dando lugar a um equilíbrio social e económico, que aumentava sucessivamente.

Se o salário médio na União Soviética está longe de se igualar ao dos países capitalistas industrializados, poucas nações ricas oferecem tantas vantagens sociais. Na sua organização socialista, todos os riscos estão cobertos, pelo menos teoricamente ou em doutrinação e todas as aptidões podem encontrar emprego, porque os países soviéticos estão muito longe de serem superpovoados; a natalidade é pequena.

O espírito de competição parece ser uma função essencial à maior parte dos homens, como factor necessário ao estímulo do progresso; a concorrência é, por vezes, tão indispensável para a execução de uma obra, como as cobaias nutritivas são necessárias à energia física ou psíquica do organismo humano.

Pode-se afirmar que foi o *papão* da América que galvanizou a economia soviética e que tem sido o motivo principal do seu desenvolvimento científico. A competição científica com os Estados Unidos tomou tal amplitude que já excede o campo do Mundo, para se alargar à Lua e aos outros Planetas; ela fez perder aos russos todo um complexo de inferioridade, que antigamente tinham; eles, agora, identificam a sua personalidade com a dos cosmonautas e com a dos seus sábios, com tanto entusiasmo, que o simples cidadão soviético julga confundir-se com os seus artistas, os seus músicos e os seus políticos, sentindo os seus sucessos, como se fossem deles próprios.

Incontestavelmente, a educação soviética soube absorver toda a personalidade do indivíduo, que tendo a confundir-se em uma espécie de *alma colectiva* com os seus grandes génios, da mesma maneira que, a despeito do seu ateísmo oficial, o espírito de Lenine sobrevive no espírito de cada um como um guia, tanto mais vivo, quanto o seu pensamento permanece, teoricamente, transmissível indefinidamente de geração em geração, sentimento sempre actualizado por uma propaganda constante, muito bem dirigida.

A DOENÇA DOS DIRIGENTES

A SAÚDE DAS «MULHERES-DIRIGENTES, FUNCIONÁRIAS E EMPREGADAS»

É um assunto que merece hoje a maior das atenções, por ser um problema que preocupa todos, mas especialmente as mulheres e que, por isso, tem sido objecto de muitos colóquios e congressos. Já nos «Estudos» nos ocupámos deste problema em um artigo «As doenças dos chefes de empresa».

A Dr.^a Anne Denard Toulet apresentou no Congresso das «Mulheres — Chefes de Empresa» um estudo de que extraímos os principais períodos:

«Os quadros superiores das empresas e as profissões liberais eram as profissões que, há cerca de 10 anos, mostravam uma longevidade de vida mais longa. Esta situação retrogradou de uma maneira preocupante, para ser ultrapassada, e muito, pelos grupos dos empregados, funcionários e dirigentes dos quadros médios.

O problema da «doença dos dirigentes» aumentou de importância no mundo, de tal forma que se estão a criar, a pouco e pouco, em cada país, centros médicos especializados para tratamento destes casos e, sobretudo, para conselhos sobre tratamentos preventivos, para que estas pessoas possam conservar, durante o mais longo período possível, as suas qualidades físicas e mentais. Hoje já se chegou à conclusão de que o trabalho executado por pessoas que tenham em atenção o problema da velhice precoce, consegue *prolongar* muito a vida física e mental dos que trabalham.

Para os chefes de empresa e para os funcionários da administração, o Conselho Nacional do Patronato Francês criou um organismo de despesa e de vigilância da doença dos dirigentes; é o Centro que todos os presidentes da F. C. E. reunidos em Paris em 10 de Dezembro de 1962, foram visitar. Todos os anos se fazem observações médicas de «controle» e é, depois de se tirarem as conclusões das consultas e dos exames para-clínicos (análises laboratoriais, radiografias, electro-cardiogramas, etc. ...) que, os resultados, em relação com as conclusões de conjunto, são enviados aos respectivos médicos assistentes. Pode dizer-se que a totalidade dos dirigentes aceitou, com prazer, medidas feitas para protegerem a sua saúde física e mental.

Há causas comuns aos dois sexos; são as *causas exteriores*. As manifestações da doença diferem sensivelmente de um para o outro sexo.

Nos homens, seja qual for a perturbação dominante, influem sempre as *perturbações cardio-circulatórias* (infarto, coronarite), as *perturbações nutricionais* (obesidade, diabetis, gota) e as *perturbações nervosas* em

grau patológico. Todas estas manifestações representam a «acumulação do stress» no trabalho de envelhecimento.

As estatísticas e os trabalhos publicados em todo o mundo mostram que os sinais de intoxicação são já tão importantes nos dirigentes de 40 anos, como nos funcionários e empregados de 60 anos que têm uma ocupação tranquila, com horas marcadas, sem excesso de trabalho ou preocupações e sem desgastes nervosos excepcionais.

Vê-se portanto que existe um envelhecimento forçado, precoce e poder-se-ia dizer *accidental*.

Além disso, a qualificação de «dirigente» está ligada geralmente a pessoas de uma certa idade.

É por estas diversas razões que as «doenças dos dirigentes», o seu tratamento e, sobretudo, a sua prevenção, merece hoje tanta atenção e foi por isto que se criou a especialidade médica dos gerontologistas.

Envelhecimento nas mulheres

Nas «mulheres», estão, no primeiro plano, as *perturbações neuropsíquicas*.

Nas mulheres, a patologia do envelhecimento tem aspectos especiais: — 75 por cento dos cuidados exigidos por uma mulher de idade ligam-se ainda, directamente ou indirectamente, a estados de gravidez ou a perturbações ginecológicas e tróficas dos membros inferiores, que vão agravar consideravelmente uma *tendência natural catastrófica para a vida sedentária*.

A insuficiência grave e muito precoce da ventilação pulmonar e as atrofias musculares provocadas pelo espartilho, cintas, etc., vão conduzindo a perturbações das articulações do tronco, que provocam artroses da posição normal, auxiliadas ainda pela insuficiência de exercício de senhoras que muito cedo deixam de trabalhar em casa, ou se limitam a trabalhar em costura, malhas, etc. Desde que se estabelecem estas limitações motoras, criou-se um temível círculo vicioso, que vai levar inexoravelmente a uma *impotência muscular*, relativa ou completa, à *grande insuficiência pulmonar* e à *grande insuficiência cardíaca*.

Ora, todas estas perturbações poderiam ser evitadas desde que fossem combatidas a tempo, a pouco e pouco, em uma medida considerável, cujos resultados são evidentes, pois é frequente vermos na clínica mulheres de mais de 65 anos, muito mais sãs, bem conservadas e parecendo mais novas, do que outras de 35 a 45 anos.

É pois indispensável que as mulheres considerem uma *maternidade bem dirigida* ou com *equilíbrio ginecológico bem vigiado*, como uma condição absoluta do seu rendimento e equilíbrio estético futuro. Isto é igualmente importante depois da menopausa.

A *Dr.^a Ana Denard-Toulet*, na sua comunicação, declarou que lhe foi possível organizar estatísticas que compreendiam exames feitos em cerca de 3.000 mulheres, um número elevado de mulheres chefes-de-empresa, outro de mulheres que exercem uma profissão liberal e ainda outro número elevado de mulheres que ocupam postos de responsabilidade nas grandes empresas.

Em todas estas mulheres, são as perturbações nervosas que estão sempre no primeiro plano; mais de 70 por cento são atingidas de perturbações neuro-psicológicas, já com grau patológico.

Em um segundo plano, estão as *perturbações circulatórias* dos membros inferiores (desde o incómodo ligeiro até à semi-impotência), que se encontram em quase metade dos casos.

Em terceiro e quarto planos, e quase em números iguais, estão os endurecimentos dos movimentos (artroses) e as perturbações de nutrição (acompanhadas frequentemente de magreza ou de obesidade excessiva).

Só cerca de 10 por cento sofrem de lesões cardíacas ou biliares e digestivas.

Estes algarismos e percentagens, levam às seguintes conclusões:

a) Se não entramos em linha de conta com as manifestações nervosas, a lista é exactamente semelhante à lista das doenças e do envelhecimento feminino normal.

b) Não há velhice prematura das mulheres-dirigentes, mas até, na maior parte dos casos, uma conservação superior à média.

c) A característica exclusiva do que poderíamos chamar a «doença das mulheres-dirigentes» é então o aparecimento no primeiro plano de perturbações neuro-psicológicas que, nas outras mulheres, só aparecem na 6.^a ou 7.^a posição na lista de frequência das doenças nas mulheres.

CURIOSIDADES

● A «nossa família» é um grupo de pessoas da mesma origem ou afins, *que sejam nossos amigos*. Os outros amigos, ainda podem fazer parte da nossa família, alargando-a.

Mas é frequente haver pessoas da família, do nosso sangue, ou afins, que nos têm inveja e a quem os nossos sucessos humilhe. Esses, afastaram-se automaticamente da *nossa família*.

● Às vezes são amados os bons; são respeitados os que cumprem e que, respeitando os outros, não consentem que os menosprezem. Não são nem amados nem respeitados os que queiram fingir de bons, perdoando tudo, não se magoando com as discriminações ou ultrages ou mesmo actos de maldade dos outros. A insensibilidade à ofensa ou mau-querer é indicio de moleza de carácter com preguiça mental e traz como consequência o menosprezo dos outros.

Verifica-se uma alteração no carácter, que se torna emotivo, irritável, ansioso (perturbações neuro-vegetativas, dores de cabeça, congestão da face, vertigens, afrontamentos, palpitações), alteração do sono, da fome e da sede e crises de depressão e de astenia.

Verificamos que as mulheres devem aguentar mais do que os homens, a sobrecarga nervosa e fatigante (stress) própria da condição de dirigente. As estatísticas sobre a resistência às dores, aos acidentes e às tendências para o suicídio são absolutamente formais a este respeito.

Parece às vezes haver uma aparência contraditória nestas interpretações. De onde provirão estas contradições aparentes? — Por um lado, a maior resistência das mulheres aos «stress», para os quais são fisiologicamente mais defendidas que os homens. Por outro lado, o facto verificado que a profissão de «dirigente» é um factor de conservação de longevidade, o que explica porque, o dirigente é obrigado a manter os neurones em constante vibração de raciocínio, o que é o melhor meio de contrariar a degenerescência do tecido nervoso rico em tecido conjuntivo, que é a morte da função nervosa do cérebro, a velhice mental. O que é indispensável é defendermo-nos da *Surménage*, do excesso de trabalho físico e intelectual.

A «dupla profissão» é uma causa de «Surménage»

As mulheres ocupam uma posição, menos favorável do que os homens, por razões particulares ao seu sexo.

Elas têm quase todas um «trabalho duplo», que se poderia chamar «dupla profissão», que é a acumulação do trabalho de dona de casa e chefe de família com a sua profissão. Quando têm uma profissão e deixam de se ocupar da casa, sofrem frequentemente de insatisfações profundas que constituem factores de inadaptação.

Sobrecarregadas com o trabalho duplo da casa e da profissão ainda sofrem frequentemente de um ciúme intempestivo.

Verifica-se ainda, com inquietação, o desaparecimento na vida das mulheres, e mais ainda nas mulheres que trabalham, de toda a possibilidade de horas de nada terem que fazer, de horas de recreio e de férias, de que toda a gente precisa.

Nas mulheres, os prazeres desportivos são quase sempre suprimidos depois dos 30 anos; os prazeres mundanos, por causa de tudo quanto é indispensável, de preparação mais longa e mais minuciosa, de compromissos de horas, etc., não dão descanso e, pelo contrário, provocam uma fadiga suplementar; enquanto às férias, para muitas mulheres, sucede frequentemente que são períodos de maior *surménage*.

A falta de adaptação a alguns trabalhos é um dos elementos de maior fadiga nas mulheres; não se trata de uma incapacidade base, mas de pouca vontade e fadiga no trabalho regular, repetido, monótono e, sobre-

tudo, comandado, e, mais ainda, quando é comandado por outras mulheres.

Socialmente, elas não foram preparadas desde o princípio, como os homens, para as suas responsabilidades técnicas e intelectuais, o que as obriga a esforços particulares à custa do sistema nervoso.

Psicológicamente, sentem que há falta de confiança nas suas aptidões e o receio de não serem apreciadas nos postos que ocupam, obrigam-nas muitas vezes a um excesso de zelo que se traduz por um excesso de agressividade, ou, pelo contrário, de um excesso de passividade. Estes estados compõem um elemento ansioso, quase constante, mesmo quando elas não têm consciência dessa sensação de desgaste nervoso.

É raro, enfim, que a profissão, pelo menos, no princípio, seja um fim, uma vocação. Trata-se muitas vezes de uma necessidade. Assim as mulheres, mesmo sob a depressão de *dirigentes*, têm sempre tendência para considerar como um abuso do destino, injusto, as dificuldades e os riscos inerentes à sua profissão, em lugar de admitir que as contrariedades e dificuldades são obstáculos que têm de ser vencidos. Aquela situação cria uma posição de sofrimento, que precede e deteriora a sua combatividade.

Qual é a posição das donas de casa?

As donas de casa são também *dirigentes e chefes da empresa familiar*. Estão no entanto em uma ocupação para a qual estão adaptadas por antecedentes de milhares de anos.

Há senhoras casadas que vivem somente para a vida mundana e que aborrecem o seu papel de dona de casa. É um erro que se paga caro. Dentro em pouco, a vida mundana, absorve-lhe todo o tempo; não trabalham, passam cedo a uma vida sedentária, engordam ou têm um regime de fome, por elegância, que as faz adoecer; anquilosam-se e neurastenicizam-se e, o amor da vida mundana, desviam-nas a pouco e pouco da vida do lar. É o princípio do fim... Os problemas complicam-se, morais e financeiros..., por fim, nem os filhos, nem o marido, a consideram como elemento-chave da família e têm um final de vida triste.

Mas a *dona de casa*, que compreende a sua profissão de dona de casa, e que se dedicou a ela desde que casou, a que é verdadeiramente a chefe da família no lar, terá mais saúde física e mental, e maiores compensações. O trabalho não a deixa anquilosar; conservará a saúde durante mais tempo e prolongará mais a vida e a felicidade; e amanhã, já avó, contribuirá para que a família se sinta mais alargada e mais íntima e é um poderoso elemento de união de todos. Durante a sua vida conjugal, teve certamente muitos desentendimentos de pontos de vista com o marido, mesmo ciúmes, às vezes situações dolorosas... Mas a tempestade vai amainando... e na calma da segunda idade, o marido e os filhos sabem

bem que ela é o grande elemento de ligação, a quem respeitam e adoram. Muitas vezes, quando é inteligente, a mulher é o «elemento de equilíbrio» na estabilidade da família.

Quais serão os cuidados que deve ter a mulher, quer seja dirigente ou chefe de família? — Primeiro, deve procurar actuar sempre o mais calmamente possível; alternar o trabalho com o repouso e procurar estabelecer uma vida higiênica. Criar e manter um ambiente agradável em torno de si.

A mulher-dirigente deve, com mais razão ainda, procurar ter uma vida normal, regular as horas de trabalho e de repouso, não perder as noites, aproveitar os seus dias de descanso ou de férias, para se recompor e armazenar resistência para o trabalho profissional e para a vida da família.

Deve ter uma vida higiênica sob o ponto de vista alimentar. Fugir das bebidas alcoólicas, do tabaco, sobretudo em excesso e da imitação das *snoobs* que fazem tolices para que sejam «notadas». *Faça-se notar*, mas pelo encanto da sua convivência e exemplo; a consideração vem-nos da forma como cumprimos os nossos deveres na vida e não das extravagâncias que fazemos, que ao contrário do que pensamos, nos diminuem e prejudicam.

Mas, apesar de toda a boa vontade e da vida que desejamos que seja normal, há por vezes excesso de trabalho mental, arrelias com superiores, colegas ou inferiores, ou na vida conjugal, que provocam um estado de excitação, que é sempre deplorável pelo mal que daí resulta, quer da parte dos superiores ou colegas, quer no desequilíbrio da família. Quando a mulher se sentir excitada, para seu bem terá de procurar no auto-comando as energias necessárias para se dominar e *só actuar depois de raciocinar*. No entanto se o estado de excitação ou irritação se mantiver, deve recorrer a um tranquilizante. Mas como frequentemente os estados de excitação nas mulheres são provocados ou reforçados pela insuficiência da formação de hormonas ováricas no seu organismo, é conveniente associar ao tranquilizante, qualquer preparado de hormonas ováricas; estas fases de excitação acentuam-se nos períodos que antecedem a menopausa, continuando depois até muito tarde.

Por outro lado, estes estados de «falta de comando nos nervos» acentuam-se nas pessoas enfraquecidas, anemiadas, com falta de apetite; nestes casos é sempre útil o uso de um bom tónico.

Quando, porém, em vez dos estados de excitação, que são os mais frequentes, existe um estado de depressão geral do organismo, está indicado um «anti-depressivo»; os estados depressivos acompanham-se geralmente de várias complicações, como a falta de energia, falta de apetite, vômitos, incapacidade de permanecer em repouso, insónias, sensação de insegurança, prostração, perturbações da actividade psicomotora e baixa de nível da actividade funcional; os «anti-depressores» são também muito

úteis na depressão a seguir ao parto e nos estados depressivos que acompanham as perturbações nervosas.

Estes doentes, bem vigiados e convenientemente tratados conseguem modificar o seu estado, o que se traduz em transformar uma vida apouquentada em uma vida normal e tanto mais feliz, quanto mais se vai sentindo o resultado do tratamento.

CURIOSIDADES

Aforismos de um médico

● Há duas categorias de *safados*: — os que se vendem e os que se não vendem, e os que, se podem alugar. A categoria dos que se vendem, tem ainda vestígios de honorabilidade; é leal na sua *safadeza*, cumpre o contrato de venda e às vezes é fiel cumpridora dos compromissos vergonhosos que assumem. A categoria dos *alugáveis* é a pior; assinado o compromisso, executam o trabalho à meia força, interrompem-no, pedem depois um reajustamento com novas exigências e acabam por o abandonar sem aviso prévio; mas continuam sempre em leilão... chamam-se a si mesmo, «espertos», pois não chegam a ter a consciência de que são abomináveis e nem isso os preocupa.

(Prof. Ulysses Lemos Torres, de S. Paulo)

● Gina Lollobrigida, define assim, sem indulgência, o *sex-appeal* das americanas: — Elas têm 25 % do que têm realmente e 75 % do que elas se esforçam para nos fazerem acreditar.

O medicamento Anti-depressor

de mais seguros resultados é o

Nidralen

O efeito benéfico faz-se sentir, em regra, após um período que oscila entre os 3 e os 15 dias, podendo ir até 3 a 4 semanas. (Amostras e literatura à disposição dos Ex.^{mos} Médicos).



A MEDICAÇÃO INTESTINAL MAIS EFICAZ E MAIS INÓCUA É A REALIZADA COM OS BACILOS 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
B₁, B₂, B₆, PP e Pantotenato
de Cálcio
(em frs. de 100 cc.)

Concentrada — (em cxs. de 10 ampolas
bebiveis)

Ftalilsimbiosina

Comp. de Lactosimbiosina
associados a 0,10 de Fta-
lilsulfatiazol
(frs. de 50 comp.)

Amostra à disposição dos Ex.^{mos} Médicos

A

NEOCICLINA VITAMINADA

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

- 1.º — EFICÁCIA — Nível circulante ótimo 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:

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

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