

Para prolongar a Vida

1911 — Composto e impresso na typ.

do PORTO MEDICO—Praça da Batalha

12-A — PORTO = = = = =

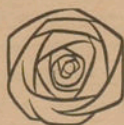
Paris Photographs & Views

DR. MAURICIO DE FLEURY

Para prolongar a Vida

TRAD. DO

Dr. Narciso Alberto de Sousa



GUIMARÃES & C.^ª—EDITORES

68, RUA DE S. ROQUE, 70

:: :: LISBOA :: ::

RC
MNCT

61

FLE

AO SENHOR PROFESSOR
DEBOVE, DECANO DA
FACULDADE DE MEDICINA

Quiz, Senhor Decano, dedicar-vos este livrinho, em testemunho de minha respeitosa amisade. Quil-o tambem, porque me pareceu muito natural collocar um breviario familiar de hygiene individual sob o alto patrocínio do Presidente do Conselho Superior de Hygiene de França.

Preencheis as funcções d'elle com discernimento e com fé; estas duas qualidades meritorias, por se conjugarem raramente, não se excluem. Pessoas mal avisadas, psicologos «à fleur de peau», como se diz hoje, são algumas vezes tentadas a tomar-vos por sceptico, porque tendes horror aos pensamentos banaes, ás phrases já feitas, e porque vos acontece terdes propositos isentos das convenções. Mas os que vos conhecem melhor sabem muito bem que, sob apparencias d'um tanto negligente ironia, occultaes um coração generoso, muito capaz de dedicar-se pelas causas cuja rectidão e nobreza vos appareceram claramente. Sem affectar esses ares acabrunhados ou torturados de que se revestem certos agoureiros, trabalhaes discretamente e sem tregua no bem publico.

Tenho-vos não sómente por um mestre da hygiene, mas por um eminente moralista. Sem duvida, não publicastês volumosa obra tratando da ethica; mas mostraes-vos constantemente, em vossas lições clinicas, em vossos discursos, que são encantadores, e até n'essas palestras familiares em que vos avantajaes, embebido d'uma concepção da vida emiñentemente philosophica.

A vossa moral, se bem a comprehendo, não se liga unicamente a multiplicar o heroismo. Visa, antes que ao esplendor, necessariamente raro, das acções de brilho; á belleza tranquilla d'uma existencia bem conduzida. Ensina que o grande caso, n'este mundo, é tratar de não soffrer demasiadamente e — por extensão necessaria d'um egoismo requintado — não fazer soffrer muito outrem. Algo pouco pessimista — porque apprendestes a conhecer os homens, e suas pobres maldades, e seu louco amor dos queixumes, e suas fraquezas lamentaveis — a vossa moral não inibe a esperanza, porque contemplou o paciente, e tam tenaz, e tam tocante labor do pobre insecto humano sobre a gotta de lodo coagulado em que o destino lhe ordena viver, pequenino no meio da immensidade dos mundos; tem-no visto, infatigavelmente jungido á tarefa de diminuir a sua miseria, e de edificar-se, a despeito de obstaculos sem numero, uma maneira de felicidade. Não ignora que ha muitas coisas que a sciencia não diz e não dirá nunca; mas sabe de que armas a biologia moderna nos muniu para nos ajudar a soffrer um pouco menos. E, deixando aos espiritos mais aventureiros ou melhor firmes na fé, o cuidado de meditar no absoluto e de discorrer sobre os fins ultimos do homem, a vossa philosophia modestamente e positivamente se liga a dar a paz sobre a terra ás pessoas de boa vontade.

No ponto de vista em que vos apraz collocar-vos, a hygiene

e a moral parecem juntar-se até confundir-se. O vosso mister de medico ensinou-vos que muitos individuos não são tolos ou maus senão, em consequencia d'uma alteração, hereditaria ou adquirida, dos seus centros nervosos; e vós tendes visto de perto muitos cerebros formalmente doentes ou simplesmente perturbados para que—feitas todas as reservas sobre as doutrinas—não vos sentis constrangido a concluir praticamente das estreitezas das relações do physico com a moral.

O livrinho que apresento, está impregnado d'ideias da mesma especie. A moral do corpo e a hygiene do espirito misturam-se aqui constantemente. Individualista por definição, pois que se falla a um leitor encarado isoladamente, é embebido todavia d'essa forte noção de solidariedade social, á qual se não escapa, desde que foi tam luminosamente desprendida no bello livro que sabeis.

Dois ou tres capitulos d'esta obra são d'uma franqueza um pouco crua, e tratam, sem disfarces, d'assumptos que, em toda a parte, poderiam passar por impudicos. Mas era necessario, não é verdade—fosse á custa de alguns embaraços á falsa decencia—encetar as mais importantes das questões de hygiene, e dizer aos mancebos o que devem saber para evitar males, cujas remotas consequencias são, algumas vezes, d'uma terrivel gravidade. Não sois vós, senhor Decano, quem me fareis aggravo de tel-o ousado.

Eis motivos para explicar a minha dedicatória. Vejo um outro ainda, que não é menos decisivo, e pelo qual quero terminar.

Austeros medicos, que desdenham o estylo, nos escriptos dos outros e nos seus, testemunham pouca estima ás obras redigidas d'outra maneira senão em phrases mal alinhavadas, ao mesmo tempo atulhadas de termos technicos e das mais banaes formulas. Nutrido de boas letras, leitor fiel dos classicos, entendeis perpetuar a tradição d'esses velhos mestres da medicina franceza, que manejam a lingua com finura, e sabem o valor dos termos. Sobre aquelle ponto ainda, participo de vossos gostos. Se conquistar o vosso suffragio e o d'alguns amigos na estima de quem prezo; se, por outra parte, conseguir auxiliar os meus leitores no prazer de comprehenderem verdades uteis, consolar-me-hei, sem pena de ser tratado com o nome de «amavel vulgarizador». Por este tempo, em que a diffusão das noções da hygiene se tornou de utilidade publica, o papel do publicista medico é seguramente honroso, e orgulho-me de desempenhal-o, ha uns vinte annos, com uma probidade profissional que um pouco d'agrado na fórma não saberia verdadeiramente alterar.

M. F.

PREFACIO

Não escrevo aqui para esses entranhados pessimistas, que julgam a vida má irremediavelmente, e que repetem a todos que o termo não é assaz prematuro. Aquelles não leriam estas series de pequenas palestras familiares, nas quaes proponho demonstrar que não é impossivel, no estado actual de nossos conhecimentos medicos, precaver-se, sem demasiado custosas privações, contra algumas das miserias phisicas, as mais importunas e tenazes que apressam o nosso fim.

Que a existencia n'este mundo seja muitas vezes miseravel, que a somma dos pezares sobreleve muito além sobre o total das alegrias, concordo de boamente, ainda que não saiba perfeitamente a que comparar essa vida, para a julgar boa ou má.

Concebo que um christão fervoroso, que se cre ser um exilado, e que só teria a esperar d'outro mundo melhor, proclame a vida detestavel, em face das felicidades eternas; mas é para espantar que um philosopho — ou quem quer que não saiba ao justo o que se espera do além — possa dizer-se pessimista ou adoptar a doutrina contraria. A vida é o que é, e restricto aos seus proprios meios de investigação, o nosso espirito

não concebe nada d'outra, pois que comporta tudo o que nós podemos conhecer de conhecimento humano. A natureza que nos cerca, é, por sem duvida, d'uma implacavel, d'uma soberana, d'uma soberba indifferença. Ignorantes de nossos destinos, nem ensinados pela sciencia sobre as nossas primitivas origens e sobre os nossos fins ultimos, incapazes de comprehender a razão de ser do Cosmos, desprovidos até de todo o conhecimento positivo sobre a realidade objectiva do que nos circumda, e confessando manifestamente a jámais perscrutarmos o fundo das coisas, a não communicar senão com as apparencias, a registar no nosso aparelho cerebral apenas phenomenos (no sentido grego d'este termo), é mister, por ultimo, considerar o mundo exterior como um vasto oceano de vibrações sem alma, sem maldade, sem ternura, e verificar que o que nos succede, que os acontecimentos que nos assaltam, valem menos por si proprios, do que pela maneira por que os accetamos, pelo lado segundo o qual os recebemos.

É uma verdade que se impõe ás nossas verificações diariamente. Considerámos como não succedido, por feliz ou por deploravel tal accidente que nos chega, segundo que o nosso aparelho emotivo—nos individuos nervosos tam movel—está na empolgadura da indifferença, da vitalidade ardente ou da depressão melancolica. Todo o homem de systema nervoso deprimido obstina-se em pensar na morte, e teme-a, e algumas vezes afflige-se até avançar para ella, para acabar com a sua obsessão. Todo o organismo, no qual a vida superabunda, é por isso mesmo improprio para conceber o não ser; é o que faz os heroes no campo da batalha. E, até na vida burgueza pacata, não vêdes que as pessoas de perfeita saude esquecem inteiramente que um dia teem de morrer?

*

* *

Demais, pois que quasi todos se resignam a esperar o termo sem procurar apressal-o, procuremos entender-nos para viver tam intelligentemente, tam regularmente quanto possivel. Engenhosos e pertinazes sabios teem conseguido arrancar á doença o segredo d'alguns dos processos de que usam mais commummente para nos destruir, para nos enfraquecer ou para nos deformar. Aproveitemol-o; é um bello jogo que ensaiamos para desnortear as suas investidas. Sim, certamente, a existencia é fertil em horas crueis: trabalhemos pois para melhoral-a, tanto quanto seja possivel. Apraz-me ser pessimista, se a confirmação da minha miseria me conduz a luctar contra ella e a querer dominal-a.

Aprendamos pois a desperdiçar menos estolidamente a nossa energia vital, a não diminuir estouvadamente o nosso poder individual de resistencia á doença e á morte. Pois que o campo das nossas lesões e dos nossos soffrimentos é vasto; applico-nos habilmente e esforçadamente a restringil-o, dia a dia cada vez mais. Desde a sua apparição na terra, todos os homens, em todos os paizes, n'isso teem trabalhado sem treguas, mas póde dizer-se que nunca, como nos nossos dias, tiveram utensilios adaptados.

A descoberta do microscopio, permitindo seguir até ao fundo dos nossos mais delicados tecidos a evolução das lesões da machina humana, todos os trabalhos accumulados da pathologia experimental, a prodigiosa invenção de Pasteur, centuplicaram subitamente o nosso poder de patentear e de surprehender o adversario. De certo, ignorâmos muitas coisas; immensas noções uteis nos escapam ainda: sabemos todavia o bastante para organisar a defesa; os resultados adquiridos são os mais animadores.

E pois, acreditae-me, esta lucta contra o mal physico é, no final, excellente moral.

Um velhissimo habito d'espírito, entretido pela nossa educação escolar, leva-nos a não considerar como verdadeiramente moraes senão os actos de abnegação, do esquecimento de si, do sacrificio. A moral heroica é, se bem me recordo, a unica que me ensinaram nos bancos do collegio. Não tenho tido muito frequentes ensejos de utilisal-a; assim como vós, não é verdade? Mas tudo nos leva a crêr que um egoismo intelligente e delicado tenha mais alto valor moral. Saber dotar-se d'um organismo resistente, d'um cerebro estavel, poupar-se ao menor soffrimento, consentir o menos possivel na decadencia vital, é trabalhar para se tornar melhor a si e a outrem, porque o egoismo deformado e a mesquinhez da alma são ordinariamente o facto dos doentes e dos mal humorados. Deve-se ter soffrido para conceber a piedade; mas, para fazer o bem, é necessario ter já sabido vencer o seu soffrimento. Quem aprendeu a defender-se contra as misérias de que padece, comprehende que o seu visinho queira fazer outro tanto, estende a mão já da melhor vontade para o ajudar a levantar-se, e concebe o altruismo com mais rasgada nitidez.

Se nos quizermos amar melhor uns aos outros, comecemos por nos querermos a nós proprios, isto é, por desfazer systematicamente, com um querer firme, as nossas dores, os nossos defeitos, e a maldade amarga que muitas vezes geram; e ninguem nada perderá.

*

* *

Como, ha pouco, exprimira pensamentos d'esta ordem, n'um artigo de jornal, um leitor escreveu-me para me oppôr, em termos energicos, a objecção que esperava.

«... Hygienista insupportavel, como vossos semelhantes, prevejo que ides propôr-nos ainda algumas regras para viver com mais tortura e enfado. Ides ensinar-nos a privarmo-nos de mil boas coisas, as unicas coisas na verdade que valem a vida. E tudo isto para nos dar alguns mesquinhos annos mais, para nos conduzir tristemente até uma velhice, que só pôde ser decrepitude, miseravel coroação d'uma existencia privada de tudo o que nol-a tornaria doce. Não aproveito os vossos enfadonhos conselhos para viver velho. Leio-os só para me rir d'elles. Prefiro quarenta annos de vida ardente e livre, dispendida sem conta, do que noventa annos de parcimoniosa hygiene e regradas precauções. Lastimo do meu coração os corajosos individuos, provavelmente innumeros, que recortarão os vossos artigos e lerão as vossas boas advertencias, para as pôr cuidadosamente e timidamente em pratica».

Gosto bastante d'esta maneira de pôr o problema. Exprobo-me algumas vezes a mim proprio este gosto natural para a preconisação que me induz a derramar doutrinas que julgo prudentes... Mas a argumentação do meu correspondente é um pouco simplicista de mais, e citei-a, como bem pensaes, para refutal-a.

Se o desconhecimento das leis da hygiene apenas fizesse abreviar a vida, o inconveniente, concordo, seria muito desprezível, para um homem que vive dos seus rendimentos e que não tem filhos; mas conformando-vos só com o arbitrio de vosso beneplacito immediato, receaes menos morrer novo do que preparar-vos uma idade adeantada, cheia de soffrimentos e de hediondas miserias. Quando se é só e livre, até com ambições, nada custa o acabar depressa. É bem preferível do que chegar aos cincoenta annos arthritico, gotoso, asthmatico, ataxico, neurasthenico, arterio-escleroso, com um rim que filtra mal ou um figado com pedras. Na minha pratica quotidiana, vejo muitos homens

d'essa idade vir recorrer ao meu auxilio. Viveram esplendidamente, sem parcimoniosa hygiene e sem sensatas precauções; acreditae que lamentam quasi todos amargamente o que quinze annos de franco prazer não lhes parece compensar as suas miserias presentes, e o porvir que os espera.

E que dizer d'aquelles que, muito longe de serem livres, teem uma carreira a seguir, ambições a servir, uma familia a sustentar? Quando interrogo, sobre os seus antecedentes hereditarios, um paciente que vem pela primeira vez consultar-me, quam frequente é ouvir esta resposta:

—Oh! meu pae tinha uma saude esplendida! Nada o fatigava; bom comedor, bello bebedor, homem galante, nunca conheceu o esgotamento nervoso que me tortura. Como um pae tam perfeitamente robusto pôde gerar um degenerado como eu?...

Mas é precisamente porque gastou demasiado a vida, que seu filho veio ao mundo com tãras, dotado com um estomago atonico, com um cerebro fraco, com uma mola mal temperada. Podeis «viver como um diabo» — a expressão não é minha—se resolverdes não ter prole; mas se vos acontecer, um bello dia, tomar estado, com que direito infligireis as vossas decadencias organicas ou tãras mentaes a filhos que não pediram para nascer, e que pagarão até á mais longinqua descendencia, a razão dos vossos bons jantares e das vossas festas imprudentes?...

*

* *

Por egoismo intelligente; por altruismo tambem, e sobretudo pelo amor d'aquelles que sahirão de nós, esforcemo-nos pois por levar engenhosamente uma vida prudente e pautada. Adoptémos a hygiene, para não ter-

mos de nos sujeitar á therapeutica, e peçamos ao medico que nos ensine a precisar d'elle o menos possivel.

Temâmos a doença, mas evitemos de nos lançar no excesso e viver timidamente. Se esta obrasiinha, que deve ensinar a segurança, induzisse um unico dos seus leitores aos temores excessivos, á «nosophobia», penalisar-me-hia de ter emprehendido escrevel-a. É culpavel ficar indifferente ao mal physico; é insensato ter terrores incessantes. Façamos o que se deve para evital-o, nada mais; regulemos uma vez, como é mister, a nossa existencia habitual; depois do que, certos de ter feito o nosso dever para comnosco, pensaremos em tudo, salvo n'isto.

PARA PROLONGAR A VIDA



CAPITULO I

Como envelhecêmos

SUMMARIO:—*As ideias d'Elias Metchnikoff sobre a velhice. — Mechanismo dos estragos dos órgãos. — Papel da auto-intoxicação na genese da decadência organica. — Papel dos macrophagos. — Ensaios infructiferos de vaccinação. — Possibilidade d'uma lucta efficaz contra o envelhecimento prematuro de nossos órgãos. — A doutrina de João Finot: A velhice prematura pela auto-sugestão. — Utilidade do optimismo systematico.*

ATÉ aquelles entre nós que vivem velhos morrerem demasiado cedo — disse um dos mais eminentes biologistas modernos ¹. Em vista da má hygiene, os nossos órgãos envelhecem prematuramente, e a nossa existência põe termo n'um momento que deveria ser o inicio da idade madura. A prova, é que morrêmos com pezar, sedentos de viver ainda, emquanto que, se tivéssemos vivido a nossa vida plena, seríamos semelhantes ao conviva que de boa vontade deixa a meza, porque está saciado, e consentiriamos de boamente adormecermos na morte, a reintegrar o grande Todo.

O proprio Elias Metchnikoff, ha alguns annos, tem-se dedicado a estudar á sua maneira o mechanismo intimo do envelhecimento de nossos órgãos.

¹ E. Metchnikoff — *Ensaio sobre a natureza humana.*

N'uma pequena *plaquette*, publicada em janeiro de 1899, resumia o resultado de suas investigações, e formulava uma *hypothese* inteiramente seductora.

Esta *hypothese* — que não transitou ainda ao estado de verdade scientifica incontestada — desejaria ensaiar, simplificando-a, fazê-la comprehender, porque é verdadeiramente engenhosa e perfeitamente moderna.



Tentemos esclarecer.

Todos os nossos órgãos se compõem de dois elementos muito distinctos: uma urdidura fibrosa, uma trama de sustentaculo, chamada *tecido conjunctivo*, e os elementos nobres, as *cellulas* caracteristicas do órgão, productoras de sua funcção especial.

Por outra parte, os nossos humores, o sangue e a *lympha*, conteem certas *cellulas* vivas, moveis, migradoras, muito activas, muito animadas, que se chamam *globulos brancos* ou «*phagocytos*». Esses *globulos brancos* são de duas especies: uns, de dimensões mais pequenas, são sobretudo occupados em lutar contra os *microbios* invasores do organismo; os outros, mais volumosos, denominados «*macrophagos*», são vorazes e malfazejos. Espreitam os menores desfallecimentos funcçionaes dos nossos órgãos e lançam-se ávidamente sobre as nossas *cellulas* cahidas para as devorar. Depois do que, vão crescendo e reforçando esse tecido fibroso ou conjunctivo, que sustenta os elementos nobres de nossos *apparelhos physiologicos*; á força de augmentar esse tecido de sustentaculo, acabam por abafar as *cellulas uteis* ao funcçionamento do or-

gão, o qual se torna coriáceo, encarquilhado, improductivo.

E' o que se chama « esclerose ».

Ora, a esclerose, é o uso, é a velhice, é a mortificação progressiva.

Se os nossos cabellos embranquecem, se a nossa pelle se enruga, se as nossas arterias se calcificam, se os nossos órgãos se atrophiam, é porque as cellulas nobres de nosso organismo, tendo perdido os seus meios naturaes de resistencia, de defesa, se deixam devorar e abafar por esses despiedados macrophagos.

Passam-se as coisas assim :

1.º Venenos, vindos de fóra, ou antes, do nosso sangue e do nosso tubo digestivo, rico de microbios secretores de toxinas, atacam as cellulas nobres do nosso cerebro, do nosso rim, do nosso figado, e privam-nos de suas defesas naturaes.

2.º Os macrophagos, sempre em busca d'uma presa, encontram essas cellulas, absorvem-nas, digerem-nas, para irem, depois, engrossar o tecido conjunctivo, que, por sua proliferação desmedida, suffoca o que resta de vivo no órgão.

Como lutar contra este processo de esclerose que nos faz velho, antes de tempo?

Metchnikoff, considerando que os globulos brancos macrophagos são os peores inimigos da vitalidade, da juventude de nossos tecidos, esforçou-se por encontrar um sôro capaz de attenuar a sua voracidade, de tornal-os menos perigosos. E' verdade que ainda o não conseguiu, e a esperança está provavelmente bem longinqua de finalizar n'esta empreza.

Aguardando que se realise este bello achado de que se não deve desesperar, saibamos contentar-nos com meios menos directos. Se não nos per-

tence ainda regular a nosso talante a actividade de nossos globulos brancos macrophagos, só depende impedirmos que os venenos de fóra ou de dentro, causa primaria de nossa decadencia, ataquem os nossos elementos nobres e de pôl-os fóra do estado de resistirem á voracidade dos adversarios que os espionam.

*
* *
*

Retrocedamõs ás causas primitivas do nosso consumo; conhecemos grande numero d'ellas.

Sabemos, por exemplo, que a diminuição do nosso poder de resistencia á doença e á morte pode ser provocada:

pelo facto de habitar um domicilio insalubre, agglomerado, insufficientemente arejado e sem sol;

pelo facto d'abusar da boa meza, das carnes mal cosidas e de todos os alimentos insufficientemente esterilizados pela cocção;

pelo uso das bebidas alcoolizadas, dos excitantes artificiaes, do tabaco;

pelo facto do esalfamento, sobretudo quando a fadiga do dia é imperfeitamente reparada pelo somno.

E sabemos ainda que as emoções repetidas, que as inquietações persistentes, e que certo feitio hesitante, desasocegado e demasiado vibrante de encarar os acontecimentos da vida, comportam um consumo extremo, por excesso de combustão, por consumpção, como d'antes se dizia — e tambem por um mechanismo um pouco mais complicado. Acontece, com effeito, que proseguindo, uma simples perturbação funccional se muda n'uma lesão organica

estabelecida e duradoira. Tenho visto nevropathas — eram a um tempo arthriticos, assim como muitas vezes succede — morrerem d'uma doença de figado que, muito no principio, apenas consistiu em leves perturbações, meramente espasmodicas, das vias biliares. Em certos outros, naturalmente atreitos ás perturbações nervosas do apparatus circulatorio, vê-se declarar uma molestia organica do coração, e mais especialmente do apparatus aortico.

São aquellas coisas que devem saber-se — não de certo para nos atemorizarmos puerilmente — mas para organisarmos tranquillamente a nossa vida, em vista d'um menor desperdicio. E' mister, sempre um pouco, pensar no dia d'amanhã, quero dizer, na sua idade madura e no porvir de sua descendencia. Admittamos, uma vez por todas, que se deve conceder alguma consideração aos nossos restos mortaes, pois que a cada momento vemos os seus estados de exaltação ou de fadiga reagirem com tanta força e invencivel auctoridade, até sobre a altivez de nossa alma e sobre o livre exercicio de nosso espirito.

*

*

*

A bella obra de João Finot: — *Philosophia da longevidade* — encara a questão sob outro ponto de vista. Sem duvida, aconselha aos seus contemporaneos sujeitarem-se ás prescripções da hygiene medica, em vista do menor gasto de seu mechanismo physico; mas mais ainda preconisa eloquentemente uma hygiene de psychologo, e dirige-se á vontade. Pelo unico facto de nos preoccuparmos, de a arrearmos e n'ella pensarmos senão com angustia, acquiesçamos d'algunha maneira á morte e lhe da-

mos presa sobre nós. Recusemos este consentimento e façamos recuar a morte pela nossa maneira de encarar a ideia d'ella.

O volume de João Finot teria podido chamar-se verdadeiramente, em estylo de Schopenhauer: «A morte como vontade e como representação». Vêde estes titulos de capitulos: *Os meios de prolongar a vida; cura da velhice; o corpo immortal; a vida da materia inanimada; um sêr vivo é sempre vivo*, etc., etc. Em toda a parte, o auctor demonstra victoriosamente, que o medo da morte nos abrevia a vida, e acaba por aconselhar-nos a quasi não acreditar n'ella.

N'um extenso paragrapho, intitulado *A vontade como meio de prolongar a vida*, João Finot, convencido de toda a potencia da suggestão, conclue assim:

«Quando se reflecte na repercussão incontestavel da alma sobre o corpo, concebe-se facilmente que a natureza ministra á nossa disposição certos meios d'acção, para facilitar a nossa ventura na terra. Estamos um pouco na situação d'um proprietario do solo, cuja profundidade occultaria ricos filões d'oiro. Que diriamos d'um homem que, convencido d'esta riqueza, se recusasse á sua exploração? ... As forças bem utilizadas de nossa alma podem prestar-nos serviços importantes sob o ponto de vista da prolongação de nossa vida; é a suggestão mal empregada que, incontestavelmente, a encurta. Chegando a uma certa idade, intoxicamo-nos pela ideia ou pelas ideias do fim proximo. Perdemos a fé e as nossas forças, e estas abandonam-nos. Debaixo do pretexto da idade, que pesa sobre as nossas espaldas, tomâmos habitos sedentarios; cesamos de velar activamente pelas nossas occupações: pouco e pouco, o nosso sangue, viciado pela ociosidade, da mesma fórma que os nossos tecidos mal renovados, abrem a porta a todas as enfermi-

dades. A velhice precoce sitia-nos, e succumbimos mais cedo do que era dado, em consequencia d'uma auto-suggestão nociva. Ora ensaiemos viver pela auto-suggestão, em vez de morrer por ella! Temos perante os nossos olhos innumerous exemplos da longevidade sã e robusta. Façamos entrar e triumphar na nossa consciencia a possibilidade de viver além de cem annos... Deve armazenar-se no nosso cerebro suggestões beneficas, serenas e reconfortantes...»

E mais adeante.

«Não pensêmos muito nas doenças de nossos orgãos, na deterioração de nossos tecidos, na decrepitude fatal. Desconfiamos de nossas forças phisicas e intellectuaes, de nossa memoria, de nossos dons de conversação e de trabalho: porque os inimigos de nossa felicidade espiam-nos em toda a parte. A necessidade de lhes impedir o passo por boas suggestões, e sobretudo pela auto-suggestão reflectida, torna-se assim mais evidente».

Tive que dar do livro de Finot, as copiosas citações que acabam de ler-se, porque o brilhante paradoxo optimista que elle desenvolve encerra uma grandissima parte de verdade. Presumo com elle que o desanimo de viver desempenha um papel no envelhecimento prematuro, e bem que todos não sejam, tam facilmente como elle o pensa, susceptiveis de suggestionar-se, pelo menos podemos crear em torno de nossa alma uma atmospherã de esperança e de fortaleza tal, que terminemos por contrahir o habito das mais salutaes maneiras de nos apossarmos da vida.

Recordo-me que, na época em que eu fazia, como alistado condicional, um anno de serviço militar, tive ensejo de experimentar os beneficios do bom humor systematico e do optimismo pretenso. Quan-

do soou a hora das grandes manobras, o corpo dos enfermeiros militares, encontrou-se insufficientemente preparado para as marchas forçadas, como as que aprazia commandar o general Lewal.

Certos camaradas meus, tomaram a incommoda resolução de gemer, de lamentar-se da sua sorte, e de só seguirem de rojo, o que lhes foi extremamente penoso. Quanto a mim, tive a sorte de ter por companheiro immediato um antigo soldado d'África, exercitado em todas as fadigas do serviço e exposto ás mais duras marchas; o seu contínuo exemplo, o habitual contacto do seu aprumo e o rythmo cadenciado de seus estribilhos de marcha, communicaram-me em pouco tempo um esforço muscular e uma firmeza moral muito acima de minhas forças normaes. Emquanto que muitos camaradas meus se faziam, como se diz, «levar doentes», ou deviam renunciar a ir até ao termo, fiz as manobras inteiras, o mais alegremente do mundo: se tive, foi apenas na semana seguinte, alguns signaes de cansaço, aliás em breve dissipados. E esta pequena aventura instructiva teve, sobre o resto de minha vida, uma influencia de que me resinto ainda hoje.

Sim, certamente, a resolução tomada de viver em estado de optimismo, e de crêr, uma vez para todas, a vida muito fortemente arreigada em si, é uma feliz condição de resistencia a todas as cildas, e notoriamente ás invasões microbianas, pois que o estado de vitalidade excellente de terreno é um obstaculo ás germinações das doenças infecciosas.) Sejam pois optimistas, systematicamente, e trenêmo-nos na maneira forte e calma de tomar as coisas da vida.

Bem entendido, isto não quer dizer que se deve,

sob pretexto de confiança em si, commetter todas as imprudencias, e praticar a politica do avestruz, que esconde a cabeça no espinhaço, para não ver a approximação do perigo. A previdencia é a primeira condição da bravura. Não sei doutrina philosophica que legitime o estouvamento, nem que possa honestamente aconselhar não ter em conta as indicações tam precisas, tam solidamente estabelecidas da sciencia medica contemporanea. Libertar-se d'esta tutella, é fazer acto, não de coragem, mas antes de selvageria.

Quanto aos que lamentam não poder ser optimistas, e que o estado de seu systema nervoso constringe a viverem no temor de doenças e na angustia da morte, tratemol-os como doentes, e cuidemos da sua neurasthenia. Encontraremos, no fim d'este livro, um capitulo consagrado a prophylaxia de sua nevrose.

CAPITULO II

Como se deve domiciliar

SUMMARIO:— *Condições que deveriam influir na escolha d'uma boa moradia.— Escolha do bairro.— Escolha do andar.— A questão da locação para as familias operarias.— A obra das habitações hygienicas baratas.— Projectos da commissão permanente da preservação contra a tuberculose.*

Em França, as pessoas de Paris e das maiores cidades, alojam-se quasi todas a despeito do bom senso — entendendo, sem o cuidado predominante da hygiene familiar.

Parisienses que me lêdes, fazei o vosso exame de consciencia e confessae que considerações, vos guiam habitualmente na escolha da residencia.

Desejaes, primeiro que tudo, que seja na proximidade de vossos negocios, e desejaes tambem que dê a impressão do luxo, porque tendes o gosto da ostentação, e vos é agradável ouvir o famoso: «É esplendida a vossa casa», que não deixam de dizer os vossos amigos, quando transpозerem o vosso limiar.

E d'isto, verdadeiramente, não me atrevo a increpar-vos. O engenho, para se fazer um bello ninho, d'uma parisiense — quer seja rica, de condição média ou de situação modestissima — é objecto digno de admiração. Basta ter viajado alguma coisa na Europa para proclamar a indiscutivel superioridade de nossas mulheres sobre este ponto. Em

nenhuma parte se não sabe, com melhor economia e com tanto gosto, mobilar, dispôr, ornar a sua vivenda e tornal-a invejavel. Os nossos aposentos de Paris, pequenos ou grandes, nas casas dos mais felizes d'este mundo e nas dos mais modestos dos nossos empregados, ha sempre um ambiente de conforto, de intimidade, de elegancia, de lar familiar, habitado, animado, que se não encontra algures, salvo, todavia, em Inglaterra, em semelhante grau. É arte, e da mais encantadora.

Mas, infelizmente, esse luxo reflecte-se sobre a parte dos aposentos que se vêem, que se mostram, sobre o salão, sobre a sala de jantar, muitas vezes tambem sobre o quarto de dormir da dona da casa, porque acontece reunir alli algumas amigas intimas, e tambem porque é aquella como que uma dependencia da sua elegancia pessoal.

Mas o que pecca, oito vezes sobre dez, são os quartos dos filhos. Os mais excellentes compartimentos, sendo invariavelmente consagrados á recepção, e o amplo quarto de dormir sendo reservado aos paes, as creanças—essas precisamente que tem a mais imperiosa necessidade de ar puro e de intensa luz—occupam quasi sempre cubiculos que dão sobre o pateo. A sua janella abre sobre um muro escuro, sinistro, lamentavel como um muro de prisão; muitas vezes conservam-na fechada, para que não resumbram demasiado os cheiros das cosinhas e os assumptos de serviço. Os que habitam o quarto ou quinto andar apenas vêem um retalho do ceu: e quam pouco são visitados pelo sol, destruidores de microbios, incomparavel renovador de nossas actividades vitaes!

Isto é inteiramente desagradavel. É a isto, sem duvida, a este costume de abrigar os nossos filhos nos quartos mais modestos, os menos arejados

de nossos aposentados, que devemos essas côres lobregas e esse parecer encolhido, que os provincianos e os estrangeiros chamam «caras de parisien-sinhos».

Imaginae, pois, a nossa inverosimil accumulacão n'esta cidade! Contando os lojistas dos rez-do-chão e os serviçaes alojados no sexto andar, vivemos empilhados em sete camadas sobrepostas. Figurae, de manhã, á hora em que se abrem as janellas, em que se varre e escova o pó, o que se evola, n'esses pateos, de ar irrespiravel e de poeiras nocivas!

Dir-me-hão: «As creanças sahem a maior parte do dia; estão apenas alli para dormir.» Eh! por vida minha, se não sahissem, seriam todos tuberculosos, aos dezoito annos, e, Deus louvado, não estamos assim. Mas, embora habitassem o seu lar apenas das nove horas da noite ás oito da manhã, seria ainda culpavel deixal-os dormir n'um recanto que não tomou, durante o dia inteiro, um grande banho de ar e de sol. Pela rotina e por negligencia, paralyamos entre os nossos pequenos os melhores meios de defesa contra as doenças microbianas, e tambem contra o arthritismo e contra nevroses ou tantos outros affrouxamentos da nutricao.

*

* *

Os inglezes, que são de ha muito tempo mestres para tudo o que diz respeito á pratica da hygiene individual e social, absteem-se de habitar no centro de suas grandes cidades. Vão ahi pelos seus negocios, e, terminada a tarefa, regressam ás suas habitações privadas, nos suburbios ou n'esses extensos arrabaldes, onde cada um d'elles tem o

seu *cottage*. É sadio e é moral, porque é até o affastamento o embargo ás praticas da vida mundana; e a vida de familia nada perde com isso, como se pensa.

Começamos, aliás, a fazer um pouco como elles. Basta passar deante da gare de S. Lazaro, entre as oito e as nove horas da manhã, para impressionar-nos a enorme turba de commerciantes e empregados que os comboios de circumvallação levam diariamente. E isto vae augmentando. Obtenhã-se, pelo Métropolitano, a auctorisacão de transpôr a cintura de Paris—ahi chegaremos—e assistiremos á despovoação salutar de nossos bairros do centro, ninguem já quererá, dentro em pouco, velhos casebres escuros, que substituirão, em trinta annos, amplos passeios, ornados de edificações commodas para escriptorios e agencias. Perder-se-ha ahi uma certa esthetica; o encantador velho Paris intimo restringir-se-ha a alguns grupos de casas conservadas e escolhidas como monumentos historicos. E a saude publica ganhará muito com isso.

Mas sem retardar essas espectativas proximas, contentamo-nos com enumerar as condições que deveriam presidir á escolha d'uma locação em Paris do anno 1907.

Nas plantas da cidade, em que os hygienistas marcam por mais ou menos sombrios traços encruzados a proporção da mortalidade, os bairros d'Oeste apparecem muito menos negros. Auteuil e Passy, notoriamente, são inteiramente recommendaveis. Encontram-se alli facilmente—com multiplos e rapidos meios de communicacão—em casas novas e commodamente dispostas, aposentos cujo preço não é inacessivel a fracos recursos.

Creio, aliás, que se não deve ratinhar muito sobre esta despeza importante. Dedicæ á vossa

renda, incluso os impostos, o quinto de vossos rendidos. Que vossos filhos herdem algum dinheiro menos de seus paes, mas que devam á vossa previdencia uma saude robusta, um organismo resistente. Dae-lhe uma casa sadia, divisões espaçosas e ar puro.

Decidi a vossa escolha sobre uma construcção orientada de tal maneira, que as repartições de recepção (salão, sala de jantar), sejam expostas ao norte, que os quartos de dormir, os das creanças sobretudo, recebam todo o dia a luz do sol. Devem as janellas, abertas de par em par de dia, ficar entreabertas á noite.

*

* *

Nos quartos de creanças, nada de guarnições nem tapetes, senão revestimentos impermeaveis que se lavem.

Exigi, desnecessario é dizer, a installação de qualquer exgoto. Tende uma casa de banho, com um apparelho de duche quente com chuva, por cima até da banheira. Nada é menos caro nem mais commodo.

Certificae-vos, de que os quartos dos creados, no sexto andar, sejam hygienicamente dispostos e conservados limpos. Sabeis, que é de lá que vêem ás pessoas que vivem mais commodamente, muitas doenças contagiosas, em especial a tuberculose. Por sentimento de humanidade, e por interesse pessoal, vigiemos que as pessoas que nos servem, não estejam miseravelmente acondicionadas para dormir.

Não consenti nunca em morar no rez-do-chão—comtanto que não estejaes no circuito d'uma larga avenida.

Habitaes o mais alto possivel. N'uma casa de cinco andares, o quinto é o melhor: É alli que deveis residir, depois de terdes tomado o cuidado de verificar que as chaminés não sejam desprovidas de tiragem.

No assumpto da escolha do andar que convem habitar, publicaram-se recentemente curiosas estatisticas ¹. Em Paris, Juillerat poz em evidencia este facto, *a priori* provavel, que, nas casas em que o bacillo de Koch elegeu domicilio, o numero de suas viximas vae diminuindo de maneira sensivel dos andares inferiores aos andares superiores, melhores arejados e menos expostos ás poeiras da rua.

Mas nada é mais simples em semelhante materia, e eis o que nos ensinam as estatisticas officiaes da cidade de Vienna, publicadas e commentadas por Siegfried Rosenfeld na *Presse Médicale*, de Vienna. Referem-se a um grande numero de molestias transmissiveis, a varicella, a escarlatina, o sarampo, a diphteria, a coqueluche, a febre typhoide, a erysipela, a febre puerperal, a influenza, a meningite cerebro-espinhal, o trazorelho. Ora, dizem-nos essas estatisticas, que as doenças infecciosas são de 20 a 60 vezes mais frequentes no primeiro andar do que na sobre-loja, e de 20 a 40 vezes mais raras na cave do que no rez-do-chão. Comprehende algarismos tam desencontrados!

Qualquer que seja, aliás, a sua eloquencia, não aconselho a nenhum dos meus leitores o fazer escolha, para habitar os seus, d'uma cave ou d'um rez-do-chão.

¹ Lêde, a este proposito, o artigo muito documentado, publicado pelo Dr. Romme na *Presse Médicale* de Paris, n.º de 21 de Fevereiro de 1906.

O que se deve rememorar de tudo isto, é que o primeiro andar, acima do entre-solo, a despeito de seus altos tectos e de seus sumptuosos lambris, é o mais frequentemente visitado pelos microbios pathogeneos. Em toda a parte, é sempre o quinto andar que fica o mais indemne: em Paris, como em Vienna, se é dez a quinze vezes menos doente que no primeiro andar. Advertencia ás mães de familia.

*
* *
*

A utilidade d'uma habitação pessoal, ampla, arejada, cheia de sol, é nimamente evidente, para que se deva insistir por mais tempo. Desejaria, porém, auxiliar os meus leitores a comprehenderem que interesse imperioso teria cada um de nós — fôsse millionario, e habitando um palacio edificado segundo todas as regras da arte hygienica — a querer que os mais miseraveis habitantes da mesma cidade vivessem em casas saudaveis.

Está actualmente demonstrado á evidencia que a mais mortifera de todas as doenças, as que causam, por si só, um quinto ou um quarto do total dos obitos, a tuberculose, tende a desaparecer em toda a parte onde as habitações sadias baratas substituem os medonhos chiqueiros, que desacreditam hoje ainda o nosso Paris. Em Londres, em virtude d'uma lei quasi draconiana, que data de ha cincoenta annos, a tysica diminuiu na proporção enorme de 40 por 100.

A' mingua d'uma natural generosidade de sentimentos, o simples gosto de viver e de salvar a vida dos nossos, nos deve impellir a realisar em França um esforço analogo.

Temos o mais evidente interesse em que os serviçoes que nos servem, o rapaz do talho ou o moço do padeiro que levam á nossa cozinheira as provisões diarias, em que a lavadeira que lava a nossa roupa, os collegas que nossos filhos acompanham no collegio, os soldados que serão seus visinhos de camaradagem, sejam indemnes do mais terrivel dos bacillos. Importa que as carruagens e os tramways, e que os passeios de nossas ruas não sejam sujos d'essas poeiras carregadas de microbios, que levâmos para casa na sola das nossas botas, na bainha das nossas calças, e nas barras de vossas saias, minhas leitoras. Por esta, e por muitas outras maneiras ainda, os mais ricos são solidarios das doenças e das miserias dos mais humildes.

Certamente, a França já tem feito muito para o melhoramento da moradia dos pobres. As excellentes obras das habitações baratas, cuja gloriosa iniciativa pertence, creio firmemente, a Julio Siegfried, são prosperas e espalhadas por toda a parte. Pouco tempo antes da sua morte, o barão Affonso de Rothschild deu ao ministerio das obras publicas dez milhões, que vão ser, não duvidamos d'isso, utilmente e rapidamente empregados.

Mas são centenas de milhões que nos seriam necessarias para sanear de vez Paris e os nossos grandes centros industriaes. Onde encontral-os?

A commissão permanente de preservação contra a tuberculose, á qual preside Leão Bourgeois, tem-se preocupado, desde a sua fundação, d'esta grave questão. A solução que encontrou—e de que a morte de Henrique Germain, director do *Crédit Lyonnais*, retardou-a posta em pratica—é digna de fixar a atenção publica. Julgae-o.

Tratar-se-hia de fazer emittir, pelos nossos maiores estabelecimentos de credito, um grande

numero d'acções e d'obrigações accessiveis ás mais pequenas bolsas. Um juro minimo de 3 por 100 seria garantido pelas communas e pelos departamentos. Ora, o juro real, lançado aos accionistas e aos obrigacionistas, seria incontestavelmente superior a 3 por 100, poisque os pardieiros dos nossos bairros pobres, rendem aos seus proprietarios 6, 8 e até 12 por cento.

Supponde que esta emissão se realisasse, como é verosimil. Constituiria, para os subscriptores, um negocio excellente; as rendas de 4 por 100 são raras nos tempos que correm. Os desherdados d'este mundo encontrariam economicamente habitações saudaveis, alegres, confortaveis, commodas, attrahentes, tanto como é inadmissivel que não abandonassem em massa as suas abominaveis habitações actuaes. A casa aceiada e graciosa, contribuindo para tornar o lar mais unido, mais feliz, mais moral, e, por outra parte, constituindo o mais effizaz de todos os remedios, contra a propagação da tuberculose, parece-me difficil conceber uma combinação mais feliz a todos os pontos de vista.

As nossas finanças do Estado não ficariam de fórma alguma sobrecarregadas. Nada de appello á caridade privada, que já tem tam pesados encargos. Para as pequenas bolsas, seria uma collocação socegada e excellente. Em vinte annos, a tuberculose dos pobres e dos ricos rarearia metade. Com boas donas de casa ¹, admiraveis quasi sempre do nosso

¹ Desde alguns annos, multiplicam-se em França as escolas de donas de casa; julgo-as chamadas a prestar os maiores serviços. É bem certo, com effeito, que se não se fizesse cuidadosamente, em toda a parte, a educação hygienica das donas de casa francezas, a questão tam grave da habitação saudavel e barata só muito imperfeitamente seria resolvida pelas construcções mais numerosas e melhor concebidas.

povo de Paris, a gentil moradia economica e hygienica conservar-se-hia limpa e attrahente. Eis a obra ideal ou quasi, e phantasio que, realisada, cada um dos que me lerem, não lhe regateará o seu concurso e a sua propaganda.

CAPITULO III

Como convem dormir

SUMMARIO:—*Diversidade das theorias physiologicas do somno.*
—*Attractivo ao somno.*—*Incentivo para não dormir de mais.*—*Inconvenientes e vantagens da séssta.*—*A ventilação do quarto de dormir.*—*Será prudente lêr na cama?*—*As vestes de noite.*
—*Escolha da posição para dormir bem.*—*As insomnias; inconvenientes das drogas hypnoticas; os tratamentos medicamentosos da insomniã.*

O somno, o terço de nossa vida, como diz um escriptor russo ¹ que lhe consagrou curiosas paginas, é, por banal que pareça, um dos phenomenos mais mysteriosos, menos explicados da biologia. A um tempo psychico e physico-chimico, o seu mechanismo intimo escapa-nos, em grande parte, se bem que, entre as diversissimas theorias que se esforçam por comprehendel-o, não ha nenhuma que satisfaça inteiramente o espirito. Como muitas outras, formulei ², recentemente, e bem que contenha, quero crê-lo, a sua parte de verdade, concordo de boamente que essa parte não é satisfactoria, e que a minha doutrina se adapta insufficientemente a mais d'um facto de boa observação. Sabemos só-

¹ *O Somno*, por Maria de Manacéine, trad. franceza de Ernesto Jaubert (Masson).

² Vêde *Os Grandes Symptomas neurasthenicos*, capitulo IV (Alcan), e uma plaquette, intitulada: *A Insomniã e o seu tratamento*.

mente com alguma certeza — não é mister ser muito letrado para dizel-o tanto — que o somno é indispensavel á vida, que contribue para uma grande parte á reparação de nossas fadigas cerebraes e musculares, e que a insomnia involuntaria é um cruel tormento.

Sabemos ainda que, para aproveitar cabalmente e não perder o beneficio d'elle, convem usal-o de certa maneira, e que, sobre este ponto, como tantos outros, o hygienista alguma coisa tem a dizer. Relevem-me enunciar, sob fórma de recommendações successivas e breves, alguns conselhos que julgo uteis. Eil-os.

*
* *
*

Não se deve abusar do somno. Um cerebro que dorme demasiado, acostuma-se ao torpor e continúa a dormir durante o dia. Tudo o que sabemos de physiologia mostra-nos que, além da medida, uma acção benefica torna-se nociva por excesso. Quanto mais se dorme, mais se quer dormir, como dizem as pessoas sensatas, e esta noção conduz-nos a duas preciosas conclusões praticas: é possível, e sem perigo, levar-se a diminuir um pouco o numero de horas consagradas ao somno; e, por outra parte, póde-se muitas vezes arrastar um doente que, por nevrose, perdeu o somno, a recuperal-o pouco e pouco.

As creanças, que crescem e que não teem ainda vida psychica muito intensa, teem necessidade de dormir muito ¹. Um adulto, porém, de saude, e que

¹ *O Corpo e a Alma da Creança* (A. Colin), capitulo v.

pretende ter um pensamento claramente desperto, não deve entregar-se á molleza do repouso mais de sete ou oito horas. Levantar-se ás oito horas, deitar-se á meia noite, é uma prudentissima média. Para quem não é prodigiosamente dotado, considero que não é muito prudente dedicar menos de sete horas para dormir, a menos, todavia, que não tenha contrahido o costume de dormitar, n'uma chaise-longue, quinze a vinte minutos, antes ou depois da refeição do meio-dia. E prefiro melhor antes do que depois, porque o somno, immediatamente consecutivo ás refeições, arrisca, se se prolonga, a dar a enxaqueca, perturbando a digestão. Depois, a sésta engorda, não costumo muito aconselhal-a senão aos deprimidos emmagrecidos, para compensar a extrema actividade de suas combustões.

É, para muitas pessoas que levam a vida sedentaria, uma forte tentação a de dormir no fim do jantar. Não deve ceder a essa necessidade, que sómente prova uma digestão laboriosa e imperfeita: significa a dyspepsia. Debella-se em breve com um bom regimen.

Dormi n'um quarto fresco ou mui moderadamente aquecido, porque ha insomnias ou maus somnos nos sonhos atormentados, que se devem sómente ao excesso da temperatura ambiente. O melhor, seguramente, é deixar a janella entre-aberta; facilmente nos acostumamos no verão, depois conservamos este habito nos mezes de inverno. Quem não tiver essa coragem, habite n'uma casa espaçosa, amplamente arejada, até que sobrevenha a noite.

Escolhei um leito pouco macio; o colchão e o édredon teem uma inconsistencia enervante e um calor pouco tonificante. Usae um bom colchão susceptivel de frequentes limpezas, um só enxergão

(lã e crina) de aréostas bem firmes: lençoes de tecido um pouco aspero; cobertores de lã ou de bôrra de seda. É prudente que as creanças não tenham no leito a cabeça alta, afim de que a sua columna vertebral se não propenda a inflectir-se desastrosamente; para adultos, porém, a recommendação em verdade perde de sua importancia.

Diz-se muito que é um detestável costume lêr depois de se deitar. Teem-no dito, e confesso não discernir bem porquê. Seria incommodo, decerto, para um adolescente, cujo corpo não deve contrahir, na phase do crescimento, attitudes defeituosas. Não vejo, porém, nenhum inconveniente apreciavel que um homem de trinta annos, um pouco fatigado de sua lida, saboreie o benefico recosto de suas espaldas no travesseiro, emquanto que, por uma hora ainda, prolongue, no delicioso distender de todos os seus musculos, a cultura de seu espirito. D'antes, com as velhas lampadas de nossos paes, collocadas distantes sobre a meza da noite, era necessario, para lêr, encostar-se ao cotovello sem commodidade e torcer-se o pescoço; mas, graças ás nossas modernas installações electricas, a lampada engenhosa inunda com branca claridade o livro só, sem fatigar os olhos, deixando o quarto inteiro na mais doce sombra; a nuca apoia-se completamente sobre a almofada; no silencio da noite, o corpo inteiro está estendido; sem nenhuma fadiga, sem falsa posição, podemo-nos deleitar com algum eminente escriptor, até á hora regular, em que as palpebras começam a cerrar-se. Com um rapido movimento, apaga-se a luz, e passa-se n'um momento, sem a menor espera, das boas lettras ao bom somno. Com taes commodidades, aconselho que se leia na cama.

*

* *

E' condição que os vestidos de noite sejam largos. O hygienista, que não tem a preoccupar-se com elegancias, aconselha as camisas de panno aspero ou de tecidos de malha, deixando o pescoço a descoberto, os ante-braços livres. Para os homens, o «pyjama» com cinto desapertado.

Antes de entrar no vosso quarto, demorae-vos um pouco no quarto de vestir. Lavae a cara e limpae as unhas. Durante alguns segundos, banhae os pés com agua fria: a reacção, que não deixará de sobrevir, dispensar-vos-ha d'essas gottas d'agua quente, unicamente necessarias para os doentes e para os operados.

Raparigas e mulheres novas, desembaraçae os cabellos; escovae-os com força até á raiz e deixae-os completamente soltos sobre os hombros— é hygienico e encantador. Só os calvos teem algum direito de conservar a cabeça coberta.

Deitae-vos logo. Mexei-vos um momento para aquecer os lençoes com o vosso proprio calor, depois tomae a posição em que dormis commodamente. Voltar as costas para o ar e o ventre para o colchão, arrisca-se a perturbar a digestão do jantar: as pessoas de coração nervoso dormem mal sobre o lado esquerdo; a maior parte dos mortaes encontram-se bem dormindo de costas, ou ainda, o corpo inclinado para a direita, tendo um braço passado por baixo do travesseiro.

A' hora de despertar, uma vez para todas fixa, saltae abaixo do leito, abri de par em par as janelas, tomae um banho tépido, de dez minutos

quando muito, esfregae todo o corpo com luva de crina, humedecei toda a vossa epiderme com uma pouca d'agua de Colonia, e almoçae depois d'isso,

*
* *
*

Quanto aos que não dormem, pertence ao seu medico cural-os da insomnia.

Que lhes peçam — não tanto que lhes prescrevam, em guisa de expediente, uma droga que envenena o seu cerebro para o forçar a adormecer — como que lhes colloquem esse cerebro, nas condições normaes em que dormem, por si proprios, a hora fixa, todas as noites. As insomnias nevropathicas, habilmente tratadas, devem curar-se sem a intervenção dos medicamentos hypnoticos. Um banho morno prolongado, uma sessão d'electricidade estatica, algum exercicio physico bastarão muitas vezes para relaxar um systema nervoso indevidamente excitado. Certos neurasthenicos não dormem unicamente de noite — adquirir a convicção d'isso — porque são demasiado fracos: a medicação tonica, — injecções salinas, maçagens, electricidade, hydrotherapia — interpõe-lhes de chofre actividade média, em que o cerebro, melhor desperto, durante o dia, dorme voluntariamente, quando chega a noite.

Outros são intoxicados; um exame cuidadoso mostra bem depressa que, se não dormem, é em consequencia d'uma hypertensão arterial devida á artério-esclerose incipiente, a algumas doenças dos rins no seu inicio, á uricemia, ao abuso da carne, do alcool ou do tabaco. Um bom regimen alimentar torna-se então o unico tratamento racional e efficaz da insomnia.

Tenho curado mais d'uma insomnia, constringendo o paciente a levantar-se de manhã cedo, e acostumando-o a tomar repouso durante a meia hora que precede a refeição do meio-dia. Este curto somno diurno, no fim da manhã, constitue um attractivo ao somno da noite. É bom tratar, um pouco como creancinhas, os nevropathas, que, em mais d'um ponto, lhes assemelham. Muitos d'elles dormem mal por terem contrahido, ha pouco, a proposito de contrariedades importunas, o habito da insomnia, que sobreveem á sua causa; coadjuvada com alguns bons tonicos, realisa-se maravilhosamente uma cura de nova educação.

Innumeros medicos, para terminar mais depressa, prescrevem esses medicamentos que se chamam inoffensivos, porque são um pouco menos deletorios que outros. Não é que sejam de todo anodinos para doentes particularmente aptos para contrahirem habitos. Nas suas bellas. lições de Materia medica e de pharmacodynamia, o professor Pouchet insistiu extensamente sobre esta verdade: como elle, penso que a melhor das drogas hypnoticas, não vale grande coisa, e que um bom medico não deve recorrer a ellas senão depois de ter conscienciosamente empregado todos os processos da hygiene curativa.

CAPITULO IV

O vestuario — O medo do frio

SUMMARIO: — *A moda actual e a hygiene. — O espartilho direito. — Os tecidos asperos sobre a pelle. — O que faz que se seja friorento. — Ê-se friorento por mau habito. — Ê-se friorento por auto-intoxicação. — O mechanismo da cryesthesia por vaso-constricção peripherica.*

Signal dos tempos, a moda, menos caprichosa, inclina a submetter-se ás leis da hygiene. Sem duvida não o faz exactamente de proposito: que importa, se o resultado se adquire. Os vestidos de cidade teem agora saias curtas que descubrem o pé; e vêem-se, a qualquer tempo, homens elegantes passear pelas ruas, com a bainha das calças voltada com uma larga dobra. É, concordo, um uso que se adopta; mas é tambem uma boa maneira de não accumular, ao andar, lama e poeiras, sobrecarregadas de microbios, pelo culpavel desenvolvimento dos tuberculosos, que se não convencem das exhortações da Sociedade de preservação pela educação popular.

E vêde o espartilho. D'antes, tratava-se de fazer-vos, senhoras, uma cintura arredondada e tam delgada quanto podia. Um termo medonho, mas expressivo, dá ideia de sua acção malefica: á lettra, «estripava-vos,» opprimindo a respiração, ou recalando para baixo, com um impeto impiedoso e continuo, órgãos delicados, que a natureza não collocou muito solidamente suspensos. Agora, preocupa-se de

não dar tanto que fazer aos medicos das hemoptyses e aos gynecologistas. Applica-se a manter tudo n'um equilibrio normal. O espartilho direito — feliz invenção d'uma mulher medica, ¹ — é a victoria do bom senso sobre a incoherencia das modas. Triumpha em toda a parte, e nada perde a esthetica.

No restante, os nossos vestuarios modernos não são demasiado desarrazoados: e não vejo quasi nada a repetir senão áquelles que estão em contacto permanente com a nossa epiderme.

Afóra o caso de doença, não creio que haja necessidade de vestir flannels e lanificios os indolentes affeminados. Na sua *Lysistrata*, encantadora memoria, Mauricio Donnay mostra-nos, voluptuariamente coberto de vestes de pennugem, Taraxion, o languido esposo de Lampito a impetuosa. É um justo symbolo. Os povos, que Roosevelt chama «os povos de typo flacido», são mandriões e friorentos. Esforcemo-nos por não o ser. Um antigo official d'engenharia dinamarquez — na Dinamarca, os officiaes occupam-se voluntariamente de hygiene, e o coronel Thürebrand é o inventor celebre da maçagem gynecologica — o tenente reformado J. P. Muller é o auctor d'um livrinho, vendido na Europa do Norte aos milhares de exemplares; n'elle preconisa o uso habitual das meias de canhamo ou de linho de largas malhas, asperas á epiderme, para excitar um pouco o funcionamento da pelle, bastante folgadas, para que uma camada d'ar quente se entreponha entre ellas e a carne. É d'ordinario a roupa intima mais racional, mais higienica.

Não a adopteis, porém, de repente, nem sem transição. Renunciareis d'um dia para o outro, sen-

¹ Gacehs-Sarraute, como todos sabem.

tindo frio. Para não recear frio, é indispensavel acostumar-se progressivamente. Deve-se, além d'isso, não viver em perpetua inercia muscular, e fazer mais algum exercicio do que o exige o unico facto de saltar a um omnibus para chegar ao escriptorio. Deve-se, emfim, por fricções e lavagens quotidianas, assegurar o funcionamento regular do nosso tegumento cutaneo. Voltaremos a este assumpto.

*

* *

Não devemos ser friorentos. Quasi sempre, a «cryophobia» é um signal de circulação pobre, de miseria physiologica, que contribue, demais, a aggravar consideravelmente.

O neurasthenico é friorento, como seu irmão arthritico; os enfraquecidos da nutrição, os candidatos ao mal de Bright, os homens de vida sedentaria são friorentos. Recordae-vos dos versos de Baudelaire.

Todos estes transidos dizem: «Cobrimo-nos muito, porque nos constipâmos com singular facilidade.» Concorde. É, porém, tambem verdade que o proprio facto de se cobrirem muito torna-os cada vez mais susceptiveis. Vestidos com muito agasalho, transpiram logo ao menor movimento, d'onde resfriamentos successivos, trazendo grippe e dôres. Para quem quizer prolongar a vida, é prudente renunciar aos quartos fechados e superaquecidos, aos cobertores que se sobrepõem, aos édredons macios, ao calçado forrado, ás meias de lã, ao abuso das pelles, dos lenços de seda e do *cache-nez*.

Conheço pessoas que se constipam á força de pensar n'isso, e quasi por imaginação. Respirâmos

todos mais ou menos os microbios que dão a gripe, na quadra em que predomina; mas certos nevropathas preocupam-se tanto, a tal ponto que isso bastaria para pôr o seu organismo n'essa susceptibilidade de menor resistencia que faz com que o mal se declare.

E o inverso não é menos verdadeiro. Relevem-me contar a historiazinha, decerto um tanto familiar, que segue.

Uma rapariga, bastante franzina, veio um dia consultar o medico de seus paes. Pediu a sua mãe, com quem ia acompanhada, que a deixasse só um instante com o therapeuta, com quem teve, córando, este colloquio:

— Sou noiva; desposarei, dentro de seis semanas, um mancebo elegante, e que passa por ter tido frequentes conquistas. Receio desagradar-lhe. Ora, desde a minha infancia, minha mãe entendeu envolver-me em colletes de flanela, d'uma repugnante fealdade. Uma de minhas amigas, casada o anno passado, affirma que não é necessario mais para desgostar o marido, por pouco delicado que seja. Poderei, doutor, sem correr risco de defluxos, que seriam tambem desastrosos, deixar a flanela inimiga? . . .

O pratico auscultou, confirmou que não havia suspeitas de tuberculose pulmonar, prescreveu uma hygiene apropriada, aconselhou que usasse, durante oito ou dez dias, o collete de flanela por cima da camisa, depois abandonasse inteiramente o incommodo vestuario. Assim o fez, apesar do aspero inverno: e a joven, acostumada, constipou-se menos vezes do que d'antes. Para a cryophobia, a galanteria é algumas vezes um remedio admiravel.



Ha outros, todavia.

Conceber-se-hia difficoltosamente que um homem de mister sedentario, não fazendo nunca exercicio, comendo muito e temendo a agua, deixasse de ser friorento.

Para não continuar de o ser convem:

1.º Desembaraçar-se das toxinas com cuja alimentação demasiado exclusivamente de carne satura o organismo;

2.º Entregar-se aos exercicios phisicos, bastante para activar as combustões organicas e fazer circular o sangue com actividade;

3.º Tomar todos os dias banho, duche ou tub, que libertam os póros da pelle, estimulam o systema nervoso sub-cutaneo e affluem o sangue á periphéria.

A maçagem, as fricções, a gymnastica de quarto são excellentes coadjuvantes.

O uso do alcool e sobretudo o abuso da carne tornam mais friorentos os friorentos.

É mister dizer porquê.

Innumeras experiencias parecem ter mostrado que as toxinas, fornecidas em barda ao organismo pelos alimentos azotados d'origem animal, teem o molesto poder de determinar uma constricção permanente, muito pronunciada, das arteriolas da periphéria, de nossas extremidades. Este aperto dos pequenos vasos, comprimindo a circulação, obriga o coração a reforçar a sua energia de contracção, e determina, por fim de contas em todo o apparelho sanguineo, essa hypertensão arterial, que é um dos signaes mais precoces e mais significativos da arterio-esclerose. E' porque são atacados de vaso-cons-



tricção peripherica e de hypertensão arterial, que os arthriticos e todos os seus congéneres teem, habitualmente, os pés frios e os joelhos como gelados. Este unico symptoma é uma advertencia; recommenda uma analyse das urinas, assaz completa, para reconhecer o estado da nutrição; feita esta analyse, o mais prudente será solicitar o parecer d'um d'esses medicos que sabem a pathologia geral. Dir-vos-ha se estaes ameaçado do mal de Bright, d'arterio-esclerose generalisada, d'uricemia, ou de qualquer outra fórma de afrouxamento da nutrição. Muitos individuos friorentos são-no apenas por auto-intoxicação: importa bem que o saibam, se se quer tratat-os com discernimento.

Mas os inglezes, dir-me-hão, que bebem de boa mente um copo de whisky e que comem muita carne vermelha, não são geralmente friorentos! Isto é verdade, mas sómente para aquelles que se entregam habitualmente aos exercicios physicos violentos, graças aos quaes queimam o seu alcool e eliminam as suas toxinas, assaz perfeitamente para não terem muito a reccar. Mas aquelles que vivem sedentarios, teem justamente os mesmos males d'esta costa de cá da Mancha ou da outra de lá.

Aquelle que se nutre d'uma maneira muito substancial, muito ricamente azotada, deve, para não ser envenenado, dar-se regularmente, systematicamente aos jogos violentos, que comportam um muito grande numero de contracções musculares. Quanto áquelles d'entre nós que não querem ou não podem constranger-se a jogar o *foot-ball*, ou mais simplesmente a andar extensamente ou a fazer grandes e frequentes carreiras de bicycletta, o mais simples, se não quizerem ter frio nas extremidades, é ainda adoptarem um regimen semi-vegetariano, e de vi-giarem a eliminação das suas toxinas.

CAPITULO V

A varredura das toxinas

SUMMARIO: — *A lavagem intus e extra.* — *O banho deve ser quotidiano.* — *Lavagem das mãos e dos dentes.* — *As toxinas alimentares.* — *Meios diversos de destrui-las.* — *Exercicios physicos.* — *Laxantes e enteroclyse.* — *A lavagem do sangue: injeções de sôro isotónico e curas hydro-mineraes.* — *Eliminação das toxinas pela sudação.*

É-me necessario precisar um pouco, e dizer claramente de que maneira é possível limpar o nosso organismo d'outra fôrma a não ser á superficie dos tegumentos. Precisarei, pois, mas não sem embaraço, porque vae-me ser necessario fallar de coisas feias, de que não póde tratar-se senão em termos despidos de encantos e de delicadeza. A probidade das minhas intenções valer-me-ha, espero-o, a indulgencia de minhas leitoras; terão a bondade de considerar que não me pertence mudar em belleza as miserias e as fealdades da condição humana, e perdoar-me-hão «affrontar a pudicicia!» sem lhes fallar latim.

O aceio exterior, o dos tegumentos é uma boa condição de saude. Mas, em vista de se poupar algumas das mais crueis doenças, não basta lavar-se frequentemente a epiderme; é mister tambem evitar estas sujidades interiores, essa «auto-intoxicação»,

essa ferrugem de nossos órgãos, a que os arthriticos e os enfraquecidos da nutrição são mais particularmente propensos. Não façamos como esses criados que, cuidando unicamente da tarefa aparente, entreteem á superficie o lustro de nossos moveis, e não varrem nunca por baixo. Lavemo-nos *intus* e *extra*.

*

* *

Entendo que todo o homem civilisado deve praticar diariamente abluções exteriores. O banho morno, o duche ou o tub fazem parte integrante da *toilette* da manhã. Para quem o pratica em longos intervallos, o banho constipa, fatiga ou enerva; desordena o organismo, tanto que o receiam e procuram espaçal-o. Pessoas occupadas, não hesitae em roubar, todos os dias que o bom Deus dá, um quarto de hora ao vosso somno, para o salutar prazer de não deixarem a vossa casa sem vos ensaboardes dos pés á cabeça. O ideal é o duche tepido, seguido d'uma curta aspersione fria. O banho frio de chofre tem, para muitos arthriticos e nervosos, mltiplos inconvenientes, do que é para temer abusar.

Depois do tub, fricção geral com correia de crina — redução, para seculares do cilicio medieval — ou ainda com luva de flanela, embebida em agua de Colonia ou d'alfazema forte em alcool. Fazei depois d'isto, durante uns dez minutos sómente, alguns exercicios, destinados a dilatar os pulmões e desenferujar as vossas articulações. Vesti-vos, almoçae e andae para entregar-vos aos vossos negocios matinaes. Experimentareis muitas vezes esse sentimento

de leveza, de flexibilidade, de rejuvenescimento, que constitue, para uma boa parte, essa animal alegria de viver, que se deve ter por um bem precioso.

Antes de cada refeição, ensaboe as mãos, escovae meticulosamente as unhas. Exigi que os vossos filhos façam outro tanto. Muitas intoxicações e infecções recebemos por não termos tomado, com uma regularidade bastante imperturbavel, esta elemental precaução. Um bacteriologista póde manejar sem temor as mais virulentas culturas microbianas, se lavar cuidadosamente as mãos n'uma boa solução antiseptica, antes de ir almoçar.

Ao levantar da meza, não deixeis de passar pelo vosso quarto de vestir para lavar os dentes com uma escova um pouco aspera, humedecida em qualquer licôr, depois envolvida em pó dentrifico alcalino e sabonaceo. Os nossos dentes não se alteram nunca senão por falta de estricta limpeza.

*
* *
*

Eis para a lavagem *extra*. Que dizer da lavagem *intus*?...

Os nossos alimentos, que nos fazem viver, envenenam-nos todavia um pouco. Deprehende-se d'ahi que resulta, de sua elaboração chimica, no seio de nossos tecidos, nocivos residuos que, para bem da saude, deveriamos eliminar completamente.

Ora acontece que, na edade da madureza, quasi todos que entre nós passam a vida concentrada, que não fazem exercicio — quer dizer todos os francezes, — são atacados, pouco ou muito, do que um especialista illustre, o professor Bouchard, chamou

*

o afrouxamento da nutrição. Certas dyspepsias, a atonia do intestino, o arthritismo e suas multiplas manifestações, a obesidade, a gotta, a arterio-esclerose, o funcionamento alterado do figado, do rim, do systema nervoso central, são as suas ordinarias consequencias. E' certo que os nossos orgãos envelheceriam muito menos depressa, se queimássemos perfeitamente os alimentos que tomâmos, e se eliminássemos na totalidade os residuos nocivos, toxicos, da nutrição.

— Não é seguramente impossivel resguardar-se d'este perigo dissimulado. E, primeiramente, podeis, por uma prudente hygiene alimentar, reduzir ao minimo os residuos importunos. Esta questão diética, porém, é sobremaneira complexa, para que me seja possivel tratá-la em algumas linhas. Voltaremos ahi com vagar.

Um outro processo de defesa, muito efficaç seguramente, é o que consiste em fazer regularmente, todos os dias da vida, bastante exercicio physico para queimar os seus residuos alimentares. Os inglezes que comem e bebem mais do que nós, e coisas demasiado «esclerosantes» se póde dizer-se, defendem-se do arthritismo pelo *golf*, o *cricket*, o *football*, o polo e outros exercicios violentos. Os francezes passarão melhor, no dia em que a immensa maioria d'elles tomarem o habito da marcha, da bicycletta, do box, da esgrima ou dos jogos que obrigam a contracções fortes e repetidas. Com todos os higienistas contemporaneos, tenho a bicycletta por um dom dos deuses benevolos. Na republica de nossos sonhos—aquelles em que os medicos forem quasi os unicos a morrer, e será de fome— todo o homem, que não ameaçar a tuberculose, obrigar-se-ha livremente a fazer pelo menos uma hora de marcha diariamente. «Morro de ter tido

uma carruagem», dizia um perfeito medico que transportava ao tumulo a cardio-esclerose.

— Mas, direis vós, não tenho tempo para andar! Demasiado multiplas e demasiado imperiosas, as minhas occupações forçam-me a permanecer, de manhã até á noite, assentado á minha carteira, e, á mingua de vagares, preciso de tomar um trem, se tenho negocios fóra de minha casa. Quanto a sahir á noite depois do jantar, quando tenho pacificamente calçado as pantufas familiares, nunca terei a heroica coragem d'isso, pelo menos durante os rigores d'inverno. Não terei, pois, para mim nenhum meio de evitar a terrivel ameaça?

Até para estes infelizes, não é defesa a esperanza. Para evitar tudo o que tenho a dizer-lhes cruamente, que leiam em Molière o que se refere á eliminação d'essas toxinas, que os nossos paes do seculo decimo setimo chamavam «os humores peccantes». *Segnare* já não está em moda, senão para os casos de intoxicação agudissima: mas todo o resto ficou na pratica diaria porque essa therapeutica legitima, efficaz, louvavel e invariavelmente, merecia que sobrevivesse ás zombarias do grande comico, assim como ás injurias do tempo.

O' meus leitores, perdoae-me dizer-vos coisas medonhas! Os Gregos de Homero não eram mais ferteis em ardis do que o não é o moderno pharmaceutico para multiplicar e variar, e apresentar debaixo da fórma conveniente os salutaes laxantes. Nem menos subtilez, os fabricantes de aparelhos medicos regeneraram o velho *clysterium*, dando-lhe, com fórmas mais modernas, os nomes decentes e doces d'enteroclyse e de duche ascendente!

Um escriptor de muito talento, e cuidadoso de sua saude, contrahiu ha muito tempo o costume, para attentamente libertar-se dos detrictos de sua

nutrição, de recorrer todas as manhãs, ao despertar, a esta pratica excellente; e dois litros d'agua fervida fria lhe promovem, affirma elle, um colorido claro, um espirito lucido, um appetite imperturbavel, uma mocidade inesperada. E recentemente, dizia-me: «Todos os assumptos são bons a quem não falta estylo. Se tivesse um pouco menos preguiça com um pouco mais talento, em vez de ridicularisar, como fez o nosso comico, esta lavagem excellente e d'uma utilidade tam manifesta, emprehenderia consagrar-lhe um poema em prosa acabada, á maneira d'Aloïsius Bertrand e de Baudelaire!»

Que não tenha escripto, este bello poema, para evitar-me o arduo labor de tratar d'estas coisas com as minhas mesquinhas palavras de hygienista!

*
* *
*

Pelos fins do seculo ultimo, alguns sabios francezes, entre os quaes devemos nomear o professor G. Hayem, Dastre e Loye, propozeram introduzir, na therapeutica, um methodo novo, que recebeu no baptismo o nome de «lavagem do sangue». Consiste essencialmente em introduzir sob a pelle — por meio d'uma agulha ôca ligada a um apparelho apropriado — agua ligeiramente salgada. Absorvido pelas veias e introduzido na corrente circulatoria, este liquido cuidadosamente esterilizado, lavaria os nossos orgãos, arrastaria comsigo uma grande parte das impurezas de nossos meios internos, e nos desembaraçaria d'ellas, augmentando notavelmente a «diurese».

Sabia-se de ha muito tempo que, por um mechanismo semelhante, todas as aguas thermaes poderosamente diureticas, as de Contrexeville, de Vittel, de Martigny, d'Evian, de Thonon, são saltares aos gottosos, aos arthriticos, aos intoxicados, de pauperados da nutrição. Mas, desde que foram adquiridas as noções modernas sobre a auto-intoxicação, a sua maneira d'acção toma um sentido melhor definido aos olhos de todos, e o seu emprego generalisou-se.

Avalio que não é ainda assaz vulgarisada. Todo o homem de idade madura deve constantemente vigiar a amplitude funcional dos seus aparelhos d'eliminação, de seus « emonctorios » e especialmente do rim. O que salva muitos nevropathas da velhice prematura, são precisamente essas felizes derrocadas d'agua clara que succedem habitualmente ás suas crises nervosas e lhes marcam o fim.

Por tanto, todos vós que engordaes demasiado, que não fazeis exercicio, que soffreis dôres, caimbras e rigidez muscular, todos vós que tendes as extremidades ordinariamente frias e os joelhos gelados, vós que de maneira insufficiente eliminaes, que respiraes mal e vos suffocaes de subito, fazei, de tempos a tempos, duas ou tres vezes por anno, no domicilio, se não é estação propria d'aguas, — uma cura de limpeza. Tomae, de manhã, á razão d'um copo de Bordeus de dez em dez minutos uma garrafa d'essas aguas diureticas cuja digestão não é difficultosa. Continuae este tratamento, durante tres ou quatro semanas, e a vossa saude geral ganhará com isso certamente; e serão menores as probabilidades de morte prematura ou de decadencia precoce.

A sudação, methodicamente praticada, poderá prestar-vos, tambem, assignalados serviços. Os ba-

nhos de vapor, os banhos turcos, os banhos de luz electrica, muito em voga actualmente, determinando abundantes transpirações, fazem emmagrecer os obesos e contribuem mui poderosamente para nos desembaraçarmos de nossos venenos accumulados.

Ensinaremos, em proximas palestras, a reduzi-los ao minimo por meio d'um bom regimen alimentar.

CAPITULO VI

Microbios curativos

SUMMARIO: — As ideias de Elias Metchnikoff sobre o intestino grosso e a longevidade. — O «maya» bulgaro. — O acido lactico como agente d'antiseptia intestinal. — O leite azedo de Metchnikoff. — Os estudos do Dr. Tissier. — Indagações experimentaes e clinicas. — O «bifidus» e o «acidiparalactici». — Caldo de cultura e regimen.

No anno da graça em que vivemos, todo o medico que janta na cidade deve esperar que o seu visinho de meza, para ligar conversação, se incline para elle e lhe pergunte, desde a sôpa:

— Doutor, que pensaes do leite coalhado de Metchnikoff... Tendes alguma experiencia dos caldos de cultura do Dr. Tissier?...

Mais d'uma vez tenho respondido a estas duas perguntas. Quero responder ainda a isso, e fallar com algumas minucias, porque trata-se de medicações racionaes, efficazes, derivados de doutrinas scientificas adquiridas de experiencias bem conduzidas, e não d'esses falsos trabalhos therapeuticos, de que é mister apressar em fazer uso, em quanto curam ainda.

*
* *
*

N'esse livro admiravel, repleto de coisas e de ideias, que Elias Metchnikoff intitidou *Estudos sobre a natureza humana*, exprime-se com extrema severi-

dade sobre a ultima porção do nosso aparelho digestivo, o intestino grosso. Accusa-o de ser, não sómente um órgão inútil, cuja indolente natureza, nos seus sinistros toques, esqueceu de nos desembaraçar, mas ainda um deploravel receptaculo a microbios nocivos. As aves de longevidade proverbial, que conservam até uma idade avançada toda a vivacidade de sua andadura e desconhecem a decrepitude progressiva, não teem precisamente grosso intestino; são-nos n'isto inteiramente superiores. Sem esta absurda tara original em nosso organismo imperfeito, sem duvida seriamos os semi-deuses, porque a muitas decadencias seriamos poupados; áquelles que não ceifassem as doenças agudas, accidentaes, attingiriam maravilhosas edades, e viveriam até á saciedade, sem conhecerem enfermidades da velhice. Sente-se que exaggero, e sublinho com desingnio, para melhor ser comprehendido, o pensamento que o mestre pastoriano só expõe com uma descripção perfeitamente scientifica.

E por outra parte, o proprio Metchnikoff foi recentemente impressionado pela extrema longevidade de certos camponezes da Europa oriental — da Bulgaria notadamente — que se nutrem quasi exclusivamente de lacticinios azedos. Uma memoria de Chemin lhe revelou aliás que na propria França, a maior parte das pessoas que ultrapassam a idade de cem annos foram d'uma sobriedade singular, fazendo do leite, do sôro de leite e dos queijos a base de sua alimentação ordinaria.

Veio-lhe então a ideia de estudar a constituição microbiologica d'esses alimentos fermentados em uso entre os russos, os egypcios e os bulgaros, *maya*, *lebeu*, *yahourth*. N'estas preparações empiricas, grosseiras, descobriu grande numero de microorganismos pelo menos inuteis: mas reteve dois

d'elles (pertencendo um á flora microbiana oriental, outro á flora occidental), que, tanto um como outro, produzem abundantemente acido lactico. Ser-viu-se d'elles para preparar um leite coalhado, cuidadosamente desembaraçado de todos os germens nocivos e começou por absorvel-o para seu uso pessoal.

Verificou:

1.º — Que esta *lacto-bacillina* — é assim que a baptizou — não era de nenhuma fórma perigosa, e que estomagos delicados se accomodavam voluntariamente;

2.º — Que o leite, azedo por seu processo, tinha o benefico poder de remediar a atonia-intestinal, de vencer a constipação, e de destruir em grandissima parte os micro-organismos pathogeneos que extravasam do intestino grosso.

O acido lactico — sabiamol-o já, graças aos importantissimos trabalhos do professor Hayem — é, de feito, um excellente agente de lucta contra essa tendencia á putrefacção dos residuos da digestão. Ora não é absurdo pretender que um grande numero de doenças infecciosas e de importunas diathéses provenham d'esta fonte impura.

Em breve utilizada em grande numero de molestias, a *lacto-bacillina* revelou-se salutar nos casos de dyspepsia gastro-intestinal chronica, de diarrhêa verde das creanças, furunculose, de doença da pelle, e até de tuberculose, porque a sua ingestão facilita singularmente a tolerancia do regimen de super-alimentação. E' possivel, além d'isso, e verosimil, até, que a diathése arthritica seja, senão occasionada, pelo menõs entretida pelo mau estado do nosso aparelho digestivo; o emprego do leite azedo teria pois feliz influencia sobre as enfermidades, formaes ou latentes, do figado, do rim, do coração

e do cerebro, que não são, no final, senão as localizações do arthritismo e da esclerose.

Não é uma panacêa, é um bom adjuvante da hygiene geral, um efficaz processo de limpeza interna, e deve ser grato a Metchnikoff tel-o introduzido na therapeutica.

*
* *
*

O methodo do Dr. Henrique Tissier, antigo interno dos hospitaes e joven chefe do laboratorio no Instituto Pasteur, é talvez mais rigorosamente scientifico ainda.

Eis, succintamente resumida, a interessante historia de seu trabalho.

Estudando, no serviço de seu mestre o professor Graucher, a enterite das creanças de mama, Tissier descobriu que esta doença, que faz tantas devastações entre os recém-nascidos, é singularmente favorecida na sua apparição por duas condições:

- 1.º O estado alcalino do meio intestinal;
- 2.º A ausencia d'um certo microbio benefico, que é, por assim dizer, o testemunho do estado de saude do intestino. Este bacillo, em forma de pequena furca, foi descoberto pelo Dr. Tissier, que, por sua forma o designou *bacillus bifidus*.

E do mesmo modo, a putrefacção dos alimentos albuminoides, d'origem animal, é singularmente favorecida pela alcalinidade do meio: emquanto que, se se toma sem nenhuma precaução d'antisepsia um bocado de carne crua para a collocar n'um balão de vidro cheio d'agua não esterilizada, poderá permanecer assim longos mezes sem se putrefazer, por pouco que se junte a esta singular «preparação»,

culturas d'esse *bacillus bifidus* e d'outro bacillo que tem a propriedade de segregar uma substancia muito acida. Este segundo bacillo, hospede habitual do leite, é chamado *bacillus acidiparalactici*.

Armado d'estas indagações algumas vezes confirmadas, o Dr. Tissier concebeu a legitima ambição d'extrahir d'ahi uma therapeutica racional: empreendeu desde então, uma serie inteira d'investigações experimentaes e clinicas, tendo por fim a restituição ao intestino da sua «flora bacterianna» normal.

Com o auxilio de culturas mui cuidadosamente preparadas, de *bacillus bifidus*, compoz um caldo comestivel, não muito desagradavel de absorver. Como devia ao mesmo passo restituir a sua acidez normal ao intestino, juntou a esse caldo cultura do *bacillus acidiparalactici*, e fez intrepidamente absorver d'elles ás suas creanças de mama atacadas de enterite.

O resultado foi excellente: na grande maioria dos casos, viu-se desaparecer a febre, as dejeções retomar a sua coloração e seu aspecto habitual, emquanto que o pimpolho, ha pouco abatido pelo mal, manifestava, por todos os signaes exteriores da vitalidade, a sua volta á saude.

Não contente com os seus successos junto das creanças de mama, o Dr. Tissier atacou, um pouco mais tarde, as enterites das creanças mais velhas e dos adultos. Obteve innumerous successos therapeuticos. Pelos seus cuidados, muitas pessoas, padecendo ha annos d'atonía intestinal, de constipação, para chamar as coisas pelo seu nome, foram curadas e conheceram com felicidade o que se conveio chamar «a liberdade de ventre.» Eu proprio ensaiei n'umas sessenta pessoas um methodo novo, e posso dizer que um só d'esses doentes ficou refractario á cura; quasi todos auferiram incontestaveis vantagens.



A cura não se consegue sem um regimen alimentar, cujas indicações principaes são as seguintes.

Primeiro que tudo, importa reduzir ao minimo as putrefacções intestinaes, devidas á presença de substancias albuminoides d'origem animaes; tambem Tissier suprime o leite, os ovos, o peixe e a carne. Deve-se em seguida, para auxiliar o desenvolvimento do *bacillus bifidus* e do *acidiparalactici* fazer com que o meio intestinal seja bastante fortemente assucarado. D'onde a necessidade de fazer beber ao paciente, á refeição e durante o dia, uma garrafa d'agua contendo quarenta ou cincoenta grammas de assucar, de leite, de lactose.

Sendo excluidos do regimen o leite e os ovos, o primeiro almoço deverá compor-se quer d'uma sopa gorda ou magra, quer d'uma chavena de cacau com agua. A este cacau junta o Dr. Tissier de boamente creme duplo, cru, que encontrando no tubo digestivo o *bacillus acidiparalactici*, azeda pelo seu contacto e faz *yahourt* no intestino.

Duas principaes refeições, a da noite deverá ser mais ligeira. Tanto uma como outra compôr-se-hão de quatro serviços:

1.º Uma sopa gorda ou magra, de pão ou de massa;

2.º Um prato d'alimentos azotados que não serão extrahidos do reino animal: nouilles, macarrão, diversas massas alimentares, legumes farinhaços, lentilhas, batatas, ervilhas seccas, feijões seccos, arroz com gordura ou agua;

3.º Um prato d'alimentos hydro-carbonados, fornecidos pelos legumes verdes e saladas cosidas, até mesmo a salada crua;

4.º Pastelarias (sem creme cosido), cremes crus, queijo de creme, fructas cruas e cozidas, confeitos, fructas assucaradas, doces de todas as especies, porque em meio assucarado, o salutar *bifidus* desenvolve-se com uma facilidade singular.

*
* *
*

Além das vantagens sobre o ponto de vista bacteriologico, este regimen está combinado de tal maneira que favorece activamente engordar desgraçados doentes que a enterite condemnava de ha muito a uma desnutrição algumas vezes extrema (1).

Tem certamente alguns inconvenientes, e aquelle notadamente de provocar ás vezes, nos dyspepticos hyperchlorhydricos em particular, alguns amargores, algumas eructações acidas, um pouco de pyrosis que não é penoso vencer, quando se tem o habito de tratar os incommodos da digestão. Vejo apenas no regimen do Dr. Tissier uma contra-indicação, as doencas de rins; nas pessôas cujo aparelho renal é delicado e susceptivel á albuminuria, a creação do meio intestinal hyperacido não se forma sem inconveniente.

Excepto isso, considero um methodo como inoffensivo e como habitualmente benefico.

(1) O systema nervoso, desempenhando na genése da maior parte das enterites um papel incontestavel, não é inutil juntar á bacterianna de Tissier e ao regimen alimentar, um tratamento bisando á restauração do estado geral: hydrotherapia, fricções duches, maçagens, banhos estaticos, injeções hypodermicas de sôro artificial. O exercicio physico é tambem um excellente meio. É certo que a marcha, por exemplo, e os passeios de bicycletta favorecem a acção dos microbios bemfazejos.

Por ella, a mais tenaz constipação vence-se geralmente; um grande numero d'enterites — nomeadamente aquéllas que são de natureza infecciosa, julgo-ás extremamente numerosas — melhoram-se rapidamente e muitas vezes se curam. Sei isto por ter verificado muitas vezes. Pretendem alguns que a cura do Dr. Tissier põe, quem consente em sujeitar-se a isso, ao abrigo da appendicite, da febre typhoide e da maior parte das grandes infecções intestinaes, sendo um meio hyperacido creado pelo caldo de cultura incompativel com a sobrevivencia dos microbios geradores d'estas importantes doenças. Não se tendo, porém, verificado ainda estas afirmações optimistas, reservo-me de ratificar este ponto.

*
* *
*

Em summa, a therapeutica das doenças do intestino e a das doenças geraes, geradas pela «eopros-tase», tem feito estes ultimos tempos, sob a influencia dos trabalhos de Metchnikoff e de Tissier, importantissimos progressos. O caminho está amplamente aberto ao tratamento racional das dyspepsias intestinaes e de suas innumeradas consequencias proximas ou remotas.

Outras investigações emprehendidas parallelamente áquellas de que acabamos de fallar, proseguem-se, aqui e ali, e notadamente sobre a direcção do Dr. Méry, aggregado supplente do professor Grancher, na clinica das creanças—doentes. Ha grande esperanza de ver surgir novos trabalhos muito uteis á dolente humanidade.

CAPITULO VII

Como se deveria nutrir

SUMMARIO:—*O regimen usual. — Inconvenientes das refeições copiosas até para aquelles que parecem estar de perfeita saude. — É prudente fazer quatro refeições por dia. — Os alimentos de digestão difficil. — Os alimentos de digestão facil. — Utilidade da mastigação methodica.*

Se é prudente eliminar as suas toxinas, é mais sensato ainda quasi não as fabricar, e é por isso que se esforça a arte engenhosa do regimen. Fazendo aqui funcção de hygienista, e não de medico, não emprenderei fornecer-vos, em fórma de receitas, abundantes regras de dietetica para uso dos grandes doentes, tuberculosos, diabeticos, brighticos, dyspepticos ou hepaticos. Não me prolongarei, nem mais extensamente, sobre toda a chimica sabia da alimentação, nem sobre o valor nutritivo avaliado em calorias, das iguarias diversas de que fazemos uso. Aquelles dos meus leitores que desejassem instruir-se em semelhante materia encontrariam os mais precisos ensinamentos nas obras de mestres, taes como Bouchard, Debove, Alberto Robin, Hayem, Armando Gautier, Gilbert, Alberto Ma-

thieu e tantos outros (1). *A hygiene dos dyspepticos*, que é uma excellente obra do doutor Linossier, e o quarto fasciculo do recente *Tratado de hygiene* de Brouardel e Mosny poderão tambem contribuir para a sua educação technica.

O meu cuidado aqui é ser simples, intelligivel, e dizer tudo praticamente: eis os alimentos de digestão facil e com quaes engordam menos os nossos tecidos; eis como se deve beber e como se deve comer para ter algumas probalidades de saude muito tempo, e de dar ao mundo filhos vigorosos e sãos. Com isto ha já muito que dizer.

*
* *
*

Tratar-se-ha sobretudo no capitulo de conselhos a dar em vista do regimen usual, do que se segue em familia, quando se não janta na cidade e que se não recebe. É então sómente que é possivel seguir um methodo e tomar salutaes habitos. Com os velhos mestres da *Schola Salernitana* penso que, de tempos a tempos, um excesso de meza não seria prejudicial grandemente. É o regimen dia a dia que segue.

A natureza tem as suas complacencias. No que se chama um grande jantar, acontece-nos — e sem ficarmos incommodados — comer e beber duas ou trez vezes mais do que poderíamos fazer á nossa

(1) Muito recentemente Augusta Mell-Wems, directora da *Escola das mães*, publicou uma obra extremamente documentada, que tem por titulo: *Cosinha racional dos doentes e com saude*. Ahi poderá encontrar-se uma multidão de ensinamentos uteis de innumeraveis ementas e receitas culinarias, onde se conciliam quasi sempre habilmente, as exigencias da guloseima e as da dietetica.

meza de familia. E se digerirmos, com uma facilidade que muitos entre nós não teem ordinariamente, iguarias diversas, saborosas e demasiado pesadas, é que o nosso systema nervoso extrahê na atmosphera de festa, na alegria das resplandescentes luzes, na cariciosa vista das espaduas, dos cristaes, das pratas e das flores, no prazer das conversações um realce de tonicidade de que os musculos do estomago e as glandulas do succo gastrico tomam uma bôa parte.

O jantar na cidade não é perigoso senão para quem faz d'isso, se assim posso dizer, profissão, para quem quasi não come senão em mezas de luxo, no mundo ou em gabinete.

Muitas pessoas adquirem, por este meio, a gotta, molestia dos ricos, ou ainda lesões do rim, do figado e tenazes dyspepcias. Conheço, porém, homens tambem que teem um estomago rebelde, tolerando mal desde crueis annos, e que jantam no bairro Latino por vinte cinco soldos e nutriam o seu laborioso cerebro de carnes duvidosas e vinhos adulterados. De sorte que se volta ao mesmo, ou póde ver-se, comer mal ou comer muito bem.

*

* *

Como deve nutrir-se o homem que passe bem, para conservar o mais longo tempo possivel, o equilibrio de sua saude?

A priori, a ideia parece absurdo submettel-o a um regimen. Que responder, senão: «Continuae feliz mortal», a quem declare digerir os guisados mais terriveis aos pobres dyspepticos, poder absorver sem o mais leve inconveniente os vinhos mais generosos, os licores mais toxicos, que affirma nunca

*

ter conhecido a mais benigna doença e que se ri dos estomagos fracos?

O hygienista, porém, desmancha prazeres de seu estado, mostra-se um pouco menos optimista e reconhece que é dever seu dizer:

«Lembrae-vos do vosso amigo Untel, que foi outr'ora invulneravel: eil-o gottoso e lamuriento; e est'outro, que era o cabeça dos mais intrepidos bebedores: está hemiplegico e vae arrastando uma lastimavel existencia. Então ainda que fordes destinado a oitenta annos sem o mais ligeiro ataque, crêde que vossos filhos e os filhos de vossos filhos terão todas as probabilidades de soffrer arthritismo, enfraquecimento da nutrição, nevroses, e serão dos microbios uma facil presa, porque não tivestes sabido viver com alguma prudencia e algum senso do porvir.»

E depois, para dizer a verdade, consideram-nos pessoas de boa saude. E conhecestel-os? Eu tam pouco, se exceptuar perfeitas creanças de organismo novo; ainda mais alguns d'elles trariam uma hereditariedade um tanto ameaçadora. Todos temos algum ponto fraco e que se deve poupar. É pueril considerar a saude e a doença como duas maneiras de ser distantes ou separadas por um fosso profundo: mostra-nos tudo que se junta por imperceptiveis e innumeraveis estados de transição.

Aconselhêmos, pois, áquelles que se julgam de saude, e que o são pouco mais ou menos, de-feito, um minimo de precauções, mas precauções todavia, destinadas a melhor assegurar uma velhice bella e uma descendencia feliz. Podereis apreciar por vós proprios, que isto não é tam terrivel, na verdade.

*

* * *

Por tanto, gosaes boa saude; conservae-a, e tende o cuidado de gerar filhos saudaveis. Fazeis duas partes de vossa vida.

Uma, toda d'exceptão, comprehenderá a vida de jantares e de festas mundanas. Esforçae-vos por que não invada demasiado; disponde-vos para não jantar fóra todas as tardes: ou, se o é absolutamente, fazei uma escolha no menu; deixae um pouco os pratos de resistencia. Para um goloso, gostar é mais delicado do que comer; ora ha, até nas mais elegantes mezas, pessoas que ficam empanturradas, litteralmente, e o termo é bastante feio para exprimir esta fealdade. Não esvasieis inteiramente os vossos copos; os vinhos exquisitos não se bebem por copasios. Alguma alegria, não sendo a desdenhar n'esse baixo mundo em que são bem raras, não nos privemos das da meza que tem tambem a sua satisfação; mas saibamos usar com essa temperança e esse zelo de se privar um pouco, que é prudente encarar como requinte mais.

Se se repetem demasiadas vezes os bons jantares, fazem muitas toxinas. Aos meus amigos extremamente mundanos, costumo aconselhar, uma ou duas vezes na estação, vinte e quatro ou quarenta e oito horas de regimen lacteo absoluto, que maravilhosamente completa o emprego d'um laxante ligeiro. Posso affirmar-vos que se dão muito bem.

Pelo que toca ao regimen ordinario, bom em sua casa dia a dia, do rumo salutar, que deve usar em casa, eis, creio, como se deve proceder.

Quatro refeições por dia.

A primeira deveria ser um pouco mais abun-

dante do que costumamos, em França, admitir. É, com effeito, pouco razoavel ir tratar dos seus negocios com o estomago vasio, ou simplesmente lastrado, depois de doze horas de jejum, alguns golos de café com leite.) Se vos não repugna, enguli dois ovos pouco cosidos, comei um biscoito com manteiga ou bebei um pouco de café. O almoço á maneira suissa, pão torrado, manteiga, mel e café, não deixa de ter vantagem para os intestinos retardados.

Ao meio-dia, refeição principal: ovos, presunto magro ou peixe leve para primeiro prato; carne vermelha (vacca ou carneiro) bem passada na grelha ou no espeto; massas alimentares, legumes, um pouco de queijo (não muito), fructa. Não muito miolo de pão, poucos molhos; o menos possivel d'esses indigestos que Metchnikoff accusa de povoar o nosso tubo digestivo de larvas muito nocivas.

Ás cinco horas, duas chavenas de chá, não muito forte, com biscoito.

Leis Ás sete horas da tarde, uma refeição um pouco mais leve que a do meio-dia. Uma sopa, carne branca, legume, creme cosido.

Desde que não sejaes, graças a Deus, nem arterio-escleroso, nem arthritico, nem dyspeptico de alguma maneira, bebei vinho, mas pouco. A prudencia consistiria em beber um copo d'agua bem pura durante o repasto, depois, no fim, um copo de Bordeus de lavra delicada, Borgonha ao meio-dia, e Médoc á tarde.

Ficae sempre um pouco «com fome», como costuma dizer-se.

*
* *
*

É agora, eis a lista das que não são de digestão facil, que prejudicam os neurasthenicos, os dyspepticos, os arthriticos, e de que é preferivel abster-se mais habitualmente:

Pão fresco e o miolo, mais particularmente;
 as sopas muito liquidadas;
 os molhos;
 a caça entenrecida, carnes negras;
 as iguarias de gosto picante, trufas, conservas alimentares;
 os condimentos diversos (mostarda, pickles, etc.);
ostras, crustaceos, peixes pesados (1);
 os crus (saladas, melão, rabanetes, e para algumas fructas cruas);
 os alimentos acidos (vinagre, azedas, tomates);
 os alimentos gordos (salchicharia, frituras, porco fresco);
 e entre os legumes: os espargos, as couves, as couves de Bruxellas, rabão, os nabos);
 os doces, confeitarias;
 os queijos feitos.

Conselho absolutamente importante. Tende bons dentes, ou pelo menos, dentes cuidados, e servi-vos d'elles como se deve; mastigae cuidadosamente e lentamente, e triturae bem e ensalivae como con-

(1) Os peixes que a maioria dos dyspepticos digerem mais facilmente são: o linguado, a pescada, as trutas de ribeiro, o rodovalho e o barbo. Póde-se comel-os fritos, com a condição de deixar de lado a pelle impregnada da fritura, ou cosidos no caldo e guisados com molho branco ou molho mousselina.

Vem cada bocado antes de engulir. O succo das glandulas salivares desempenha um papel importante na nossa digestão, e quem não mastigar torna-se cedo ou tarde dyspeptico.

Fundou-se na America uma seita, quasi religiosa, cujos adeptos se ligam por juramentos sollemnes, a mastigar até que cada bocado d'alimento se esgote o gosto nas maxillas e tenha perdido todo o sabor. Estes individuos são ridiculos, ou antes, seriam ridiculos em França, mas isso lhes é semelhante, porque não conhecem nem a dilatação do estomago, nem a importuna obesidade, nem a eczema, nem a maior parte das manifestações do herpetismo e do arthritismo. Eu tenho visto, pela minha parte, admiraveis curas de dyspepsia por este unico attractivo de mastigação consummada.

Sem chegar ao seu excesso de fervor, imitemos de longe, com medida como convem aos francezes, a pratica dos Flechteristas. Não se supprime impunemente a digestão salivar, e o tempo que se passa a mastigar cuidadosamente não é tempo perdido. As notaveis publicações do Dr. Luciano Jaquet, medico dos hospitaes de Paris, que tem dedicado a esta questão, testemunham-no eloquentemente.

CAPITULO VIII

Sobre o emprego de sal de cosinha

SUMMARIO: — *Deve-se salgar muito os alimentos? — Utilidade do sal alimentar. — Inconvenientes da hiperchloretação alimentar: trabalhos de Widal, Lemierre e Javal. — As injeções salinas pela via hypodermica: suas vantagens therapeuticas.*

Deve-se salgar muito os alimentos? É uma questão aparentemente assaz futil, mas em verdade assaz importante, assim como se vae poder certificar pelo que segue.

Durante muito tempo os medicos e os hygienistas, assentando sobre mui longinquas tradições, ensinaram que o sal marinho é um condimento salutar, de que se deve usar amplamente, porque activa a secreção das glandulas salivares, estimula o appetite e a sêde, e tambem porque actua á maneira d'um medicamento tonico, ao mesmo passo inoffensivo e efficaz para sanear os nossos meios internos e accelerar a nutrição. Concordava-se em considerar o chloreto de sodio como um presente dos deuses benevolos, como um dos dons menos negligentes da providente natureza. Dizia-se que os povos mais intelligentes fazem d'elle um uso constante; que as povoações mais selvagens que, pela sua situação geo-

graphica, são d'elle habitualmente privadas, se mostram ávidas d'elle a ponto de pagar excessivamente caro o sal gemma que lhes levam as caravanas do deserto. Parecia até que se póde, quasi, medir o grau de actividade intellectual d'uma raça humana pela quantidade de sal que consome: comumente, tendia-se a admitir que o unico facto de salgar intensamente os seus alimentos equivale a promover um accrescimo de vitalidade physica e intellectual.

Sob o pretexto que alguns sabios francezes tinham recentemente demonstrado que as injeccões hypodermicas d'agua salgada constituem um dos melhores tonicos do systema nervoso, um dos mais preciosos estimulantes da nutrição, foi de modo, aqui dois ou trez annos, nos Estados Unidos da America, absorver quotidianamente pelas vias digestivas, quantidades consideraveis de sal marinho: os resultados não foram tam felizes como se tinha esperado.

A etymologia latina do termo «salario» diz longamente sobre a importancia que os soldados ao serviço de Roma attribuem ao facto de receber em sal uma parte de seu soldo. As tribus germanicas, no dizer de Tacito, guerreavam frequentemente pela posse de fontes salgadas. O impopular imposto da gabella, grande recurso de nossas finanças reaes, de 1340 a 1790, tem muitas vezes suscitado sanguinolentas revoltas. E tudo concorre a fazer-nos pensar que, em todos os tempos, o sal foi considerado como indispensavel á vida (1).

(1) Extraho aquellas informações d'um artigo do professor Dastre, publicado na *Revista dos Dois Mundos* (1.º de janeiro de 1901); e tambem do notabilissimo relatorio, apresentado á oitava sessão do congresso francez de medicina (Liège, setembro de 1905) pelo Dr. Fernando Vidal, professor aggregado á facul-

Observações e pesquisas experimentaes recentes permitem-nos crer que não é exactamente assim: que se póde viver de perfeita saude sem ajuntar sal aos alimentos como nol-os fornece a natureza, que as nossas faculdades intellectuaes e a nossa actividade para viver não são de fórma alguma diminuidas d'essa parcial supressão, que somos escravos d'um habito ancestral, não d'uma necessidade real, e que — é o que nos importa sob o ponto de vista da hygiene alimentar — certas pessoas de temperamento arthritico, predispostas á arterio-esclerose, ameaçadas de se ver engordar, depois alterar-se anatomicamente os seus rins, devem encarar como um condimento de que importa não abusar.

*

* * *

Indubitavelmente uma certa quantidade de chloreto de sodio é favoravel ao funcionamento de nosso organismo. Auxilia a manter nos nossos tecidos uma certa estabilidade da «pressão osmotica.» São grandes termos e que precisam ser explicados. Entende-se por «osmose» o phenomeno que se produz, quando dois liquidos são separados por um dissipimento poroso, e que consiste no que se opéra uma mistura entre os dois liquidos. Todas as particulas de nossos tecidos são banhadas por liquidos, por «humores,» como se dizia outr'ora. Estes humores tendem a diluir-se com toda a aqua

dade de Paris, medico do hospital Cochin e membro da academia de medicina. Esta importante memoria, intitulada *Os regimens dechloretados*, é precedida d'uma historia extensamente documentada, e d'um interessantissimo estudo de physiologia geral sobre as necessidades do organismo de sal.

que bebemos; e a concentrar-se todas as vezes que o organismo se desembaraça pela micção ou pela sudação d'uma parte de seus liquidos. A cada instante, determinado órgão nosso arriscaria assim a banhar-se n'um meio demasiado concentrado ou diluido. «Pelo jogo de suas moleculas pequenissimas, que incessantemente, atravessam os poros das membranas de nossos órgãos, o sal preside ás trocas organicas, e assegura o equilibrio osmotico dos humores. Se a pressão osmotica dos meios do organismo é mantida proximamente fixa, apesar de toda a serie d'actos physiologicos que tendem a modificá-la, é graças ao chloreto de sodio, que vae preencher todos os vacuos moleculares» (1).

Da mesma fórma que ha sal em todas as partes de nosso organismo, da mesma fórma existe d'elle na carne dos animaes de que fazemos nossa sustentação; existe d'elle tambem, bem que em menor quantidade, nos vegetaes comestiveis. A dose de chloreto de sodio, naturalmente incorporada nos alimentos, que absorvemos em 24 horas, é, em media, de 3 grammas.

Não nos contentâmos com isso. Desde os dias de sua primeira infancia, se os separamos do leite de sua nutrix, quasi todos os humanos—nem todos, porque ha, dispersas, povoações, Kamtschadales, Tungouses ou Kirghises, que, parece, não fazem uso de sal—não comem senão comidas temperadas com sal; cada um de nós absorve d'elle 10 a 15 grammas. O consumo médio de cada habitante da Europa seria, segundo o professor Dastre, 17 grammas por dia; em tempo de paz, dá-se ao soldado

(1) Dr. F. Widahs. *Os regimens dechloretados.*

francez 16 grammas de sal: a sua ração de campanha é de 20 grammas.

Juntando aos nossos alimentos taes doses de chloretos, obdeceremos a um instincto profundo, verdadeiramente bom conselheiro, ou muito simplesmente, praticaremos um acto de guloseima? A memoria do Dr. F. Widal não deixa nenhuma duvida a este respeito, e parece bem demonstrado que, se salgamos as nossas comidas, é simplesmente pela rotina e imitação dos avós, que nos transmitem o costume de preferir alimentos com gosto requintado.

Durante muito tempo pretendeu-se que a privação do sal, por pouco que fosse prolongada, geraria mil doenças. Em verdade não é assim. Segundo Ambart, segundo o Dr. André Mayer e o Dr. Widal, tenho feito sobre mim proprio, durante trinta dias, o ensaio d'uma alimentação systematicamente hypochloretada, comendo pão sem sal, e alimentos dos quaes se não juntava nem um grão de chloreto de sodio. Confesso que não experimentei nenhum mal estar apreciavel; não confirmei o menor emmagrecimento; não resultou d'ahi nem diminuição da força muscular nem enfraquecimento apreciavel da actividade intellectual. Este regimen hypochloretado, assaz desagradavel ao gosto durante os tres ou quatro primeiros dias, se me tornára facilmente toleravel, e, d'esde então, conservei o habito de salgar pouquissimo. Creio que é o que deveriam fazer em geral, os arthricos.] !

*

*

*

Uma certa quantidade de chloreto de sodio é necessaria, dissemol-o, ao equilibrio osmotico de nossos humores: mas, experiencias feitas, essa quantidade não excede quasi nada 1,50 a 2 grammas,

isto é, a dose do sal que os nossos alimentos contem naturalmente. Tudo o que nol-o accrescemos é superfluo. Enquanto que o nosso aparelho renal funciona normalmente, o mal não é muito grande, pois que encontramos nas nossas «excréta» exactamente a quantidade de sal accumulado aos alimentos; o sal atravessa o organismo, e sahe d'elle em estado de natureza, como ahi entrou. (Se o rim, porém, engorda ou se altera, e eis que se produz no nosso organismo uma retenção de chloretos que pôde ser muito prejudicial. N'uma serie de trabalhos, d'uma precisão verdadeiramente admiravel, Widal e Javal, Widal e Lemierre demonstraram que os œdemas, que as inchações, tam frequentes no curso das doenças do rim e do coração, tinham precisamente por causa a retenção dos chloretos. Essas infiltrações liquidas dos tecidos desaparecem, com effeito, e fundem, por assim dizer, logo que as molestias são sujeitas ao regimen de chloretado.

Tenho por minha conta, confirmado muitas vezes que o regimen achloretado melhorava a anciedade dos dyspepticos, dos cardiacos, dos astmaticos, dos emphysematosos, e que certas doenças da pelle se achavam muito attenuadas. Talvez até a retenção dos chloretos desempenhe um papel mais importante que não podemos actualmemente concebel-o na genese da arterio-esclerose e do envelhecimento permaturo de nossos órgãos.

É pois sensato, quando se é arthritico, quando se possui órgãos d'eliminação susceptiveis de funcionamento insufficiente, salgar pouco os seus alimentos. A experiencia pessoal que tenho proseguido, durante quatro semanas, demonstrou-me que é facil acostumar-se a comer pão sem sal; habitua-se tambem rapidamente a comer, sem addicção de chloretos carne e peixe. Os legumes e as massas

alimentares são muito mais insípidas ao gosto. Também costumo dar aos meus arthriticos e aos meus arterio-esclerosos os conselhos que seguem:

1.º Prescrever á cosinheira não juntar sal aos alimentos.

2.º Comer pão sem sal.

3.º Fazer pesar, por um pharmaceutico, cinco a seis grammas de chloreto de sodio chimicamente puro, dose quotidiana que o proprio doente juntará, á meza, ás iguarias que lhe forem servidas: a maior parte da dose será consagrada a realçar o gosto dos legumes e das massas alimentares.

Cinco grammas por dia de chloreto, é uma dose inoffensiva, até para um apparelho renal delicado; é todavia sufficientemente para que o paciente ache nos seus alimentos algum sabôr.

*

* *

Teem-me feito esta objecção: «Vós que vos mostraes tam severo pelo abuso do sal de cosinha, como conciliaes esta doutrina com a vossa predilecção conhecida pelo methodo das injecções salinas, que consideraes sempre, não é verdade? como a melhor medicação tonica do systema nervoso?... Detestavel pela via gastrica, o chloreto de sodio é pois salutar pela via hypodermica? É o que temos alguma difficuldade em comprehender.»

Merece resposta esta questão das injecções salinas, tendo, no meu parecer, uma alta importancia.

Usa-se, em therapeutica, de duas maneiras muito differentes, e importa distinguir as injecções massicas, de soluções salinas muito pouco densas e as injecções em pequenas doses de soluções mais concentradas.

Um ferido, um operado, uma parturiente acabam de perder grandes quantidades de sangue; o seu aparelho circulatorio está meio vasio; importa preencher este vacuo e substituir uma grande massa de sôro sanguineo. Injecta-se então uma quantidade sufficiente, quinhentas, mil, mil e quinhentas grammas d'um liquido proximamente analogo ao sôro normal de nosso sangue, isto é agua esterilizada ligeiramente salgada (exactamente na dose de 7,50 gr. de chloreto de sodio por litro d'agua). Preserva-se bem de injectar agua pura, a qual tem a faculdade de alterar e de dissolver os globulos de sangue, emquanto que a agua um pouco salgada tem o poder de facilitar pelo contrario a sua reproducção e sua regeneração. E, fazendo isto, não se pôde de fórma alguma causar um damno ao doente. Elle perdeu, por hemorrhagia, uma quantidade de sôro sanguineo, que se substitue por uma quantidade sensivelmente igual de sôro artificial da mesma densidade, *isotonico*, como se diz: não se sobrecarrega de sal o seu organismo.

Acontece o mesmo, inteiramente racional e legitimo, no caso de appendicite, ou de peritonite, então que se trata d'um doente que não pôde nem comer nem beber, sem ter vomitos incoerciveis, dar de beber aos seus tecidos pela via hypodermica. Não é accumular sal no seu organismo; é simplesmente entreter a vida n'elle, restabelecer a diurese interrompida, e facilitar assim a eliminação de suas toxinas. N'um grande numero de estados infecciosos, nas creanças sobretudo, tenho visto, mais d'uma vez, uma injectão hypodermica de 150 a 300 grammas d'agua ligeiramente salgada restituir a vida a moribundos. Notae que a injectão de meio litro de sôro artificial isotonico não acrescenta ao organismo mais de tres grammas de chloreto de sodio,

o que não póde de fórma alguma prejudicar a economia que, não tendo recebido alimentos desde alguns dias, está em estado de hypochloretação.

Se, por outra parte, encarmos a acção therapeutica das injeccões salinas mais concentradas, verificâmos por egual, que não procurariam, de nenhuma maneira, prejudicar por accumulção de sal marinho no organismo. Eis um neurasthenico deprimido: a sua tensão arterial é baixa; a analyse revela — é a regra geral n'estes doentes — um desperdicio exaggerado dos chloretos. Injectâmos a este doente um sôro artificial concentrado, o de Chéron, por exemplo, cuja formula (1) é esta:

SULFATO DE SODA	8 GRAMMAS
PHOSPHATO DE SODA	4 >
CHLORETO DE SODIO	2 >
ACIDO PHENICO CRISTALLISADO.	1 >
ÁGUA ESTERILLISADA	100 >

A dose de cada injeccão é de 5 a 10 centímetros cubicos. O que faz que todos os dias — as mais das vezes de dois em dois dias — juntamos ao organismo de cinco a dez centigrammas de sal marinho, dose totalmente insignificante, pois que cada um de nós, no regimen ordinario, consome de dez a quinze ou até dezoito grammas de chloreto de sodio por dia.

Demais, estas injeccões hypodermicas de soluções salinas concentradas não actuam de modo nenhum pela constituição chimica das substancias em solução na agua; agua glycerinada, uma solução de phosphato de soda ou qualquer extracto orga-

(1) Esta solução muito concentrada apenas se emprega aliás assaz raras vezes. Prefiro-lhe as mais das vezes uma solução contendo só uma gramma de sulfato, de phosphato e de chloreto.

nico dá os mesmos resultados que uma solução de chloreto. Não se trata aqui senão d'uma acção meramente mechanica, despertando a actividade dos centros nervosos, por intermedio das papillas nervosas sensitivas que tapetam as paredes internas de nossos vasos sanguineos.

Não se póde, pois, de nenhuma maneira, comparar a hyperchloretação alimentar que, immediatamente, toma grandissimas proporções, com a introdução no organismo, por via subcutanea, de pequenissimas quantidades de chloreto ou de tantos outros saes (phosphatos e sulfatos), que não teem nenhuma acção nociva sobre o aparelho renal.

Quanto aos arthriticos, aos arterio-esclerosos, será prudente não abusarem da chloretação alimentar, tam pouco arriscam — pela razões que acabámos de dizer — submettendo-se a uma cura de injeccões salinas, regularizador incomparavel da tensão sanguinea, por pouco que o medico que a dirige esteja ao corrente d'um methodo hoje muito vulgarizado.

CAPITULO IX

O regimen dos pobres

SUMMARIO:— *O operario de nossas grandes cidades dispende mais do que convem para a sua receita alimentar. — Os regimens economicos do Dr. Pagés. — Inquerito proseguido pelo professor Landouzy sobre o regimen alimentar habitual dos operarios e das operarias de Paris. — Os restaurantes economicos. — A educação das donas de casa.*

Ainda que este livrinho tenha probabilidades de cahir sobretudo nas mãos dos felizes d'este mundo, não quero omittir de tratar aqui do regimen das pessoas pobres, nem da maneira por que se deveria procurar melhorar, n'este ponto de vista, a sorte d'aquelles que se denominam voluntariamente «proletarios».

É mister pensar n'aquelles que trabalham e que recebem apenas um modico salario; á mingua de generosidade natural, o sentimento d'interesse pessoal mais estrictamente egoista convidar-nos-hia a isso, porque é um facto inegavel que as miserias e as doenças dos humildes prejudicam continuamente a fortuna e a saude dos mais ricos. Que os trabalhadores, os empregados ou os servos de nossas grandes cidades sejam alojados em horrosos chiqueiros, se alcoolisem ou se nutram mal, eis o que basta para fazer d'elles, pelo bacillo tu-

berculoso, e por muitos outros germens infecciosos ainda, uma facil presa. Contaminados, tornam-se, para o restante da collectividade, uma ameaça. Deve-se pois salvá-os, para nos defendermos a nós proprios.

O operario das nossas grandes cidades alberga-se mal. Vamos ver que se nutre tam sem discernimento, d'uma maneira ao mesmo tempo excessiva e insufficiente, que abusa de maus alimentos, de falsos tonicos, que custam caro, quando lhe seria facil, por um preço muito mais modico, communicar á sua machina viva o combustivel necessario.

Extraio os documentos muito instructivos que vão ler-se de duas excellentes publicações recentes, assignadas por sabios verdadeiramente dignos de fé.

*

* *

Pagés, doutor em medicina e doutor em sciencias, e que exerce, no departamento do Sena, as funcções de veterinario, publicou recentemente sob este titulo: *Hygiene para todos*, um d'esses livros cheios de coisas que são demasiado enfadonhas para ler *in extenso*, mas que se consulta com proveito. N'elle póde encontrar-se principalmente, no capitulo intitulado: «*Regimens economicos — Bases da alimentação franceza*,» boas ementas, para uso dos operarios e das mais modestas donas de casa.

Os regimens são ahi scientificamente e judiciosamente estabelecidos, segundo os ganhos medios do chefe de familia, conforme o operario se entrega aos labores de força ou de celeridade, e conforme o trabalho na cidade ou nos campos.

Suppondo que ganha quatorze soldos «por hora», como se diz em Paris, e que trabalha 9 horas por

dia, das 7 ás 10 horas, das 11 á 1 e $\frac{1}{2}$ horas, das 2 ás 5 e $\frac{1}{2}$ horas, o que constitue a média, e póde nutrir-se de fórma sufficiente e nada desagradavel, mediante 2 fr. 30 por dia; restam 4 francos para a manutenção de sua casa.

Póde, por quarenta e seis soldos, comer e beber de maneira a fornecer ás mais rudes despezas de energia muscular, sem nada recorrer ás reservas do seu organismo, e sem accumular em si muito nocivas perdas.

No campo, o regimen necessario e sufficiente recua a 1 fr. 85 por dia.

A enumeração d'estas ementas, estabelecidas para cada dia da semana e para cada uma das quatro refeições, é muito interessante para ler, e lamento que o espaço me falleça para dar justificação d'estas cifras. São, aliás, noções que conhece e desde ha muito põe em proveito a obra excelente dos restaurantes economicos.

Infelizmente, nem todas essas pequenas despezas podem ter-se em conta nem da doença, nem da ferida involuntaria, nem da gréve, nem da abominavel atracção da taberna.

O que faz que os nossos operarios não vivam muito, não é tanto a modicidade do salario, mas sim o seu amor em França pela taberna, tam desastrosamente combatido. Não encontram, ao deixar a officina, senão um sinistro recinto, sujo, insalubre, sem ar e sem luz, cheio de fedelhos gritadores, quando não prefeririam a taberna luzente, illuminada, onde, junto dos camaradas que discutem politica, commentam os jornaes e promettem uma idade aurea, bebe-se coisas que arranhem deliciosamente a garganta, e insinuam nas veias um calor exquisito e instillam na alma esse

optimismo que provoca ordinariamente toda a accleração momentanea da energia nervosa.

E' o veneno, todavia fallaz, dissimulado, sem favor que, sob color de nos dar por um momento a alegria de viver, envelhece prematuramente os tecidos, esclerosa as artérias, irrita o cerebro, desequilibra o pensamento, atrophia os rins e o figado, e, «faz cama» á tuberculose.

—«Augmentae os nossos salarios, diminui as nossas horas de trabalho!...» Tal é o grito, o invariavel alarme das reivindicações operarias. Para quem se resolvesse, uma vez, a não se contentar com palavras, como é mal posta a questão do bem estar da salubridade dos homens que ganham!

Sim, certamente, dever-se-hia poder encurtar um pouco as horas de trabalho, pois que o excesso e a estada demasiado prolongada n'uma officina muitas vezes insalubre são importantes causas predisponentes para decadencias organicas; sim certamente, seria desejavel que fossem distribuidos menos escassos salarios, e que uma parte fosse reservada aos trabalhadores n'esses beneficios *que contribuem diligenciar aos socios custeadores* da empresa. Ainda se deveria, entretanto, que o resultado immediato d'estas liberaes providencias não fosse desastroso. Em lugar de se transformar em repouso salutar, em melhoria da habitação e da alimentação, em embelezamento da vida de familia, esse tempo e esse dinheiro não cairão na taberna; e não irão gerar, a final, novas miserias?

Para começar, mister seria fazer a educação moral e hygienica de todo esse povo a quem ninguém ensina a sabedoria. Mister seria instruil-o sem tregua das verdadeiras condições da sua felicidade, e leval-o a contrahir habitos sensatos. Mister seriam leis energicas, ousando restringir, sem com-

placencias eleitoraes, o numero espantosamente crescido dos «negociantes de vinho a retalho». Mister seria ainda construir em massa as habitações baratas, salubres, apraziveis e alegres, onde a industriosa dona de casa parisiense saberia fazer garrida e desejavel a vivenda que, baiuca horrorosa ha pouco, cança o seu beneplacito.

Quanto seria desejavel tambem, o desenvolvimento das escolas de donas de casa, instituidas por exemplo, com o modelo d'essa «Escola das Mães» que Augusta Moll-Weiss creou em Bordeus primeiro, depois em Paris, onde as raparigas do povo viessem aprender a fazer a vida doce e sã a seus futuros maridos e aos filhos que lhes nascessem um dia.

É para desejar ainda que o exodo rural fosse travado, que a grande cidade, que entumece de plethora, seja um pouco desaguada em proveito dos campos, onde a mão d'obra rarêa, e onde todavia se poderia viver commodamente, com pouco custo. Para que a plebe do nosso povo de França conserve por muito tempo o seu vigor no trabalho, a sua resistencia ás doenças, tudo isso seria necessario. Mas elles proprios nada sabem das condições praticas d'uma sã alimentação, e os representantes que enviam á camara não pensam em semelhantes cuidados.

*

* *

Vêde o que se passa nos operarios de Paris. Uma publicação recente do professor Landouzy vae fazer-nos tocar com o dedo a sua profunda ignorancia em materia de hygiene alimentar, a sua ex-

trema inhabilidade em equilibrar a sua modesta despesa.

Por occasião do ultimo congresso da tuberculose (Paris, 1905), Landouzy que participava com o senador Paulo Strauss a presidencia da quarta secção, determinou levar a cabo um inquerito sobre a maneira por que os seus doentes do hospital Laënnec comprehendiam a sua despesa alimentar. Interrogou uma centena, e das suas respostas extrahiu os seguintes dados medios.

A maior parte dos operarios, cuja profissão obrigava a trabalhos de força, não se alimentam antes de se entregarem á obra. Primeira falta grave. E eis a ementa de suas refeições de cada dia:

Às 8 h. 1/2. — Cento e cincoenta grammas de pão e meio litro de vinho tinto.

Às 11 horas. — Um ou dois copos d'absintho.

Ao meio dia. — Cento e cincoenta grammas de pão; cem grammas de carne; cento e vinte grammas de legumes; um litro de vinho tinto; café; aguardente e «rincette».

Às 6 h. 1/2 da tarde. — Absintho.

Às 7 horas. — Cem grammas de pão; um terço de litro de caldo; cem grammas de carne; oitenta grammas de legumes; um litro de vinho tinto.

À noite. — Um litro de vinho tinto.

O que representa, para um poder alimentar de cerca de 4.600 calorias, uma despesa de 4 fr. 50!

Ora, este mesmo operario que não tem necessidade para o seu trabalho de forças senão 3.600 calorias, come demasiada carne, bebe muito mais alcool, quando lhe seria infinitamente mais util — sob o duplo ponto de vista do vigor muscular e da conservação de sua saude — consumir sobretudo legumes, massas alimentares, feculentos e assucar. Isto seria além d'isso infinitamente mais economico,

pois que pelo preço modestissimo de trinta e seis soldos (1), poderia tomar:

- 500 grammas de pão;
- 200 grammas de carne;
- 200 grammas de legumes frescos;
- 650 grammas de batatas ou outros legumes secos;
- 80 grammas d'assucar;
- 300 grammas de leite;
- 80 grammas de manteiga ou de queijo;
- 30 grammas de arroz;
- 200 grammas de fructas;
- 1 litro de vinho;
- e uma chavena de café.

O que bastaria plenamente para entreter a sua actividade cerebral e muscular.

Os empregados de tarefa sedentaria abusam tambem da carne, dos aperitivos e dos licores. Gastam em media 3 fr. 20 para a sua alimentação, quotidiana, quando poderiam, com uma quantia metade menor, nutrir-se muito sufficientemente.

Quanto ás mulheres empregadas d'administração, costureiras, modistas e aprendizas, é notorio que o fundo da sua alimentação se constitue de má salchicheria e lamentaveis cruezas; a salada com azeite e vinagre, os rabanetes e as fructas verdes, eis o seu banquete habitual. Fazem nas suas refeições lamentaveis economias, reservam para o seu vestuario o mais importante do seu ganho, fatigam-se de dia e esfalfam-se de noite—o que con-

(1) O preço muito modico da ementa proposta por Landouzy e pelos seus collaboradores Henrique e Marcello Labbé suppõe que os alimentos são comprados e preparados em casa do operario. Tomados n'um restaurante, custam pelo menos trinta por cento mais caros.

stitue a mais perfeita preparação para a tuberculose que se possa imaginar.

Em toda a classe operaria parisiense, a escolha dos alimentos faz-se sem o menor discernimento, e quasi em toda a parte a despeza é infinitamente demasiado elevada para o resultado desejavel. Ignorando tudo que lhes era necessario saber, imbuidos das mais falsas ideias sobre o valor dynamogenico do alcool, arriscam a sua saude, accumulam nos seus centros nervosos um mau accrescimo de energia, que não pôde dispender-se senão debaixo da forma de coleras brutaes, envenenam o seu organismo com o mais molesto abatimento, gastam prematuramente o seu utensilio de trabalho, a sua energia vital, e dispendem por fim de contas de sommas preciosas, que poderiam tam felizmente empregar-se para dar-lhes uma boa residencia, dozes momentos nos dias de festa, ou reservas para a hora do descanso e da doença.

*

* *

Todos os economistas nos ensinam que, proporcionalmente, as despezas para a nutrição d'uma familia parisiense crescem na razão inversa do seu bem estar. Na economia dos operarios, é o capitulo da alimentação que é principalmente o mais pesado; seria pois indispensavel ensinar-lhes a tirar o melhor proveito do seu dinheiro.

Escutae a este proposito o eminente professor de clinica medica.

«Quanto é preferivel em materia d'alimentação
«dos animaes, pois que não temos senão a escolher
«entre os excellentes manuaes que, tratando da
«aprendizagem, indicam praticamente com minucias

«infinitas, a respeito do trabalho fornecido pelos
«motores animados, as rações alimentares optimas,
«com os preços! Não nos faltam absolutamente
«guias do perfeito «chauffeur» d'automoveis ou
«machinas a vapor, nos quaes são precisos a es-
«colha, o modo de emprego economico, o rendi-
«mento como o preço das essencias, das hulhas
«magras ou gordas!... Em compensação os ma-
«nuaes populares d'alimentação humana, racional
«e economica, não existem quasi...».

Nada mais justo. Os motores d'automoveis e as bestas de carga são mais racionalmente, mais scientificamente, mais economicamente alimentados que o não são todos esses seres humanos, cuja sorte é fornecer á collectividade a collaboração da sua energia muscular.

Como convencel-os, porém, esses trabalhadores que vêem em toda a parte um laço á sua ingenuidade, os quaes exaspera todo o conselho d'economia, a quem se tem prégado que a lucta das classes é o unico meio de salvação, e que põe toda a sua esperança em despojar os ricos na repartição das riquezas, na socialisação dos bens? Quem lhes fará comprehender e os tem embalado em falsos sonhos, que a reacção está ao cabo das revoluções e que até as mais legitimas entre as suas reivindicações exigem uma completa evolução das condições de vida em commum?

Quem ousará dizer-lhes que esperando devem tirar bom proveito de seus recursos actuaes, e pacientemente ligar-se a melhor organizar um emprego de suas rendas?

O professor Landouzy e os seus collaboradores propõem algumas boas e praticas providencias. Quereriam que em toda a parte fossem instituidas escolas de donas de casa, ensinando d'uma maneira

accessível a todos os principios essenciaes da hygiene alimentar. Quereriam ver multiplicar-se os restaurantes economicos, e que a ementa das refeições n'elles tome a forma de indicador, designando não sómente o preço de cada alimento, mas tambem o seu valor alimentar real. Sem duvida será necessario muito tempo para persuadir os trabalhadores de que um bom prato de lentilhas com toucinho é um alimento muito superior a um bifeck e que uma chavena de chá produz mais calor e força motriz do que um copo de vinho tinto. As pessoas do povo teem os seus modos tambem, e os seus preconceitos sociaes; longos annos decorrerão antes que venham a persuadir-se de que a carne não é a melhor das nutrições, e que se póde, sem faltar á boa cortezia, eximir-se a um collega que o arrasta á taberna. Fallar-se-ha muito nas ementas hygienicas; alguma perseverança porém virá sempre ao cabo da ironia e dos mais inveterados habitos.

O nosso povo de França, fallador, desconfiado e rotineiro, é demasiado intelligente para não acabar por comprehender. Entre aquelles que o levam, ha certamente os apostolos da lueta das classes, os pré-gadores da revolta, os precursores do «grand soir» e do «coup de chien», como elles dizem; ha tambem, porém, alguns espiritos lucidos, que comprehendem que antes da egualdade perante a riqueza, deve-se crêr a egualdade perante o microbio.

Podemos, sem revolução violenta, dar aos proletarios a habitação hygienica, quasi elegante, barata, a alimentação economica e racional; podemos dar-lhe ainda a officina menos insalubre; e se tivermos realisado sómente esses tres progressos urgentes temos dado um passo gigante na estrada da rarefacção da miseria e da doença.

CAPITULO X

Deve-se beber vinho?

SUMMARIO:—*Perigo dos apperitivos.*—*O vinho dá força physica? O que pensam d'elle os individuos do sport.*—*O vinho terá feliz influencia sobre a actividade do espirito?*—*Os arthriticos, os herpeticos, os nevropathas excitaveis é-lhes conveniente absterem-se d'elle.*—*O que deve beber um homem de saude.*

Sobre este capitulo serei breve, porque os meus leitores não esperam de mim que eu trate com amplidão, n'uma obra como é esta, a questão tam repetida, do alcoolismo e dos seus prejuizos sociaes que não os interessa, em verdade, senão de muito longe.

Inquirimo-nos mui simplesmente, sem mais, se é ou não hygienico beber habitualmente vinho ás refeições, até que ponto é possivel usar d'elle sem damno, quaes são os vinhos menos offensivos para um organismo sensivel.

Penso que é inutil dizer que nenhum hygienista por mais conciliador do mundo que seja, possa autorisar um homem, um tanto cuidadoso de poupar a sua vida e de assegurar á sua descendencia uma saude normal, a absorver bebidas alcoolisadas fóra da hora das refeições, a tomar «aperitivos». E' uma regra sem excepção. E eu não fallo sómente do

absintho, que é um veneno convulsivo; mas ainda de todos os vinhos adicionados ou não de quina, de quassia amarga ou de tantas outras drogas, reputadas estimulantes das funcções do estomago. O mais leve vinho contém ainda de oito a doze por cento de alcool, e o alcool, por mais diluido que seja, exerce sobre as paredes do estomago vasio uma acção local irritante, indiscutivelmente nociva ao bom funcionamento do orgão. Além d'isso, quando estamos em jejum, os nossos aparelhos de absorpção encontram-se n'um estado de avidez, que torna a diffusão do alcool no organismo muito mais rapida, muito mais completa, muito mais activa.

Se queremos obter d'um medicamento o maximo da sua acção, damol-o quando o estomago está vasio. A cocaina, por exemplo, é muito mais activa, e portanto muito mais perigosa, quando se faz uso d'ella na occasião de vacuidade estomacal; tambem muitos praticos, para evitar uma syncope, costumam dar aos seus pacientes alguns biscoitos a comer n'um momento em que teem de lhes fazer uma injecção de cocaina. O que é verdadeiro para os medicamentos toxicos é verdadeiro para o alcool e para os seus derivados.

Nada pois de aperitivos. Falta-vos appetite? Recorrei ao vosso medico, que saberá despertal-o por uma hygiene racional. Eis porém sempre o meio, que está ao alcance de todos, e que não esporá os vossos dias a grande perigo. Um quarto de hora antes da refeição, beber um copo com dois terços cheios d'uma agua alcalina (Vals ou Vichy, por exemplo), aquecida a banho-maria, e adicionada d'uma colherinha d'assucar em pó. Isto basta, quasi sempre, para limpar o estomago dos restos d'uma digestão anterior mal acabada e arrancar da sua preguiça as glandulas do succo gastrico. Isto não é

nada delicioso, mas tambem o não é muito repugnante, contanto que a agua seja quente e não d'um desenxabido morno. Muitos estomagos indolentes sentem-se maravilhosamente.

*

* *

Concordâmos em pensar que o vinho é muito menos nocivo ás pessoas activas, acostumadas a andar muito todos os dias e a respirar ao ar livre, do que o não é ás pessoas sujeitas, por profissão ou por gosto, á vida sedentaria.

Sabemol-o já, o exercicio physico auxilia magnificamente a combustão perfeita dos nossos alimentos, a eliminação das nossas toxinas, que é fóra de duvida que um homem do campo, que caça seis horas por dia, pôde beber impunemente uma dose de vinho, que seria cruelmente nocivo a um homem de gabinete.

Ainda se deve fazer aqui algumas restricções. Interrogae os homens de *sport*, os profissionaes do *foot-ball*, da bicycletta, do *footing*, da lucta, e todos responder-vos-hão que, durante os dias de andamento e até ao completo acabamento do *match*, onde brigam na primeira linha, bebem com uma sobriedade singular: o alcool e até o vinho, dizem, quebra braços e pernas, enfraquece a lucidez do lanço-de-vista, a presença de espirito, a energia voluntaria. E a agua pura apparece-lhes como infinitamente mais favoravel á somma em valor da força. Ora são pessoas d'experiencia, e deve-se crêr que se não enganam, porque a maior parte d'elles começaram por pedir ao alcool um augmento de energia, e é por terem confirmado o seu erro que renunciaram a isso.

Tem-me sido permittido, desde ha quinze annos que exerço a minha profissão, cuidar um grande numero de artistas e de homens de letras. O seu cerebro, sendo o seu ganha pão e o seu utensilio de gloria, sentem muito vivamente toda a delicadeza; muitas vezes até exaggera d'elle a fragilidade, e muitos d'elles precaveem-se para não succumbirem. Ora, quasi todos, ao cabo d'alguns annos de perfeita saude, e, parece-lhe, indefectível — começaram por sentir a fadiga, e recear esse estrago, que se reconhece facilmente pelas primeiras perturbações dyspepticas e neurasthenicas. Teem-lhe aconselhado renunciar ao vinho: consentiram n'isso, e o seu estro, longe de se exgotar, encontrou na abstinencia uma juventude e um reforço inesperado. E' este um facto d'observação, que tenho registado todas as vezes ou quasi, que tenho feito a experiencia: pelo contrario, tem-me succedido, ainda que mais raramente, aconselhar o uso moderado do vinho a artistas em estado de depressão neurasthenica: devo dizer que os resultados d'essa tentativa não foram quasi nunca animadores. Além de que muitos escriptores eminentes foram systematicamente abstemios, e o seu genio não se encontrou peor. Deve-se repudiar, uma vez por todas, creio, essa velha ideia que queria ver no alcool um dom dos deuses, propicio á génese do talento. Todos aquelles que observam um pouco sabem bem que, depois d'alguns minutos de brilhantes exaltações, as bebidas fermentadas communicam ao organismo uma depressão mais profunda e mais longa do que foi o momento de feliz hypersthenia. Os seus beneficios não são duraveis, e bons cerebros não teem necessidade dos estimulantes d'esta especie. Encontra-se ordinariamente em si proprio e no amor da empreitada empren-

dida, o verdadeiro excitante legitimo, o unico que não comporta molesta reacção.

*

* *

Abstemo-nos, porém, de cahir em excessivas generalisações. Com effeito, é certo que muitas pessoas bebem impunemente algum vinho ás suas refeições, que de fôrma alguma abala a sua saude, e que egualmente a sua descendencia nasce sem prejuizo. Para os organismos sem taras, sem predisposição marcada para o arthritismo ou para as nevroses, o vinho, em dose regular, é um alimento gratissimo, de que seria grande erro privar-se.

Portanto, se passaes bem, se vos não sentis congestionado e somnolento depois das refeições, senão experimentaes nem enchimento de estomago, nem essa sensação de «azia», nem esses regorgitamentos pyrosicos pelos quaes tantas digestões são penosas; se não tendes nenhuma tendencia para a gotta, para as dores articulares, para o herpetismo: se a vossa tensão arterial não ultrapassa a normal; se não vos enervaes sob os mais futeis pretextos, se não estaes dispostos ás iras absurdas, bebei vinho, sem temor e sem remorso. Insisto especialmente sobre este ponto, que é, na minha experiencia, d'uma importancia verdadeira: muitas pessoas valentes do meu conhecimento, que não são más por indole, mas sómente sensiveis em excesso, são expostas a violentas coleras de furores de fogo de nada como se diz, habitualmente em desproporção com a importancia do motivo que as provoca. Essas pessoas são, simplesmente perfeitos neurasthenicos, cujo systema nervoso enfraquecido soffre, precisamente porque é debil, oscillações d'uma amplitude desorde-

nada. Fazei-lhes beber agua pura, e verão em poucos dias dissipar-se essa tendencia para os paroxysmos que os torna insupportaveis aos que os cercam.

Não é coisa difficil deshabituar do vinho todo o homem que não é um alcoolico inveterado. Medico d'artriticos, de dyspepticos, de nevropathas e outros enfraquecidos da nutrição, tenho posto no regimen da agua muitos doentes, e tenho sempre sido surprehendido pela sua facilidade em renunciar a uma bebida que lhes déra desde a infancia habitual. Quasi todos, com effeito, sentem rapidamente uma melhora tam pronunciada, uma tamanha facilidade em digerir, que a privação subita e total do vinho passa ordinariamente sem difficuldade e sem pezares — emquanto que, os fumadores soffrem cruelmente, quando lhes fazem renunciar ao habito do tabaco. Quasi todos os neurasthenicos artriticos, que repudiam o vinho, experimentam, póde dizer-se immediatamente, um sentimento intimo de bem estar, euphoria, que corresponde assim a um real augmento da força muscular.

*

* *

Mas voltemos áquelles que não estão doentes. Qual é a dose que convém beber diariamente, para ficarem quasi garantidos de não virem a soffrer um dia?

Seguramente esta dose varia muito d'um individuo para o outro. Não creio, todavia, que no curso de vida de todos os dias, se possa impunemente ultrapassar a dose de meio litro, em vinte e quatro horas. E' ainda mais que se não deve, para um ho-

mem que leva uma existencia sedentaria e não faz exercicio muscular quotidiano.

Se querem todos o meu parecer, direi que deve beber muito pouco vinho, escolhel-o muito bom. Como não é extremamente hygienico beber demasiado ás refeições, e que ha, pelo contrario, grande vantagem em expurgar abundantemente o sangue nos momentos em que o estomago está vasio, eis o conselho que tenho por costume dar aos individuos de saude que querem conservar o mais possivel, a juventude de seus tecidos e a vitalidade de seus órgãos essenciaes.

Proponho-lhes beber, no decurso da manhã, depois de fazer a digestão do primeiro almoço, tres copos d'agua pouco mineralisada (Evian, Thonon, Contrexeville ou Vittel (grande fonte), espaçados com meia hora de intervallo, ás 10 h., ás 10 h. e meia, e 11 h., por exemplo. A's 4 h., e ás 5 h. depois do meio dia, dois outros copos d'agua; outro copo na occasião de se deitar. Todo este liquido, tomado em jejum, provoca uma diurése abundante e lava o organismo de suas ferrugens internas. Este systema dispõe, além d'isso beber muito menos ás refeições, e permite de se pôr, sem inconvenientes, no regimen secco ou quasi secco, tam favoravel á boa digestão. E desde então, é legitimo, no fim de cada uma das principaes refeições, beber um calix de vinho generoso, e que se póde pagar muito caro, quando se não consome senão uma minima quantidade.

CAPITULO XI

E' perigoso fumar?

SUMMARIO:—*Mechanismo da acção do tabaco sobre os centros nervosos e sobre o aparelho circulatorio. — Acção mechanica. — Acção toxica. — Acção estimulante, após depressiva. — O tabaco e a arterio-esclerose; opinião do Dr. Huchard: opinião do Dr. L. Rénon. Observações pessoaes. — Difficuldade em renunciar ao habito de fumar.*

Não possuo titulos bastante magnificos para que me convenha fazer honra de ser laureado da sociedade contra o abuso do tabaco. Esta companhia muito zelosa conferiu-me outr'ora o premio mais importante de que dispunha, por uma pequena memoria que valia sobrefudo por innumerados attestados que me forneceram reputados escriptores. A maior parte d'elles affirmavam ali que o habito de fumar lhes tinha provocado mil desgostos, a alteração da memoria, da faculdade d'atenção e da vontade, torpor intellectual com tendencia para devaneio improductivo, crises de dyspepsia, palpitações cardiacas, neurasthenia angustiosa, syncopes, ataques d'angina de peito—não prosigo, e dos mais afflictivos.

Tinha extrahido, d'este bello conjuncto de documentos, conclusões de que não fosse impossivel suspeitar da imparcialidade, pois que depois de tudo tratava-se de obter um premio, e que, com verdade

não podia concluir pela innocuidade. Abstive-me, todavia, de cahir em demasiado graves exaggerações: concordei que muitas pessoas fumam impunemente, ao que parece pelo menos; mas pois que se tratava da saude dos homens de letras, admitto que em geral o uso do tabaco é antes para lhes prejudicar: que muitos d'elles teem de renunciar a fumar, e que no meio d'aquelles que teem conservado o habito d'elle, mais d'um aconselha aos outros de se eximirem, se ainda é tempo, a esta lamentavel escravidão.

Hoje que quinze annos de pratica medica me teem ensinado muitas coisas que ignorava então, formei, sobre a mesma questão, uma opinião mais firme, mais pessoal, melhor motivada, e mais independente, senão muito dissemelhante. Vou dizel-a o melhor possivel.

*

* *

Julgo que podem fumar quasi impunemente as pessoas de saude robusta, de vitalidade forte, que não teem para o arthritismo tendencia pronunciada, e cujos apparatus d'eliminação funcçionam perfeitamente. Ainda não seria sensato affirmar que esta impunidade deve durar indefinidamente, sobretudo se se trata de pessoas passando a vida reclusa, fazendo pouco exercicio, e fumando, sempre trabalhando, n'uma camara fechada; respiram então não sómente o fumo de seu cigarro actual, mantido debaixo do seu nariz pela mão esquerda que o segura — a attitude da escripta o permite assim — mas ainda todo o fumo precedentemente accumulado no recinto onde trabalham. Os queimadores e ozonadores, que o destroem em parte e substituem por um

perfume agradável os olores acres do tabaco arrefecido, já não são sem inconveniente, pois que desenvolvem uma quantidade apreciável de óxido de carbono, e contribuem assim, por uma parte, a entreter, no estado permanente, um prenúncio d'asphyxia.

Quasi todo o prazer do tabaco vem do que é um habito, e do que, por repetição, se torna uma necessidade imperiosa da vida; o que nol-o faz crêr tam ternamente, é essa mysteriosa precisão de recommençar as mesmas coisas que está no fundo da natureza humana, e de que todos os tecidos vivos, até os dos mais ínfimos vegetaes, dão signaes evidentes. Não é inexacto, porém, dizer que o tabaco não actua sobre nós senão por costume ou por suggestão. Influe manifestamente sobre o nosso sistema nervoso por intermedio da circulação sanguínea e do aparelho respiratorio. Pelo menos durante um certo tempo, procede conosco em guisa de tónico. A sua influencia sobre os nossos órgãos é indiscutível, ainda que complexa e insufficientemente comprehendida.

O fumo de tabaco aspirado um pouco profundamente — engulido, como se costuma dizer impropriamente — espalha-se nos bronchios, e vae até aos alveolos do pulmão, para ahi intervir, á maneira de toda a substancia irritante, por estimulação mecnica da rede nervosa que tapeta a enorme superficie interna do aparelho respiratorio (desdobrada não mediria menos de 200 metros quadrados). Esta irritação communica aos centros nervosos um realce de energia seguramente nada desprezível, e de que, todavia, a maior parte dos experimentadores não costumam tomar em conta. Procedem por injeções de nicotina sob a pelle das cobaias e dos coelhos do laboratorio, esquecem um pouco demasiado o

primeiro phenomeno de simples irritação mechanica, que desempenha certamente um papel activo na génese d'esse sentimento de bem estar, d'euphoria, de força; de espartina, que comporta, para quem não é um principiante, o unico facto de fumar, não importa como que se possa fumar.

Resulta d'isso um vigor novo communicado, por intermedio dos centros nervosos, ao musculo cardiaco, um ligeiro grau de hypertensão do sangue nas arterias, uma circulação mais activa, uma agradável acceleração do funcionamento cerebral. A maior parte dos nervosos fumadores affirmam que o tabaco acalma as suas impaciencias, faz dissipar os seus enervamentos, aguça a lucidez de sua intelligencia. Todo o organismo beneficia um pouco d'este acrescimo de vitalidade; o estomago digere com menos entorpecimento, o intestino perde da sua habitual atonia. Trousseau não aconselhava, para vencer a constipação, fumar uma cigarrilha todas as manhãs, ao despertar?

E' a primeira phase, a phase feliz de todos os venenos que absorvem em pequenas doses. Dura alguns annos, e para certos individuos, toda a vida. Em muitos arthriticos, um ou outro dia, occasiona dias subseqüentes mais amargos.

*

*

*

E' que — além d'este estimulo mechanico, depressa exgotado, aliás, e que exige, para o mesmo effeito, doses cada vez mais fortes — o tabaco procede ainda, nos nossos tecidos, á maneira d'um toxico. Pelo fumo, absorvemos alguma nicotina e não damno d'oxydo de carbonio. Ao ar livre, isto quasi

nada importa; mas para quem fuma por muito tempo n'um recinto cerrado, em que o oxygenio mal se renova, o inconveniente é manifesto. E' grave para aquelles cujos orgãos d'eliminação, o rim sobretudo funcionam imperfeitamente.

No seu extenso e importante *Tratado clinico das Doenças do Coração e da Aorta* (1) o Dr. H. Huchard tratou esta questão d'uma maneira inteiramente instructiva. N'elle demonstra que o tabaco é verdadeiramente um veneno do coração: que se liga, não sómente ao systema nervoso que regula os movimentos do apparelho da circulação, mas ainda ao systema vascular todo inteiro, e mais particularmente aos musculos que contornam as paredes das arterias. A nicotina, ou mais exactamente o rico conjuncto de substancias toxicas que contem o fumo de tabaco,—sobretudo o dos tabacos d'Oriente—determina uma alta da pressão arterial, em consequencia da constricção espasmodica das arteriolas, cujas paredes são extremamente musculosas. Esta hipertensão é perigosa sob alguns pontos de vista, póde provocar accessos d'angina de peito, e tambem desordens do lado do apparelho renal. As minhas observações pessoaes teem-me demonstrado que, nas pessoas sujeitas á albuminuria ligeira transitoria, o abuso do tabaco determinava por hipertensão arterial, impetos congestivos do lado do rim. O tabaco apresenta-se-me, para os individuos predispostos, como um excellento alimento, benevolmente fornecido á artério-esclerose; tanto que convida a beber muito, por essa seccura da bocca e da pharynge que determina.

(1) Tomo II, pag. 175 e seg.

Nas suas *Conferencias practicas sobre as Doenças do Coração e dos Pulmões* (1), um excellente clinico, o Dr. Luiz Rénon, medico da Pitié, professor aggregado á faculdade de medicina, dedica um importante capitulo ao tabaco e a sua acção sobre o aparelho vascular. Relata n'elle quatro observações muito surprehendentes das lesões graves do systema circulatorio, manifestamente devidos ao abuso do tabaco; discute, com um rigor verdadeiramente scientifico, a significação, approxima esses factos d'aquelles que teem sido notados por habeis experimentadores e finalmente acaba nas seguintes conclusões:

«Nos doentes que apresentam um primordio de esclerose arterial, n'aquelles que teem um hypertensão arterial manifesta, deveis supprimir radicalmente o tabaco, e impedir a estada nos logares onde se fuma. Esta prohibição applicar-se-ha sobretudo aos neuro-arthriticos, predispostos mais do que os outros á acção nociva do tabaco. Aos doentes que, preferindo correr todos os riscos toxicos não quizerem ou não poderem deixar os seus habitos de fumadores inveterados, podereis aconselhar o emprego dos tabacos desnicotinizados».

*

* *

Clinicamente os inconvenientes do tabaco manifestam-se da mais diversa fórma.

Depois d'um periodo, muitas vezes longo, de bem estar manifestamente ligado ao uso d'este excitante do systema nervoso, o fumador endurecido

(1) Livraria Masson, 1906, p. 147 e seg.

verifica pouco a pouco que respira difficultosamente, que os menores esforços e o unico facto de subir um pouco depressa uma escada lhe provocam um esalfamento, até então desconhecido; tem dores de cabeça, obnubilação intellectual, uma memoria imprecisa, rebelde aos nomes proprios, ás datas e aos termos technicos. As extremidades teem tendencia a arrefecer-se, enquanto que a cabeça se congestiona e as faces se coram, que as arteriolas da pelle do rosto se entumecem e communicam ás maçãs, á ponta do nariz as tintas da caparrosa. O intestino, estimulado primeiro pelo tabaco, é agora mais preguiçoso do que nunca; as digestões são lentas e a somnolencia sobrevem no fim das refeições.

Um bello dia, a proposito d'uma digestão perturbada, surge um accesso d'angustia: dôr estranha, constrictiva, alarmante, na região precordial, arrefecimento das extremidades, suores gelados, e após um sentimento de terror impreciso, um indescritivel panico, os pavores, como se de repente a morte se realisasse. E' um pequeno drama bastante negro, que prosaicamente termina em abundantes evacuações . . . Soou a hora de consultar o medico habitual para interpretar taes simptomias, e submetter-se, sem restricções nem delongas, a todo o rigor de suas prescripções. Dará o imperioso conselho de cessar de fumar sem esperanza de volta. E' mister obedecer, sob pena das consequencias seguintes:

Ou a hypertensão arterial persiste, arrastando comsigo a esclerose do coração, das arterias do rim; os accessos da angina de peito se approximam aggravando-se; sabe-se que é o seu ordinario resultado;

Ou então sobreveem o cansaço e a dilatação do coração, lesado até na anatomia fina de suas

fibras. E a morte precoce chega ao cabo d'alguns annos de soffrimento.

*

* *

Eis, sem duvida, um negro quadro e bem demasiado sombrio, se se pensa em tantos individuos que na terra fumam, sem parecerem o menos do mundo incommodados. Sim, certamente, muitas pessoas fumam impunemente, aquelles nomeadamente que vivem ao ar livre e que fazem bastante exercicio para eliminar o veneno. Mas como não advertir esses nervosos e esses arthriticos, hereditariamente dispostos ao espasmo das arterias e á esclerose do coração, e que se obstinam a não trabalhar senão fumando n'um gabinete fechado. Para elles o perigo é innegavel e é um dever dizel-o.

E' penoso porém deixar de fumar; não conheço esforço mais meritorio. Quasi todos os nossos doentes se privam com singular facilidade de vinho, de licores ou de delicados manjares; aquelles a quem se pede que abandonem o cigarro teem todos a maior difficuldade em se sujeitarem a esta prohibição, um verdadeiro fumador é abominavelmente desamparado quando o apartamos de repente. E' forçoso, todavia, em muitos casos, que a suppressão se faça d'um dia para o outro, sem complacencia. Aconselha-se ordinariamente aos pacientes que deixem, por alguns dias, todo o trabalho intellectual difficil. Põem-se no regimen lacteo ou lacto-vegetariano, com injeccões de sôro (de Trünecek ou de Chéron concentrado), com banhos estaticos, com correntes d'alta frequencia que, sustentando o coração, abaixam a pressão sanguinea, dilatam os pequenos vasos, refazem a circulação peripherica normal.

Os mais pueris meios são d'algum auxilio. Deve um fumador em conversão aspirar algum vapor odorifero, e chupar ainda uma boquilha com menthol ou camphora, e que use d'ella até libertar-se da obsessão.

Nos primeiros dias, o convalescente do tabaco, é um homem desgraçado, cheio de melancolia e de desordem; encontra com difficuldade os termos, liga imperfeitamente as ideias, e sente-se incapaz de todo o esforço intellectual. Pouco a pouco, porém, voltam-lhe, com a memoria precisa, a lucidez do espirito, o vigor do querer, a nitidez da attenção. O seu corpo mais leve sente-se reviver alegremente; as digestões fazem-se melhor, a respiração perdeu o seu caracter espasmodico, o esfalfamento attenua-se, desaparece, o veneno elimina-se; o paciente, que amaldiçoou o seu medico como um algoz, agradece-lhe como a um salvador.

Vós que uma vez deixastes de fumar, e que sabeis o que custa de aborrecimento a renuncia a esta alegria, não reincidais nunca no peccado. Innocente para muitos individuos, o tabaco causa, áquelles que o toleram mal, grandes danos. E' cruel renunciar a elle, e algumas vezes demasiado tarde.

O illustre physiologista Pflüger, citado por João Finot demonstra na curiosa plaquette sobre a *Arte de prolongar a vida humana* (Bonn, 1890) que o abuso do tabaco prejudica mais ainda a saude do que o uso immoderado do vinho. O tabaco encurta a vida, precisamente por que ajuda a esclerose do systema arterial e do coração.

E' um grande damno, porque é uma das minimas doçuras da vida. E' grande damno, mas assim é. A ciosa natureza castiga desapiedadamente quem pretende retardar-se nos paraísos artificiaes.

CAPITULO XII

Contra a obesidade

SUMMARIO:— *Inconvenientes da excessiva niedez. — Inconvenientes da cura tardia. — Condições da cura racional do emmagrecimento. — Os regimens valem o que vale o medico que os applica. — Alimentos a evitar. — Typo do regimen alimentar para uma cura lenta e progressiva. — Meios praticos e inoffensivos para accelerar a nutrição retardataria. — Os iodetos e a medicação thyroideana.*

É feio e é doentio ser gordo. A obesidade é uma doença, da familia das nevroses, do arthritismo, da gotta, da diabetes e do enfraquecimento da nutrição. É caricatural e nociva. A invasora gordura abafa os elementos nobres de nossos órgãos, aperta-os, atrofia-os, leva-os a degenerar; altera os rins, o figado, os vasos sanguineos, o coração sobretudo, obrigado portanto a fornecer um enorme augmento de trabalho, quando lhe é necessario levar o affluxo sanguineo a toda a massa sobreposta de tecidos adiposos.

Vós todos que, pelos quarenta annos, sentis a gordura invadir-vos e chegar ao esfalfamento, não espereis muito tempo para vos pôr em regimen. É melhor prevenir do que curar. Impedir de engordar é mais prudente do que fazer-se emmagrecer. Perduravelmente accumulada, a gordura distende os tecidos

dos que, mais tarde, quando se deseja emfim ser esbelto, teem perdido a sua elasticidade e já não voltam facilmente a si mesmos. Não é boa esthetica serem delgados á custa de serem flexiveis. Ó minhas leitoras, se tendes alguma garridice, não espereis que seja demasiado tarde!

A nossa estatura—entendo a altura da nossa pessoa—fornece-nos o indice do pezo em que deveriamos conservar-nos (1). Medi pois a vossa altura e sabeis que vos deveis pesar proximamente tantos kilogrammas quantos medis de centimetros acima d'um metro. Um homem de 1^m,80 deve normalmente pesar 80 kilogrammas, e antes um pouco menos, para estar em equilibrio de nutrição. Por tanto, de tempos a tempos, e se ultrapassaes sensivelmente a louvavel media, se vos sentis esfalfado subindo os andares, se as vossas digestões são lentas, o vosso appetite excessivo, se vos tornaes preguiçosos na marcha e muito voluntariamente somnolentos, ide procurar um medico especialmente instruido nas doenças da nutrição, leve-lhe uma boa analyse, e pedi-lhes que vos ponha em regimen.

Não digaes: «Eu peso muito, porque a natureza me dotou n'um arcaboço osseo importante e solido». O peso dos ossos é para pouco no peso total do mais bello. É a gordura que nos faz pesados, e é ella que se deve destruir.

(1) Não se trata aqui, é necessario dizel-o, senão das pessoas adultas, de estatura proximamente normal. Esta maneira de medir não é applicavel nem a creanças nem a anãos.

*

* *

Predispostos por hereditariedade as mais das vezes, tornamo-nos obesos, quer por excesso de alimentação, quer por insuficiência de eliminação, quer por entorpecimento d'essa actividade nervosa que rege as nossas combustões, — e as mais das vezes estas tres causas actuam de concerto.

Importa pois, para emmagrecer convenientemente: 1.º sujeitar-se a um regimen repellindo, tanto quanto possivel, os alimentos particularmente proprios para engordar; 2.º submeter-se a uma cura, permitindo a mais completa eliminação dos residuos da nutrição; 3.º estimular, por processos ao mesmo tempo activos e inoffensivos, a actividade do systema nervoso central.

Veremos, immediatamente, como se pôde conseguir isso sem demasiados e crueis sacrificios.

São innumeradas e variadas ao infinito as formulas diéticas propostas pelos especialistas de reputação, para conduzir um obeso ao emmagrecimento lentamente progressivo, o unico legitimo e desejavel. Pôde encontrar-se enumeração na excellente obra do doutor Alberto Mathieu, a *Hygiene do obeso*; os regimens propostos por Hersey, por Banting, o que Schweninger infligia a Bismarck, o d'Ebs-tein, e Daniel, d'Artel, de Saint-Germain, de Dujardin—Beaumetz, de Bouchard, de Debove, d'Alberto Robin, do proprio Mathieu ahi são ex-postos e commentados d'uma maneira muito instructiva (1).

(1) Tenho grande prazer assignalar ainda uma curiosa e recentissima obra, intitulada *Gastronomia Pratica, estudos culinarios, seguida do tratamento da obesidade dos glutões*. Este livro, assignado Ali-Bab, é obra engenhosa d'um antigo obeso

Relevem-me os meus leitores contentarem-se com alguns ligeiros bosquejos e indicações inteiramente geraes. Aconselho-lhes quanto ao mais a não usarem sem terem consultado o parecer d'um medico muito competente. Uma cura de emmagrecimento deve ser methodicamente conduzida, sob pena de serios inconvenientes.

É assim que, mal manejado, o regimen secco póde determinar—por insufficiencia de lavagem do sangue e dos tecidos—molestos accidentes: accesos de gotta, de colicas hepaticas ou nephriticas, etc. E, por outra parte, ha pessoas que não conuem nunca fazer emmagrecer, aquelles, por exemplo, a quem a tuberculose ameaça.

Os remedios e o regimen valem proximamente o que vale o medico que os emprega. Escolhei um especialista experimentado, e não contente com pedir-lhe uma opinião, vinde de vez em quando para que reveja a marcha da vossa cura.

*

* *

Bem entendido isto, eis as indicações prometidas.

O enfraquecimento da nutrição e sobreprodução de gordura, tam singularmente favorecidos por estes alimentos: o pão e mais especialmente o miolo de pão fresco; as sopas, os molhos, as iguarias com

glutão, que apparentado de mui perto com um dos mestres da neurologia franceza, compoz para aquelles que, como elle quiz, querem emmagrecer, ementas agradaveis e entretanto propicias ao derretimento das gorduras.

especiarias, os crus, os alimentos acidos, taes como as azedas e o tomate; os alimentos gordos (frituras, salchicharia, fígado gordo, as partes gordas da carne), os legumes indigestos (espargos, couves, couve flor, couves de Bruxellas), os farinaceos de envulucros linhosos (feijões seccos, lentilhas, ervilhas e ervilhas seccas), os doces, os pasteis, os laticineos, os queijos, a manteiga, as bebidas alcoolizadas, e, mais especialmente, aquellas que o são apenas fracamente e que se absorvem em grande quantidade, a cerveja, a cidra, o vinho.

Todas as pessoas que tendem á obesidade, devem privar-se d'estas boas coisas. Devem tambem renunciar ao abundante almoço da manhã, com fatias barradas de manteiga, mel, café com leite ou chá muito assucarado.

Apezar de tantas privações, póde-se, todavia, não morrer de fome.

O regimen indicado a seguir dará uma ideia d'ella.

Às 8 horas da manhã, uma dose de saes de Carlsbad n'um copo d'agua de Vichy, aquecida a banho-maria (isto para expurgar o fígado e activar a função intestinal). Immediatamente depois, um pouco de café forte quente, muito pouco assucarado, sem pão.

As 9 horas, 9 horas e 1/2, 10 horas, 10 horas e 1/2, um copo d'agua mineral ligeira (Evian, Vittel, Contrexéville), para lavar o organismo e produzir a diurese abundante em vista da eliminação dos detritos da nutrição.

A 4 e 5 horas depois do meio dia, um biscoito secco, com duas chavenas de chá fraco, muito pouco assucarado.

Na occasião de deitar, um copo d'agua.

As duas principaes refeições far-se-hão a secco.

O enfermo não beberá; e a maior parte das vezes, não será necessario mais de tres ou quatro dias para que tome este habito, e que se accomoda a elle maravilhosamente.

Pão tostado; ovos pouco cozidos; presunto magro; peixes leves (linguado, pescada, trutas de ribeira, rodovalho, barbo), fritos (não comer a pelle impregnada de fritura) ou cozidos em escabeche e regados, depois, com um pouco de molho branco. Carnes brancas e rubras, vitella, frango, carneiro e vacca — o magro sómente — grelhadas e assadas, bem passadas, em quantidade muito moderada no repasto da tarde. Como legumes: alcaçofras com molho branco, feijão verde muito tenro; batatas com casca (com uma pouca de manteiga), ou ainda á ingleza, em puré; purés, passados pela peneira fina de legumes seccos, descascados; saladas cozidas (chicorea, agriões, espinafres, alface, almeirão, iapo). Para sobremeza: bolos seccos sem amendoas, cremes cozidos pouco assucarados, fructas cozidas.

Este regimen, cuja severidade é temperada, pois que comporta farinaceos, permittirá emmagrecer sem demasiada rapidez e d'uma maneira moderada.

Se o paciente supporta mal o regimen absolutamente secco, póde-se-lhe permittir no fim da refeição um calix de vinho tinto palhete, muito «despojados», ou uma chavena de infusão quente, muito pouco assucarada.

Deve-se beber em media de 12 a 1:500 grammas, nãs vinte e quatro horas, e importa que, em logar de fazer, durante a refeição, nocivos charcos de borra no nosso estomago, a agua necessaria para lavagem de nossos tecidos seja absorvida no momento em que temos o estomago vasio.

Eis para a qualidade dos alimentos a ingerir.

Devemos regular agora a quantidade que nos é necessaria e que é mister não exceder.

Os especialistas concordam em dizer que uma pessoa que quer emmagrecer deve limitar pouco mais ou menos como segue o peso dos alimentos a ingerir em vinte e quatro horas.

Pão torrado	— de 150 a 200	grammas.
Carne magra	— de 300 a 350	»
Legumes	— de 200 a 300	»
Fructos cosidos . . .	— de 150 a 200	»

Muitos toleram mal a supressão absoluta da refeição da manhã. E' util, todavia, beber em jejum, como dissemos. Adiantando-se algum tanto, é possível ter acabado pelas dez horas, e póde-se então tomar, pelas dez horas e meia, um ou dois biscoitos seccos, que sem prejudicar demasiado a refeição do meio dia bastará a supprimir a sensação penosa de cabeça vasia e estomago ôco.

O professor Bouchard aconselha começar a cura d'emmagrecimento por tres ou quatro dias de regimen lacteo absoluto; é um excellente conselho. Esta lavagem do organismo e esta alimentação completamente liquida dão á nutrição uma vergastada muito salutar e determinam, no principio, um incentivo para emmagrecer, do mais feliz effeito.

*

* *

Tendo diminuido as receitas alimentares do organismo, deve-se ainda augmentar as despezas, accelerar as suas combustões.

Fazei, pois, exercicio, fatigae, sem excesso, os vossos musculos. A marcha, a caça, a esgrima, o box, a bicycletta, a gymnastica promovem-lhe o

*

meio. Não teem outro inconveniente senão augmentar um pouco mais o appetite, tornar mais custosa a rigorosa observancia da dieta alimentar.

A therapeutica moderna, por meio dos agentes physicos forneceu-nos maravilhosos meios de accelerar a nutrição, forçar as combustões organicas, dando ao organismo uma vitalidade nova.

Os banhos salgados, o duche frio, a maçagem, a faisca da machina electrica, as correntes de alta frequencia, os banhos de luz electrica, as injecções d'agua salgada ou d'agua de mar prestam-nos, sob este ponto de vista, assignalados serviços. Permittem-nos, sem accumular o organismo com drogas—que fazem, no seio dos nossos tecidos, obscura e muitas vezes prejudicial chimica—fornecer ao obeso um legitimo meio de queimar a sua gordura, provocando-lhe esse reverdecer de tonicidade, que faz com que supporte alegremente a cura.

Poucos remedios, dissemos nós. E, todavia, é mister reconhecer que, em certos casos, importa recorrer a dois medicamentos d'uma incontestavel efficacia: os iodetos e a thyroidina. Manejados por um pratico habil, são inoffensivos e actuam felizmente. Abstemo-nos, porém, de empregal-os a bel prazer, sem opinião prévia d'um homem competente. Tenho visto muitas vezes accidentes causados pelo uso insensato das preparações thyroidianas; e deve-se reccar este agente therapeutico, muito toxico por pouco que seja desasizadamente administrado. Muito bem tolerado pelas creanças, a thyroidina torna-se cada vez mais perigosa, á medida que se avança na idade. Os velhos devem abster-se absolutamente d'ella; os adultos, fazendo uso d'ella, apenas com grandes precauções, começando por doses ligeiras (de dez a vinte centigrammas d'extracto secco). Se a dose é insufficiente,

póde augmentar-se prudentemente, mas precavendo-se, porque a dose hontem bem tolerada póde ser toxica amanhã.

*

* *

Julgo que a cura deve prolongar-se cerca d'um anno — não a cura thyroideana, mas o regimen alimentar. Todo o obeso de estatura média e do peso de 90 a 110 kilogrammas póde sem temor emmagrecer um kilogramma por semana, logo ao principio do tratamento; mas bem depressa a perda de peso vae diminuindo, e o individuo não emmagrece mais que 800, 500, 300 grammas por semana.

Taes são as regras geraes da cura d'emmagrecimento. Talvez as não tenha dado ainda bastante minuciosas. Cogito, escrevendo estas linhas n'um certo doente do meu conhecimento, que um especialista estranho tinha prescripto, sem se dar ao trabalho de auscultal-o, uma dieta exaggeradamente severa. O paciente perdeu 15 kilogrammas em quatro meses; mas a tuberculose, n'elle latente, aproveitou-se d'ella para evolucionar com uma rapidez inquietadora, e foram necessarios tres annos de superalimentação, repouso e aeração continua para se curar.

CAPITULO XII

A arte d'engordar

SUMMARIO: — *Mechanismo do emmagrecimento nos nervosos e nos dyspepticos. — Emmagrecimento por excesso therapeutico. — A cura racional consiste: 1.º na suppressão da causa presumida d'emmagrecimento; 2.º na superalimentação methodica; 3.º na suppressão dos desperdícios excessivos. — Typo de regimen alimentar apropriado. — Medicamentos moderadores das combustões organicas.*

Tem-se escripto muito para uso dos obesos; tem-se despresado muito aquelles que desejavam engordar. Muitas raparigas, alguns homens tambem, lamentam-se de serem demasiado magros. Dedico-lhes este capitulo d'um livro que quereria ser consolador; possam elles encontrar ahi algum conforto. Afóra alguns casos de magreza hereditaria, na verdade tenazes e rebeldes ás mais perseverantes tentativas, é certo que uma hygiene alimentar bem conduzida póde muito para os ethicos e descarnados.

Não quero fallar aqui dos phtisicos, dos diabeticos nem dos cancerosos, que demandam therapeutica, e não simples hygiene. Taes casos exceptuados, podem-se tornar magros, por insufficiencia da alimentação quotidiana, ou por excesso de combustões organicas. Muitos nevropathicos teem me-

nos nutrição íntima tam ardente e fazem, no seio de seus tecidos, uma elaboração chimica tam interna, que queimam as suas gorduras e devoram-se a si proprios. Certos dyspepticos, — e o hyperchlo-rydrico notoriamente, — as enterites chronicas, levam ao mesmo resultado. Algumas vezes ainda o esgotamento do systema nervoso, por excesso ou ideia fixa, termina na inappetencia, na anorexia persistente, tanto que, não tomando já quasi alimentação, estes doentes, neurasthenicos ou melancolicos, acabam por ter apenas os ossos sob a pelle. Em certos casos, é a propria therapeutica empregada para soccorrel-os, que determina a consumpção. Em alguns nervosos muito sensiveis, os duches frios repetidos, os banhos electricos demasiado intensos, as drogas muito estimulantes provocam incontestavelmente a combustão desmedida das gorduras. Tenho, entre as minhas observações, a d'um neurasthenico, que foi submettido, durante seis mezes consecutivos, ao regimen dos duches muito frios (dois por dia) e a injecções diarias muito activas. Emmagrecia de 7 a 700 grammas por semana, ainda que não fosse atacado por uma verdadeira bulimia e devorasse a alimentação de dois homens. A analyse revelou-me que excretava nas 24 horas mais de 70 grammas d'urée (a dose normal é 24 a 30 grammas). A suppressão da medicação estimulante, o regimen melhor adaptado e alguns medicamentos moderadores da nutrição deram muito rapidamente razão d'esta especie de diabetes azoturica accidental. *Primo, non nocere*, é em therapeutica uma divisa para não esquecer.

*

* *

No seu excellentes artigosinho do *Diccionario de Therapeutica* de Alberto Robin, o Dr. Alberto Mathieu, que ahi trata d'esta questào, diz judiciosamente que a cura de engordar deve visar a um triplo fim:

- 1.º Supprimir, tanto quanto possivel a causa d'emmagrecimento;
- 2.º Augmentar a ração alimentar diaria;
- 3.º Sustar os desperdicios excessivos.

A suppressão da causa nem sempre é tarefa facil. Póde-se emmagrecer por tormentos, ideias fixas, obcessões e pelo mechanismo da insomnia, da inappetencia ou da auto-combustão d'origem moral. Póde-se emmagrecer ainda por excesso d'actividade profissional, e supprimir a causa não está sempre ao alcance do medico que trata. Nos casos de evolução rapida, inquietadora, os grandes meios impõem-se; quero dizer o isolamento no campo ou n'uma casa de hydrotherapia. O isolamento, e o repouso completo. Subtrahido aos seus deveres profissionaes, aos seus trabalhos de cada dia, ás suas preocupações, aos repetidos abalos da vida de familia, liberto de suas responsabilidades, o doente conhece, ao cabo de pouco tempo, esse sentimento de apaziguamento, de descanso nervoso que é o primeiro e quasi immediato beneficio.

Algumas semanas de estada entre desconhecidos — com quem o systhema nervoso se constrange e quasi não ousa exteriorisar as suas desordens habituaes — equivalem, ou quasi, a uma viagem a bordo d'um paquete, em que a vida mo-

notona, uniforme e todavia nova é singularmente renovadora e pacifica.

O repouso prolongado no leito, a existencia regular e quasi monacal, a suppressão completa dos pretextos habituaes do enervamento, reduzem rapidamente a actividade nervosa, coordenam-na, reifream a intensidade desmedida das combustões. Do mesmo golpe os desperdicios organicos diminuem, o equilibrio restabelece-se nas trocas nutritivas, e a saude normal volta mui naturalmente. E' esse, bem entendido, o remedio heroico. Na maior parte dos casos é inutil chegar a esta extremidade.

*

*

*

Deve-se, comer para engordar, e comer mais do que de costume, fazendo escolha d'alimentos ao mesmo tempo digestivos e capazes de determinar o bem estar da saude.

Foi o professor Debove, o primeiro que teve a ideia de empregar systematicamente a superalimentação e tudo que escreveu, ha vinte annos sobre o «gavage» dos phtisicos, fica sabio e verdadeiro para a cura de todos os emmagrecidos.

E' preciso uma certa habilidade para manejar a superalimentação. E' uma arte de saber dar appetite aos seus doentes, e fazer-lhes absorver, sem os levar á dyspepsia, grandes quantidades de alimentos. Consegue-se isso sem demasiado trabalho com algum cuidado e tacto.

Facto curioso, o mesmo regimen que faz emmagrecer os obesos póde, sem muito importantes modificações, servir sara engordar os magros. Este

apparente paradoxo explica-se, se se quer encarar que este regimen, comprehendendo todos os alimentos de digestão adequada, de assimilação facil, activa a nutrição, reduz ao minimo residuos inuteis, e permite ao total uma utilização mais perfeita dos *ingesta*. Ora, uma certa aceleração moderada da nutrição póde igualmente e muito logicamente terminar, isto facilmente se consegue, no emmagrecimento d'um individuo muito gordo e no engordar d'um ethico. Tanto n'um como no outro tende ao restabelecimento do equilibrio, simplesmente.

Concordamos todavia que importa marcar certas diferenças entre as duas dieteticas. E damos um exemplo de regimen destinado a engordar.

E' bom começar a cura por alguns dias do regimen lacteo integral. O leite muito nutritivo, rico em gorduras, tem a vantagem preciosa de proceder á limpeza do organismo, á lavagem do sangue, á eliminação das toxinas precedentemente amontoadas no organismo. Para um doente que fica em repouso onde não faz exercicio senão moderadamente dois ou tres litros de leite constituem um alimento satisfactorio. Importa assucaral-o tam abundantemente quanto possivel; o assucar engorda incontestavelmente; sabe-se que unicamente resistem á acção emmagrecedora da thyroídina os obesos que tem o costume dos doces em abundancia.

Depois de tres dias de dieta lactea, póde-se habitualmente passar ao regimen de verdadeira superalimentação. Eis como se póde prescrevel-o.

A's 8 horas da manhã: uma sopa forte, addicionada de uma gemma d'ovo, e uma grande chavena de café com leite muito assucarado (1).

(1) Os doentes que não supportam o leite (ha-os) podem substituil-o por agua addicionada de assucar de leite, de lactose.

A's 9 h., 10 h., 11 h. da manhã; 3 h., 5 h., 6 h. depois do meio dia; 10 h. da noite, um copo de leite fervido e muito assucarado.

A's 4 horas depois do meio dia, papas (phosphatina, cacáu, racahout) com pão com manteiga.

Ao meio dia e ás 7 horas, refeições compostas dos alimentos seguintes: pão torrado coberto de manteiga, ou batatas fervidas (com manteiga);

Ovos pouco cozidos;

Presunto de York e de Westphalia;

Peixe de digestão facil; sardinhas com azeite;

Carnes brancas e vermelhas grelhadas, e assadas, bem passadas (em quantidade mais moderada para a refeição da noite);

Massas alimentares recentemente preparadas, á ingleza ou adicionadas de queijo;

Batatas sob todas as fórmãs;

Purés, passados pela peneira fina, de lentilhas, feijões, ervilhas seccas;

Alcachofras com molho branco;

Feijões verdes muito finos, á ingleza;

Saladas cozidas (agriões, chicorea, espinafres, alfaces, almeirão, iapo com sumo.)

Pasteis, cremes cozidos, fructas cozidas, e algumas fructas cruas assucaradas (tamaras, bananas, laranjas, tangerinas, uvas).

Mastigar muito cuidadosamente de cada vez.

Para evitar a dyspepsia, beber muito pouco ás refeições, uma pouca d'agua ou cerveja, cortada d'agua alcalina.

Combater a constipação.

Repouso na posição horizontal, durante a meia hora que segue cada refeição, a fim de evitar os desperdicios excessivos.

Pelo contrario, andar em passo de passeio, du-

rante a meia hora que precede cada refeição, a fim de acelerar a digestão do leite e despertar o appetite.

*

* *

Este regimen, assim se pensa, não convem a todos os emmagrecidos. N'aquelles, por exemplo, que definham em consequencia de enterite ou por excesso de fermentações intestinaes (1), o regimen vegetariano e a lactose conveem infinitamente melhor do que o regimen mixto indicado acima.

Em certos neurasthenicos e nos anemicos ameaçados de tuberculose, a superalimentação de carne presta, pelo contrario, os maiores serviços; é bom dar a estes doentes, a mais da refeição que acabámos de dizer, 80 ou 100 grammas de carne de carneiro crua e polpa, na refeição do meio dia ou da manhã. Desembaraçada de toda a sua trama fibrosa inutil e nociva á digestão, admiravelmente tolerada pelos mais rebeldes estomagos, a polpa de carne tem a vantagem de ser a um tempo alimento de primeira ordem e um aperitivo incomparavel. Pelo unico facto de sua presença no tubo digestivo, provoca o suco gastrico, desperta o appetite e facilita singularmente o attractivo á superalimentação.

O oleo de figado de bacalhau, as emulsões pharmaceuticas de corpos gordos, as peptonas, as preparações de sucos e de extractos de carne auxiliam para engordar. Convem não prescrevel-os senão por algum tempo, e deixar ao aparelho

(1) Veja o capitulo intitulado *Microbios curativos*.

digestivo alguns dias de repouso, sob pena de ver sobrevir deploraveis crises de intoxicação, que fazem perder em poucos dias o bem estar adquirido desde semanas.

E, entre os medicamentos propriamente ditos, ha um que, habilmente manejado, presta aqui grandissimos serviços. E' o arsenico a que me refiro. Moderador das combustões organicas, medicamento de economia, « antidesperdiçador », como dizem os therapeutas, desperta o appetite e oppõe-se ás eliminações desmedidas. Introduzido no organismo pela via hypodermica, sob a fórma de cacodylatos ou d'arrhenal, não altera o estomago e completa a cura de engordar o mais felizmente do mundo, contanto que seja prescripto com medida.

CAPITULO XIV

Como se se preserva da tuberculose

SUMMARIO:—*Como se propaga o mal tuberculoso.— A prophylaxia individual.— Precauções para os adultos, no meio familiar e no meio collectivo.— Precauções para as creanças:— Utilidade do diagnostico precoce pelo methodo Grancher.— Doenças da infancia que predispõem para a phtisica.*

Pela instigação do meu eminente amigo o professor Alberto Robin, a Academia de medicina discutiu durante dois mezes, o anno passado, a questão de saber se a tuberculose está, em França, em via de progressão ou de decrescimento.

Pela propria confissão dos mais optimistas das estatisticas, ella faz, entre nós e em toda a parte, terriveis devastações, e ha pouquissimas familias ricas ou pobres, que não tenha visitado. Que a cifra de 50.000 obitos por anno, para o nosso territorio, seja excessiva ou insufficiente, é arduo dizel-o no momento actual: o que é certo, porém, é que o bacillo de Koch faz por si só mais desastres e nos occasiona mais luctos do que poderam causar todas as pestes, todos os choleras e todas as guerras do mundo. Como o mal é endemico e que em vez de matar em algumas horas leva mezes ou annos para completar a sua obra destructiva, como evoluciona as mais das vezes d'uma maneira lenta e chronica, não percebemos o seu horror com essa intensidade nem essa agudeza no terror que

nos causam as doenças epidemicas de evolução fulminante. Mas, egualmente pela sua maneira dissimulada, dizima os nossos povos, e as suas victimas são, nove vezes sobre dez, pessoas novas.

Desde alguns annos apenas, as nações civilisadas teem tido a consciencia clara d'este terrivel flagello. Sabemos actualmente com conhecimento seguro, que a phtisica não é, propriamente fallando, hereditaria, que é contagiosa, que se transmite quasi exclusivamente pelos escarros dos doentes atacados de tuberculose «aberta», e pelo leite dos animaes affectados. Sabemos ainda que o bacillo de Koch não faz presa senão sobre os organismos pouco resistentes, mal alimentados, combalidos por doenças esgotantes, pela fadiga, vigílias, pelo excesso das bebidas e pelo facto de viverem em insalubres habitações accumuladas, e insufficientemente arejadas e sem sol. Sabemos tambem que a tuberculose é curavel, que é a mais curavel das doenças chronicas e que, com algumas precauções faceis de pôr em pratica, pôde-se viver junto d'um phtisico sem nenhum risco de contagio.

De todas estas noções fundamentaes, os hygienistas teem extrahido regras sensatas de conducta para a preservação contra o mal tuberculoso, e a lucta pela defesa individual e collectiva está em toda a parte organizada. Para dizer a verdade, os resultados não teem sido, de chofre, prodigiosos; devia esperar-se isso, pois que se trata de um flagello, do qual se desconhecia ha vinte annos a maneira de propagação e ardis habituaes. Notemos, todavia, que em Inglaterra — e, meu Deus! sem que se fizesse expressamente — uma boa lei sobre as habitações salubres e o regimen economico do paiz bastaram para que a mortalidade pela phtisica diminuisse cerca de quarenta por cento.

Mal social, flagello de collectividade, a tuberculose deve ser sobretudo combatida por providencias d'ordem muito geral. Não se teria a esperar, na verdade, para organizar a defesa, que cada individuo da sociedade tivesse adquirido os conhecimentos e os meios de se precaver do mal.

Mas antes de encarar a questão sobre este ponto de vista, quereria dizer aos meus leitores o que cada um de nós deve saber e deve fazer, para collocar a sua pessoa e a de seus parentes ao abrigo do flagello.

*

* *

O leitor a quem vão dirigir-se estes conselhos, é supposto dotado d'alguma abastança. Para elle, tudo é mais simples e mais facil, muito. E' bem certo, com effeito, que a primeira e a mais imperiosamente desejavel das egualdades, a egualdade perante o microbio, não existe de nenhuma fórma, no estado actual da sociedade. Os desherdados d'este mundo são — e cada vez mais, á medida que a industria se desenvolve, que a cidade se accumula, que os campos estão desertos — infinitamente mais expostos ás doenças contagiosas do que o estão os opulentos, ou simplesmente as pessoas de haveres medios, melhor alojados, melhor nutridos, menos cansados, melhor prevenidos. Escrevo aqui para aquelles que, provavelmente, tiverem ensejo de me lêr.

*

* *

Para collocar-vos, vós e os vossos, ao abrigo do contagio tuberculoso, eis as precauções que são primeiramente recommendaveis.

Para os adultos é bastante simples, e quasi não tenho aqui senão a resumir o que esparso tenho dito mais acima: serei tambem conciso.

Habitação salubre, logar alto, com quartos de dormir orientados de tal sorte, que o sol entre n'elles, em todas as estações. Alimentação moderada, substancial e regular, variada e dosada como vimos. Uso muito sobrio das bebidas alcoolicas. Vida regular, exercicio physico quotidiano, em curtas sessões; praticas hydrotherapicas; trabalho constante a horas fixas.

Que se as circumstancias fazem que vós tendes de viver junto d'um doente atacado de phtisica aberta, preservae-vos de o tratar como pária. Podeis viver junto d'um tuberculoso, até mesmo em rigor tomar parte da sua cama, sem arriscar-vos ao contagio, com a condição de tomar as precauções alimentares. Consistirão n'este ponto não lhe permittir expectorar n'outra parte a não ser n'um escarrador portatil, com fechadura hermetica, e contendo um liquido antiseptico assaz activo, para que os bacillos ahi morram sem delonga. Este escarrador será cuidadosamente esterilizado pela ebullição todos os dias. Póde-se sem receios acariciar um phtisico, évitando beijal-o (1). Será prudente

(1) Ainda a esta recommendação não tem de sua razão de ser se não se trata d'um caso de tuberculose aberta.

esterilisar por ebullição os copos, os garfos e colheres de que faz uso.

A tuberculose é muitas vezes contrahida no meio familiar. Sei todavia de innumerados doentes que teem apanhado a sua affecção pulmonar no escriptorio onde trabalham, e onde trabalham com elles pessoas atacadas pelo flagello. Ali ainda importa saber defender-se. Recusae energicamente, na administração ou na companhia que vos emprega, permanecer no local insufficientemente arejado ou sem sol: e se algum entre os vossos collaboradores tosse e escarra habitualmente, exigi—é vosso estricto direito—que faça uso d'um recipiente individual, contendo uma solução esterilisante. Pelos ordenados que recebeis, deveis dar o vosso trabalho assiduo, mas não a vossa vida; não temaes exigir de vossos patrões e de vossos collegas uma observancia estricta das regras da mais elementar hygiene. Póde-se quasi sempre dar-vos, com pouco custo, plena satisfação.

*

* *

Pelo que toca á preservação das creanças, as precauções a tomar são mais delicadas e mais minuciosas. A sua importancia é capital, porque realta claramente dos debates do ultimo congresso internacional, que o mal tuberculoso invade muitas vezes, quasi sempre, o nosso organismo desde os primeiros annos de nossa vida. E' assim que aquelles que se tornam phtisicos aos trinta annos teriam sido quasi todos infectados desde a juventude; o bacillo, mantido em respeito, permaneceria inoffensivo, mas sempre vivo, n'um recondito dos ganglios bronchicos, até ao dia em que, sob a influencia

d'algum excesso d'ordem physica, intellectual ou moral, o organismo debilitado já não lhe offereceria resistencia, e se deixaria invadir.

Portanto, não economisemos nada para que os descendentes sejam poupados.

Guardemo-nos de lhes dar alguma vez outro leite que não seja esterilizado pela ebulição prolongada; não lhes permittamos comer senão carnes completamente cozidas; evitemos que brinquem sobre os tapetes onde as nossas solas tragam constantemente de fóra poeiras mais que suspeitas; não lhes permittamos esgaravatar com os dedos na terra — frequentemente conspurcada de escarros — das aléas de nossos squares.

Escolhamos com cuidado as governantes e as instructices destinadas a viver muito perto d'elles, a dormirem no mesmo quarto e a participarem das suas refeições. Referi a historia d'uma aia tuberculosa que, sob pretexto de verificar se a sopa não estava demasiado quente, levava cada colherada á bocca, antes de a dar ao seu bébé, ao qual tinha começado a communicar o seu mal, quando o medico da familia interveio.

Vigiemos a dentição das nossas filhas e dos nossos filhos; exijâmos d'elles a lavagem com sabão e escova dos dentes depois de cada refeição; feito um anno, levemol-os a casa d'um especialista, que lhes examinará o nariz, a larynge, as orelhas, os ganglios do pescoço. De tempos a tempos, chame-mos um medico especialmente exercitado na auscultação delicada, e peçamos-lhe que investigue se ha alguma perturbação respiratoria, assignalando uma invasão dos ganglios bronchicos, ou uma ameaça do lado dos pulmões.

Esta ultima recommendação é da mais alta importancia, e peço a permissão de insistir n'isto.

*

* *

O professor Grancher, cujos estudos clinicos sobre a tuberculose realisaram um progresso capital, ensinou-nos que se devia abstrahir da antiga divisão dos symptomas em tres periodos. Na verdade, quando fallâmos d'um phtisico em primeiro periodo, trata-se d'um doente seriamente atacado, e importa que o diagnostico seja feito o menos tardia-mente. Para Grancher, o primeiro periodo classico é na verdade o segundo, e póde-se, com algum habito e cuidado, reconhecer o mal, quando começa apenas a invadir os orgãos respiratorios. Elle tem muitas vezes precisado as regras d'essa auscultação fina em vista do diagnostico precoce, e tem formado uma intejra pleiade d'alumnos na pratica do seu methodo. Descoberta prematuramente, a doença é, póde-se dizel-o, quasi sempre curavel, e comprehendeis perfeitamente a importancia do trabalho.

Infelizmente são ainda raros os medicos exercitados n'estas pesquisas, todavia assaz faceis, quando se contrahiu o habito. Um dia, Grancher foi chamado por um medico distincto de Paris, junto d'uma joven phtisica. Teve o pezar de verificar que estava atacada d'uma maneira tam grave, que já não tinha quasi probabilidades de cura. Então perguntou ao chefe da familia se não tinha outros filhos; um pouco surprehendido d'esta interrogação, o pae consentiu todavia em deixar auscultar as duas irmãs da doente: uma d'ellas apresentava á auscultação signaes muito ligeiros, mas nitidos da tuberculose incipiente. «Eis, disse elle, aquella a quem se deverá dedicar todos os seus cuidados; está tocada

pelo mal, mas completamente curavel: velemol-a.» Mal habituado á auscultação fina, e insufficientemente convencido do bem fundado d'este diagnostico por demasiado precoce, o medico da familia mostrou-se inteiramente tranquillizado, affirmou não ter ouvido nada pela auscultação, e aconselhou que não seguisse as prescripções do mestre, ao mesmo tempo muito — pessimista. Um anno mais tarde, a rapariga tossia como sua irmã, e d'esta vez era demasiado tarde para cural-a. Morreram ambas.

É uma historia bem custosa, e relevem-me os leitores entristecel-os; mas pelo ensinamento que se depreheende, valia que fosse contada. Cuidar é bom, mas prevenir é melhor; é uma verdade que não deixarei de examinar attentamente.

Ha doenças da infancia que, pela sua acção debilitante sobre o organismo, o tornam singularmente accessivel aos maleficios do bacillo de Koch. Todas as febres eruptivas pertencem ao numero, o sarampo entre todas. A coqueluche conta tambem entre os estados morbidos os mais predisponentes. Saibamol-o — não para nos alarmarmos desmedidamente — mas para fazer velar com mais alguma attenção por aquelles dos nossos pequenos que forem atacados. Pouco nos custa — até se teem apparencias de mais robusta saude — fazel-os auscultar, um anno depois por alguém muito competente.

Se as nossas creanças são algum tanto debeis, não as descuremos até que estejam devidamente fortificadas. Alimentemol-as como convem, tratemos d'aguerril-as, d'enrijal-as com sãs fadigas, e se é necessario não hesitemos em envia-las para essas boas escolas de ar livre onde — recebendo ao mesmo passo uma cultura intellectual sufficiente — levam a vida de campo e accumulam no seu organismo essa força vital, essa energia funcional que basta quasi

sempre para sustar o mais terrível dos microbios. Tenho visto muitas creanças fracas ingêntas, que, educadas na grande cidade, não teriam deixado de tornar-se phtisicas, fortificarem-se ao ar livre e conquistarem uma robustez de que não parecia fossem capazes. O internato é só molesto nas escolas urbanas. No campo, para muitos, é a salvação, onde se salvam as creanças da vida muitíssimas vezes enfermiça anemiante ou enervante do meio familiar.

CAPITULO XV

As obras de preservação

SUMMARIO:— *A tuberculose, mal social, deve ser combatida como tal. — As condições reclamadas d'uma obra bem concebida. — O sanatorio, admiravel instrumento de cura, para os doentes ricos, é difficulosamente applicavel aos doentes pobres. — As differentes obras de preservação. — O dispensario typo Calmette. — A obra do professor Grancher para a preservação da infancia.*

Todos os esforços que podermos tentar individualmente para nos preservarmos do mal tuberculoso ficarão precários, e os mais felizes d'este mundo a elle estarão ainda expostos, emquanto não for organisada a lucta geral contra esta calamidade social. Aqui, o termo de solidariedade reveste um sentido verdadeiramente preciso, e a obrigação de nos preocuparmos dos pobres surge-nos com singular nitidez. Contaminados, os nossos serviçaes, os nossos empregados, os nossos vizinhos, os transeuntes da rua, os camaradas de escola, os companheiros de brinquedo de nossos filhos podem a todos os momentos transmittir-nos o seu mal. E conta, por outra parte, o que representa de perdas para a riqueza d'um paiz, uma doença que mata, em França, 130 ou 150.000 individuos jovens todos os annos, o que muito bem deve representar mais de 1.500:000 pessoas paralisadas no seu trabalho.

Ora sabemos, pouco mais ou menos, tudo o que se deve saber para organizar esta lucta. Nenhum de nós é escusavel de tomar parte n'ella. E' uma questão vital. Estou occupando, pela minha parte, bastante particularmente, para que me seja permittido guiar os meus leitores na escolha de suas boas obras.

Todas as tentativas feitas até este dia não teem seguramente o mesmo valor efficaz. Perante semelhante perigo, a dissipação é defesa. Ora temos, em França, nas nossas obras de caridade incoherencias, e acontece-nos dispender enormes quantias e thesouros de dedicação, d'uma maneira um pouco turbulenta e atabalhoada. Deve-se a todo o custo concentrar o nosso esforço, não espalhar as nossas forças, não ceder unicamente a um impulso de generosidade, e recusar energicamente o nosso concurso a todas as obras pias, cujo resultado é duvidoso. O incorruptivel publicista que tivesse a coragem de denunciar emprezas caridosas, desastradamente concebidas, não attinentes ao seu fim, illogicas nos seus meios, e sem outro resultado tangivel do que fazer condecorar os seus organisadores far-se-ha lapidar, sem duvida; mas que serviço nos prestaria!

*

* *

Concedei-me que, para que uma obra de lucta contra o flagello tuberculoso mereça a nossa adhesão e a nossa collaboração activa, é-lhe indispensavel realisar as quatro condições que seguem:

1.º Deve assentar sobre uma concepção scientifica bem adquirida;

2.º Deve ser praticamente realisavel, e poder generalisar-se a todo o territorio;

3.º A sua efficacia deve ser indiscutivelmente demonstrada;

4.º Não deve ser demasiado custosa, sob pena de ver limitar immediatamente o seu arrojo, quando se deve, de toda a necessidade, sustar o mal verdadeiramente formidavel pelo numero d'aquelles que ataca e ameaça.

Estes quatro pontos parecem estar fóra de toda a discussão.

Incontinente eis que se põe a questão do sanatorio. Ella foi longamente debatida: a Allemanha fez d'este meio d'assistencia e de preservação, a base de sua organização anti-tuberculosa. Em França, um certo numero de homens, cheios de saber e de merito, emprehenderam empenhar-nos na mesma via. Sou d'aquelles que não teem testemunhado enthusiasmo por esta concepção; mas vejo, e estou convencido de que o sanatorio, incomparavel meio de cura para as pessoas abastadas, não dá, quando se trata dos remediados, mais do que mediocres resultados.

Eis porque. Um pae de familia, operario n'uma officina, é atacado de tuberculose considerada como curavel (1); ha certamente, interesse em subtrahil-o ás suas fadigas, ás suas mais condições hygienicas, e proporcionar-lhe o repouso, a superalimentação, o ar que sómente pôde salvar-o. Vêde, porém, seguidamente que de difficuldades. Fazeis-lhe muito bem; mas

(1) O sanatorio, com effeito, não pôde ser encarado como um lugar de hospitalisação para os phtisicos irremediavelmente atacados; é, por definição, destinado a receber os doentes levemente tocados e a tornal-os, em alguns mezes, limpos para retomar a vida activa. Na Allemanha, o tempo d'estada é fixo em tres mezes; não se pôde conservar os doentes mais longo tempo, porque importa dar logar a outros.

para dar logar a outros, vos é de toda a necessidade dar-lhe o seu *exeat* ao cabo de 3 ou 4 mezes; sahe do sanatorio melhorado, não curado, e, d'um dia para o outro, eil-o que regressa ao seu trabalho, muito pesado, em demasia para elle, ao seu casebre, onde se reinfectará rapidamente, aos seus habitos de alcoolismo ou pelo menos de alimentação insufficiente, que destruirão em pouco tempo todo o effeito da cura. Encarae ainda que, durante a sua estada no sanatorio, sua mulher, provavelmente contaminada já, se terá esfalfado e terá tido todos os trabalhos para impedir que os filhos não morram de fome. O resultado é lamentavel e, como acontece sempre, quando se trata de hospitalisar homens feitos, a despeza não póde ser senão espantosa.

Certamente ha casas de cura para tuberculosos que se approximam muito da perfeição. Conheço uma d'ellas, pelo menos esse sanatorio modelo de Montigny-en-Ostrevent que fundou o ultimo anno o meu eminente amigo o doutor Alberto Calmette, director do Instituto Pasteur de Lille. Alli hospitalisa, em condições excellentes, o tuberculoso com sua familia, e conserva-o até á completa cura; depois do que o doente se entrega a uma occupação suave do campo. Mas ninguem pensa em generalisar um methodo tam custoso. Uma tam completa organisação não poderia applicar-se a centos de milhares de doentes.

Em these geral, o sanatorio exige a acquisição de vastos terrenos, a construcção de edificios muito cuidadosamente dispostos e o pagamento de todo o pessoal administrativo, que, por outro lado, não póde velar pela subsistencia da familia abandonada, e que volta á mais rude vida um tuberculoso mal curado—é um imperfeitissimo meio de lucta social.

*

* *

As deliberações do ultimo Congresso internacional (1), que foram longas e sustentadas, tem precisamente finalizado n'esta conclusão que a ideia de preservação deve dominar a ideia de cura, que deve principalmente ligar-se a querer a casa salubre, a descobrir o rasto do mal quando é pouco adeantado, a preservar ciosamente a infancia, a des-accumular a grande cidade, a salvaguardar o futuro.

Entre as obras emprehendidas até hoje, em França, eis aquellas que me parecem particularmente dignas de interesse e de collaboração activa :

1.º Todas as obras antialcoolicas, porque é evidente que, como escreveu o professor Landouzy, « o alcool faz cama á tuberculose » se o dinheiro que se gasta cada dia no « negociante de vinho » sem outro resultado que não seja a intoxicação e o embrutecimento, se dispendesse em habitação conveniente e em sã alimentação, a tuberculose tornar-se-ia uma doença quasi rara.

2.º Todas as obras consagradas a promover aos operarios e a suas familias habitações hygienicas e economicas. Recordemo-nos que em Londres a phtisica diminuiu de 40 por 100, só em consequencia das providencias tomadas pela destruição das casas insalubres e sua substituição por casas arejadas e com sol.

3.º Todas as obras de restaurantes economicos, á maneira dos que concebeu o professor Landouzy (veja-se paginas 75 d'este volume).

(1) Paris, 6 de Outubro de 1905.

4.º A obra de preservação pela educação popular, fundada pelo seu presidente actual o Dr. Peyrot, senador, membro da Academia de medicina, e pelo seu engenhosissimo collaborador, o Dr. Weill Mantou, prestou, e prestará muito tempo ainda relevantes serviços, vulgarizando por meio de brochuras, cartazes, rotulos, bilhetes postaes, illustrados, vinhetas juntas aos livretes das familias, ás licenças dos soldados as mais uteis noções á defesa contra o flagello. Nas escolas, nos regimentos, nas officinas, em toda a parte a sua vóz tem-se feito ouvir, e os seus conselhos tem sido escutados.

5.º A obra dos hospitaes maritimos, devida á dupla iniciativa de Julio Bergeron e do Dr. Armaingaud, de Bordeus. Tem isto excellente que hospitalisa á beira do mar as creanças atacadas de tuberculose externa, dos ossos, do ganglios e das articulações, e que as preserva assim da tuberculose pulmonar.

6.º O dispensario typo Calmette ou Robin.

7.º A obra do professor Grancher para a preservação da infancia.

Perdoar-me-hão os meus leitores de lhes fallar com alguma insistencia d'estas duas ultimas obras, cuja importancia é a meus olhos completamente capital.

*

* *

O dispensario Emilio Roux, como o concebeu e organisou, em Lille, o doutor Alberto Calmette, é uma das mais engenhosas obras que se possam conceber; tem este duplo caracter de ser a um tempo efficaz e economico, coisa infinitamente preciosa n'um paiz que não dispõe dos recursos consideraveis fornecidos á Allemanha pelo systema

de seguro obrigatorio dos operarios contra a doença.

O dispensario dá-se por missão, não sómente tratar os tuberculosos curaveis, mas ainda assistil-os, de lhes facilitar a folga, o repouso indispensavel ao tratamento, de occorrer ás mais imperiosas necessidades das familias cujo chefe é momentaneamente reduzido á inacção. Encarrega-se além d'isso da educação hygienica d'aquelles que o cercam, de reprimir o contagio, de promover habitações mais sãs, roupas novas, praticar a desinfecção dos quartos e dos objectos contaminados, de lavar e esterilisar todas as semanas toda a roupa da familia que o mal sujou.

Faz melhor ainda: graças á collaboração de alguns operarios, que não são suspeitos aos seus camaradas, e que só sabem fazer-se comprehender d'elles, alcançar a sua confiança e convencil-os, industriar-se a descobrir a tuberculose no principio, a revelal-a quando é ainda curavel, antes que sobrevenham lesões profundas que nada perdoam. Cura muitas vezes o doente e preserva os que o rodeiam.

Deve-se ver em acção estes humildes e admiraveis collaboradores do dispensario, percorrendo as officinas, visitando as casas doentias, travando conversação com os camaradas, pondo toda a sua paciencia a fazer-lhes comprehender que o mal é curavel, mas que se não curarão nunca se continuam a enxovalhar a sua roupa e o solo com os seus escarros, se não permitem a frequente lavagem com lysol e as paredes a cal, se não consentem em virem fazer-se tratar no dispensario onde lhes darão, em vez de drogas muitas vezes inuteis, ovos, leite e carne, unicos capazes de restaurar as suas forças; ensinar-lhes-ão que o alcool é um perigo;

cada semana lhes tomará a sua roupa que ficará uma noite inteira mergulhada em lysol, depois estará em barrela, seca, dobrada e entregue á dona, da casa ao cabo de trinta e seis horas depois da desinfecção.

O dispensario Alberto Calmette aluga em Lille casas novas, saudaveis, separadas, para as sublocar a operarios pobres, ameaçados de tuberculose. Com uns trinta mil francos por anno, faz tanto e tanto bem, sob o duplo ponto de vista do tratamento e da preservação, que não o poderia fazer a melhor obra de hospitalisação, que dispendesse vinte vezes mais.

Em Paris, nos edificios annexos do hospital Beaujon, o professor A. Robin e Jaques Siegfried fundaram, sob o nome de Officio anti-tuberculoso, um dispensario d'um typo algum tanto differente, e que, desde dois annos que está aberto, presta os mais assignalados serviços, ainda que não necessita senão de muito minimas despezas. Graças ao generoso concurso de senhoras assistentes e de medicos especialistas, o Officio anti-tuberculoso do hospital de Beaujon, dirigido pelo Dr. Savoire classifica os doentes, trata-os, hospitalisa-os na indigencia, proporciona-lhes medicamentos gratuitos, ensina-lhes que precauções elles devem tomar, assiste a sua familia, dá-lhes bilhetes de abono de carne crua e consegue fazer, com pouco gasto, muito bem.

*

* *

No livro em que consignou as suas admiraveis pesquisas sobre as doenças dos bichos da seda, Pasteur refere como foi levado a concluir que á falta de poder salvar as preciosas larvas doentes,

devia tratar de preservar a semente do contagio. Sabe-se a que bellos resultados este methodo o levou, e como graças a elle, as sirgarias de Provença, arruinadas nos seus dois terços, recuperaram a sua prosperidade.

E' esta ideia do mestre, de que foi o collaborador e o melhor amigo, que inspirou ao professor Grancher a sua concepção tam lucida, tam franchezza, tam rigorosamente logica da lucta contra a tuberculose pela obra da preservação da infancia.

O sanatorio, pensou elle, presta eminentes serviços, mas o sanatorio á allemã, é muito caro. Excellente, quando se trata de tuberculosos no principio e quando o doente pôde fazer ahi uma cura sufficientemente prolongada, os resultados que dá são reduzidos a bem pouco, quando a phtisica chegou a um periodo avançado, ou quando o desgraçado se vê forçado a voltar muito depressa ao seu trabalho. Salvemos a semente, pensou como o Pasteur, e desde este momento a sua obra foi concebida.

Encontro-a exposta, pela primeira vez, n'uma carta ao doutor Faisans, datada de 19 de Janeiro de 1899 — Estava-se na vespera do primeiro congresso de Berlim — carta que foi tornada publica e que fez grandissima impressão.

«Que pensarieis vós, dizia n'ella, d'uma obra que se occupasse dos filhos de tuberculosos, filhos ainda sãos, que fizesse por elles o que a Assistencia Publica faz pelas creanças assistidas, e os collocasse entre os cultivadores, em plena vida dos campos? Cada creança custaria 200 francos por anno, de 15 a 18 francos por mez, e *nada* a partir de 10 a 11 annos. Poderíamos começar com um capital de 200.000 francos.»

E para dar o exemplo a caridosissima campa-

nha do professor Grancher, fazia presente á Obra da Preservação da Infancia concebida por seu marido, d'um magnifico donativo de 100.000 francos, a repartir em cinco annidades.

Em que consiste esta obra? Como comprehende o seu papel especial entre as outras obras? E' tempo de dizel-o.

O seu fim preciso é educar a creança sã, indemne de toda a tãra tuberculosa pessoal, n'um meio tuberculoso onde cresce, exposta dia e noite ao contagio. Está hoje completamente demonstrado, scientificamente adquirido, que a phtisica não é hereditaria, mas que é muito contagiosa, e cada um sente aqui a importancia fundamental d'esta noção, n'um momento actual indiscutivel.

O medico d'um escriptorio de beneficencia ou então ainda um d'esses «descobridores» de tuberculose, taes como comporta o funcionamento dos dispensarios imaginados pelo doutor Calmette, advertem os agentes da obra de preservação que ha em tal habitação insalubre de Paris, por exemplo, duas creanças sãs ainda, cujo pae ou mãe está atacado de tuberculose. Um medico inspector da obra dirige-se ao domicilio d'elles, verifica que as creanças estão completamente indemnes, incapazes, por consequencia de propagar o mal n'um meio aonde vão ser transplantadas. A obra, então, propõe aos paes, lhes servir de intermediario para a collocação de seus pequenos no campo, n'uma familia de pessoas vigorosas e nada tuberculosas, bem entendido. Alli, a creança crescerá ao ar livre, longe de todo o contagio, sufficientemente nutrida e a sua debilidade nativa será depressa vencida ao mesmo tempo, a morada infecta dos pobres paes será desaccumulada; os encargos do pae de familia e as fadigas da mãe diminuirão outro tanto.

É bem entendido que nunca os paes serão forçados a separarem-se de seus filhos. Importa que se imponham voluntariamente esse sacrificio necessario, que o queiram como deve ser; a obra só pôde servir-lhes apenas de intermediario, e os paes terão de pagar, para o sustento de seus filhos, uma quantia infima, 2 a 3 francos por anno—que se lhes fornecerá—sendo para notar que elles não abandonam as creanças, que se não desinteressam d'elles, que não perdem o seu contacto.

A obra concebida por Grancher conserva o signal d'este espirito tam nitido, tam judicioso, tam perfeitamente penetrante. Este mestre que consagrou mais de metade da sua vida ao estudo da phtisica, que, mais que qualquer outro, contribuiu para mostrar que ella era uma, que descreveu os signaes permittindo que se fizesse o diagnostico precoce, este professor de clinica das doenças da infancia, a quem os ensejos não tem faltado de commover-se das miserias desde pequeninos, este bacteriologista que ficará como um dos primeiros e dos mais eminentes discipulos de Pâsteur, era bem designado para conceber e para organizar esta obra de preservação e de assitencia, que em toda a parte onde funcionar, porá fim á propagação, deterá as disseminações aos mais terriveis dos flagellos, e salvará a infancia, alliviando a familia contaminada de tudo o que custa de trabalhos e de dinheiro a obrigação de educar, d'alimentar, de cuidar dos pimpolhos, que a miseria e a doença fazem lastimar de terem vindo ao mundo.

Recolhem-se as creanças entre cinco e treze annos; ficam no campo o tempo necessario ao pleno desenvolvimento de suas forças e ao saneamento da residencia paterna, e o seu exilio, adoçado pelas frequentes visitas e pelos mimos dos inspectores da

obra, é fecundo em resultados uteis para elles proprios, para seus paes, para a sociedade.

«Em toda a obra de beneficencia, de preservação e d'assistencia, disse o professor Grancher, que vive da caridade publica ou á custa dos encargos do Estado, deve-se fazer a maior somma de bem possivel, com o minimo despendio de dinheiro.» Mais que qualquer outra, a Obra de Preservação da Infancia contra a tuberculose parece destinada a preencher estas duas condições.

*

* * *

Ha tres annos que está fundada. Algumas cifras vão dizer-nos o que tem, desde então realiado.

Em 1904, assegurou a salvação de 27 creanças ameaçadas de tuberculose; em 1905, o numero de suas pupillas elevou-se a 50; em 1906 a 223, repartidas em doze fogos; cada um d'estes fogos é collocado sob a vigilancia d'um medico do paiz, filiado á obra.

Reconhecida de utilidade publica, a obra do professor Grancher recebe agora do Estado 50.000 francos; a cidade de Paris concede-lhe 18.000 francos, e o concelho geral do Sena 7.000 de subvenção annual.

Os adherentes fundadores de bolsas, bemfeitores, doadores e titulares são actualmente de 1048.

Graças á iniciativa de Liard, reitor da Academia de Paris, os lyceus de rapazes e de raparigas de Paris fundaram 90 bolsas.

Lyon, Marselha, Bordeus, Montpellier, Lille, Toulouse, Tours, Nantes, o Havre, Amiens fundam obras filiaes.

Em toda a parte multiplicam-se as adhesões.

Por pouco que este movimento continue, póde dizer-se que, em alguns annos, as creanças de tuberculosos indigentes, ainda poupados pelo flagello, serão, em França, postos ao abrigo do mal que não poderia deixar de atacal-os. «A semente será salva», como dizia Pasteur, e a França terá dado ao mundo inteiro uma incomparavel lição de discernimento, de sabedoria, de economia, como facto de lucta anti-tuberculosa.

CAPITULO XVI

Como preservar-se do mal venereo

SUMMARIO.— *Cura-se d'elle: duração necessaria e sufficiente de tratamento.*— *Conselhos do professor Fournier. Os meios de preservação.*— *Elogio da castidade.*— *Ligações desastrosas.*— *Conselhos aos mancebos.*

N'uma obra de vulgarisação, publicada na casa d'um editor que não é especialista em coisas de medicina, é verdadeiramente muito temerario tratar de semelhantes assumptos. Vou ousal-o, todavia, ainda que me tivesse sido muito mais commodo calar-me, porque parece que haveria alguma coisa de improbo a evitar esta difficuldade, a omittir este grande capitulo da hygiene preventiva, os males d'esta especie tendo precisamente uma importancia capital sob o envelhecimento prematuro do individuo humano e da sua descendencia.

De resto, vae ver-se, nada no mundo se presta menos aos pensamentos galhofeiros. São coisas dolorosas, e ás vezes sinistras, as que devo dizer aqui; aquelles que se preparavam para sorrir seriam estranhamente descoroçados. Sobre um thema como aquelles, não se bordam delicias, e não se póde se não fallar rude e claro, á maneira d'esses bons pré-

gadores da quaresma, que reservam a sexta-feira ás conferencias para homens sós.

Se exceptuar algumas velhas mães cuidadosas, e que nada repulsa do que póde auxiliar a preservar os seus filhos, o que vae seguir não é para senhoras. Que passem pois este capitulo: lel-o, pois que tudo isto não lhes pertence e que as proprias palavras seriam para as melindrar. Vou empregal-as muito francamente e sem rodeio, á maneira dos medicos, fazendo voluntario esquecimento d'esse pudor, todo verbal, que consola muitas pessoas da impudicia do que dizem.

Depois que foi representada e publicada certa peça corajosa e muito eloquente de Brieux, a palavra « avaria » tem-se vulgarisado, e todos usam d'ella para fallar mais commodamente do mal que se tem convencionado, na imprensa, que nunca se chamasse pelo seu nome. Confesso ingenuamente que não comprehendo muito bem em que as tres syllabas do unico termo justo, syphilis, possam suggerir mais indecorosos pensamentos do que as tres outras syllabas do termo de convenção, pois que um e outro designam exactamente a mesma coisa. Escrevo aqui para rapazes. Entre elles dizem-se muitos outros, e n'um tom menos grave, seguramente! Importa que saibam com que precisão a que os expõem os caprichos e os impulsos dos seus vinte annos. Dir-lh'o-hei sem obices.

*
* *
*

O eminente medico, o clinico cheio de gloria que nos revelou a amplitude terrivel d'esse mal, o professor Alfredo Fournier, apparecerá sem duvida

às gerações futuras como um dos grandes moralistas do nosso tempo. Obrigando-nos a ter plena consciencia das consequencias, proximas ou remotas, d'essas más surpresas d'amores faceis, penso que terá feito, para o saneamento physico e moral d'um povo, mais do que podem as exhortações doutrinaes dos pastores e dos philosophos de gabinete.

Mostra-nos este mal accidental — cego castigo d'um minuto de prazer, mais ameaçador para os principiantes mal advertidos do que para os devassos insensibilisados — prompto para envenenar o nosso organismo por completo se penetra em o nosso sangue. Os mais benignos casos na apparencia — quero dizer aquelles que se manifestam pelos menores symptomas — são os casos mais terriveis, porque são os mal tratados: julga-se rapidamente curado, e cessa-se todo o tratamento, emquanto se occultam dissimuladamente repercussões tardias, complicações da idade madura, tam numerosas como os orgãos de que somos constituídos.

O proprio professor Fournier demonstrou, com um rigor que não deixa azo a duvida, que as duas mais graves doenças do cerebro e da espinal medulla, a paralyisia geral dos alienados e a ataxia locomotora progressiva, são as filhas do mal venereo. Muitas outras lesões do systema nervoso central reconhecem a mesma causa: hemorragias cerebraes e amollecimento por arterite, myelites transversas, myelites diffusas...

A syphilis hereditaria tem terriveis consequencias; a maior parte das creanças nascidas mortas, um grande numero das de mama que succumbem, muitos rachiticos, epilepticos e idiotas, são filhos d'avariados. Ser-me-hia necessario paginas e paginas para desenrolar essa horrorosa lista de dores, de aleijões, de degenerescencias, de lutos, de que

ameaça este mal se não fôr por muito tempo, pacientemente tratado.

Cura-se (1), felizmente! Cura-se assaz completamente para se reconquistar o direito de se casar honestamente, e a quasi certeza de gerar filhos perfeitamente sãos e robustos; possuímos presentemente meios quasi certos de cercear semelhantes devastações. Mas se tres ou quatro annos d'um tratamento muito sustentado bastam para auctorisar um doente a casar-se, não deve ter-se quite de todos os cuidados. Escutae o que dizia, a este respeito, na tribuna da Academia de medicina, o professor Fournier, por occasião d'uma grande discussão recente. Trata-se de collocar um avariado ao abrigo das consequencias remotas da doença, e notadamente de sua repercussão sobre o cerebro e a espinal medulla, sob a fórma de paralyisia geral e de ataxia locomotora.

« No principio, tratamento intenso, energico, collocado no liminar da doença, e continuado methodicamente durante os dois primeiros annos, sob a fórma d'uma série de curas mercuriales vigorosas (vigorosas, porque convem supprimir de repente os rins á doença), curas alternando com estadios intercalares de repouso therapeutico.

« Depois, feito isto, suspender todo o medicamento durante dois annos, e instituir no quinto anno, approximadamente, um segundo tratamento, de duração d'um anno.

« Depois, de novo, suspender a medicação por alguns annos, e refazer um terceiro tratamento d'um anno, no setimo ou oitavo anno.»

(1) Veja, a este proposito, a plaquetta que o professor Fournier intitulou *Cura-se?*

Os motivos sobre que se apoiava o mestre do hospital de S. Luis, para estabelecer tam severas regras, são imperiosos, crede-o. Para um individuo nervoso e arthritico, e por consequencia exposto ás complicações tardias do lado dos centros nervosos, fazer menos, é não fazer bastante.

*

* *

E agora, pois que sempre melhor vale prevenir-se do que ter de tratar-se, forçamos a dizer, pouco mais ao menos devidamente, porque meios é possível ter pois as maiores probabilidades d'immunidade.

E' d'estes meios que dizem respeito unicamente a regulamentação e do que se combinou chamar-se policia dos costumes. Longos debates se estão ha pouco abertos sobre esta questão complicada, e não se tem ainda chegado a entender-se. Tambem não fallarei d'ella.

O que quer saber n'este momento o mancebo que me lê é como deve haver-se para não correr grandes riscos.

Em França, está convencionado que um rapaz não se case quasi senão nas proximidades dos trinta annos, quando conquistou uma posição social que lhe permitta sustentar uma familia; e admite-se ainda commuñmente, que deve «lançar a sua gravidade», e fazer um pouco as suas rapaziadas, antes do casamento, para não ser demasiado tentar vivamente a correr, mais tarde, aventuras tanto mais seductoras quanto seriam novas. E' aquella uma doutrina que se póde discutir. Mas que fazer contra um uso, e como, quando se trata de moral pratica, não ter nenhuma conta dos costumes d'esse paiz,

sob pretexto que valeria melhor que fossem muito diferentes.

Tentemos, pois, accommodarmo-nos com os costumes como elles são, suppondo que temos conselhos a dar a um estudante de dezoito annos que habita Paris, que não é de temperamento casto, e que quizesse ficar salvo.

Prégar a prudencia absoluta e a continencia sem tregua, é suppor que é capaz de resistir a todas as tentações d'uma cidade onde o apello ao prazer não cessa mais ou menos de resoar na atmosphaera. Sei mancebos que não teem mestres corruptos, e que não queiram dar passos inquietadores. A sua continencia é feita, em alguns, d'escrupulos religiosos — acreditae, todavia, que os mais fieis crentes não são sempre os mais castos —; em alguns outros de timidez doentia, de receio dos contagios, ou d'essa neurasthenia que consiste precisamente no medo de ser mal dotado para as caricias do prazer. Deve-se dizer tudo — e prometti não recuar perante as verdades uteis — alguns d'estes contrahiram, desde a infancia, o habito dos mais vergonhosos expedientes, tam tristemente escravizados a esses baixos costumes, satisfazem-se com os seus sonhos, e não teem que fazer de posse realisada. A sua virtude não é admiravel, e junto d'elles o joven jovial que se lança no prazer normal, surde-me todo fortificado, na sua animal saude.

Todavia reservamo-nos de exaggerar aqui. A castidade, a castidade total até ao momento do casamento, nem mesmo é, entre nós, tam rara como alguns o julgam. Graças á vida desportiva e á perfeita satisfação das energias physicas que comporta, muitos anglo-saxonios vangloriam-se de nunca renunciar a ella. Conheço, pela minha parte, alguns jovens francezes que são prudentes absolutamente, que entendem

conserval-a; que resistem á tentação á custa de soffrimentos muito duros, e que merecem grande respeito, que derivam a sua continencia de principios religiosos ou de delicadeza d'alma. Alguns d'elles, que embriaga a unica evolução da « argila ideal », que nasceram amorosos da fórma, artistas e um pouco pagãos, e que, todavia querem ficar puros, teem de padecer todos os assaltos d'uma imaginação em chammas; luctam em segredo, e para não decahir da sua unica estima, até á nevrose algumas vezes. E o medico que os assista vê-se muitas vezes embaraçado para lhes dar o bom conselho.

Áquelles entretanto tenho costume de aconselhar a castidade perseverante. Eis porque.

Ainda que a funcção sexual seja tenue para os physiologistas como normal, natural, e em tudo semelhante ás outras, deve-se convir que se póde, a seu bello prazer reduzil-a ao silencio por algum tempo e até para sempre. Tenho conhecido mancebos muito amorosos, que, separados por alguns mezes da sua amante, se condemnam á castidade radical até ao momento do seu regresso. Domado pela ideia, o órgão, muito rebelde ao principio, não tardava a apaziguar-se e a calar-se absolutamente, tanto que em seguida necessitava d'um periodo inteiro de incentivo para lhe restituir a sua primitiva actividade. A Homais, que se recusa a crer na castidade sacerdotal, deve responder por este incontestavel facto de observação. Muitos padres, cuja imaginação se não exaspera no confessionario, são seguramente castos, por pouco que tenham resolvido, uma vez por todas, de o ser. Contrahe-se o habito imperioso da continencia, como o habito do vicio.

Mas deve-se ter-nos o commum dos mortaes, que não é de tam pura essencia, sobretudo, não

se póde racionalmente sustentar que seja muito vil amar a mulher. Quando se tem vinte annos, e qual de nós poderá censurar um rapaz muito novo que quer viver os ardentes annos que nós proprios vivemos. Mas para os nossos filhos que perigos em semelhante idade e que caminho indicar-lhes?

*
* *

Se teem alguma delicadeza com alguma ternura no coração, se teem crescido sobre os joelhos d'uma mãe apaixonada, quem os impedirá de se lançarem nas sentimentaes e lamentaveis aventuras? Um ou outro dia encontrarão no seu caminho a rapariguita operaria, mais ou menos prudente até então, bonita, romanesca, sonhadora, inculta e d'um espirito unicamente ornado das mais piegas leituras; debaixo do inebriamento das palavras que sabe dizer o bello mancebo, romanesco, sonhador, cultivado, com o espirito alimentado pelos mais nobres poemas e com o coração exaltado para tudo que reveste apparencias de generosidade, cederá sem tardança.

Vão amar-se, primeiro, sem nenhuma esperanza no dia seguinte, sem projectos, sem calculos, pelo unico prazer de algumas horas doces, convencidos ambos, de que um dia deveram separar-se. Mas teem já o habito, e ligam-os fortes cadeias.

Elle, n'uma noite d'inverno, cahe doente. Com uma dedicação de mãe, um completo esquecimento de si mesma, ciosa sómente de qualquer outra intervenção que não seja a sua, estabelece-se á sua cabeceira, passa as noites, apodera-se do pequeno domicilio, e cuida do seu amigo, tam bem e tam do coração que, na sua gratidão de macho desfallecido pela febre, e temeroso da solidão, beija as mãos

bemfazejas e é elle que falla primeiro na união definitiva. Ella estremece d'esperança a estas palavras maravilhosas; já, sem duvida, alimentava esse sonho nas meias trevas da sua inconsciencia. De ser dedicada ama mais, e como poderia admitir que, depois do que acaba de fazer, a lancem na miseria, no duro labor d'ora ávante impossivel, ás aventuras, á rua? Por instinctiva subtiliza, protesta um pouco; mas como ella ouve com transporte as palavras que elle diz para renegar os seus, libertar-se dos usos e zombar de todas as convenções sociaes.

Curou-se. No seu amavel falso lar onde ella lhe faz a vida doce, poupada de seus dinheiros, trabalhadora habil, cozinheira engenhosa, espera até ao dia em que elle se sentir a força accumulada para escrever a sua familia, para annunciar em termos vehementes, quando se desgosta quando se procede mal, um compassivo casamento.

Depois de longos processos em que se envida os seus esforços, depois d'uma lucta cruel contra o pae exasperado e a mãe lacrimosa, esposam-se emfim, e começa a longa vida d'isolamento, de decepções, de mediocridade, d'amarguras e de rancores. Não tinha sabido prevel-o. É de futuro, a cada scena de casa, em que o homem, violento e relaxado, exprobra á sua companheira ser um jugo que arrasta ao longo d'uma vida de forçado, é ella que chora e lamenta ter querido sahir da sua condição. Oh! miseria horrorosa, o decahir progressivo, o desanimo sinistro d'estes pares desirmanados!

Certamente, tenho conhecido quem voltava ao seu bem estar, porque o homem era cheio de valor e de tenacidade, a mulher intelligente e boa, capaz de progresso, d'adaptação ao meio, obstinadamente occupada a auxiliar seu marido na sua

tarefa, a compor-lhe na habitação uma vida repou-
sada, a fazer-lhe honra no mundo. Cada um sabe,
sem admittir duvida, que uma consummada probi-
dade d'alma, que uma boa vontade infatigavel, que
um lucido bom senso podem valer, n'uma mulher,
mais que um dote ou brilhantes relações. O dinheiro
é uma grande força, mas não é toda a força, e os
difficeis principios obrigam algumas vezes ao traba-
lho homens que, muito felizes, não teriam feito
nada de bom e teriam ficado toda a vida diletantes.
Póde escolher-se, não sem discernimento, uma com-
panheira pobre, se se sente firmemente resolvido a
nunca desfallecer perante os innumerados obstaculos,
e a sustentar o combate contra tantos rivaes arma-
dos das armas que nos faltam. Mas desgraçados
dos espiritos deveis que, sómente para evitar uma
hora de resolução, consagram um amor sem raizes
profundas e tomam uma mulher, para em seguida,
córar e renegal-a em palavras a todo o momento.

Mancebos que me lêdes, não leveis flores á es-
tatua do eloquentissimo dramaturgo que vos propôz
como exemplo, *Dionysia*, ou antes ainda as *Ideias
da senhora Aubray*. Relêde muito antes a sombria
Manette Solomon, dos dois Goncourt, *Sapho* e as
Mulheres d'artistas do perspicaz e sensato Affonso
Daudet. E' coisa dura para dizer, mas na edade da
ternura, deve-se fechar os nossos corações a ella.
Não sabeis nada da vida; não a empenheis, pois.
Escutae um pouco vossos paes, que vos parecem
muito burguezes, e caducos todos os principios que
invocam. Escutae-os, quando vos dizem que as li-
gações aos vinte annos não teem solidas raizes, e
uma ligeira paixão de adolescente não vale que se
perpetue, e que o casamento de razão, de conve-
niencias, de calma affeição, de sensatez — é o que
tem a maior probabilidade de dar essa parte de

ventura tranquilla, com que a maioria dos homens se contentam.

Não é na sociedade mundana que um rapaz muito novo deverá procurar o amor. As raparigas bonitas quasi não ligam importancia aos rapazelhos. Teem o costume de não darem ouvidos complacientemente senão ás palavras dos homens feitos e que sabem a vida. Não é usando como o galanteio; nada é mais insidioso para um adolescente timido. E este meio de festas é insalubre a quem quer trabalhar!

*

* *

Então quê?... Que farão os nossos filhos pois que o perigo está em toda a parte? Na idade de todas as ternuras, vamos pedir-lhes que não conheçam do amor senão as realidades phisicas, e não dar-lhes o coração?... Sim, precisamente, é o que se deve obter d'elle e primeiro que tudo não estão na idade das ternuras. Estão na idade dos vigores desperdiçados, das voracidades amorosas, das paixonetas fogazes, e sem nenhum discernimento. Não devem amar aos vinte annos, porque n'essa idade, ama-se desastradamente, sem profundidade, sem requintes e sem delicadeza verdadeira. Pessoas novas crêde velhissimas experiencias: a maior parte de nós não tem feito, antes dos trinta annos, senão tolices em amor: As boas paixões exigem uma bem diversa madureza da intelligencia e do coração. Sêde simplesmente bello pagem, alegre e galante, promptos no prazer depressa saciados, e adquiri o costume de nunca vos prender, de não contrahir ligações duraveis, porque não estaes amadurecidos para tam nobre tarefa e, passado o instante de prazer, voltae bem depressa ao traba-

lho, aliviados e joviaes; é a felicidade que vos preconiza.

Sómente, devem-se evitar os males horrorosos aos quaes consagro a longa palestra d'este capitulo. Ora as instructivas estatisticas mostram-nos que, entre as mulheres faceis, as provocadoras da rua, dos bailes publicos e de outros logares, que as *trotteuses* e as *pierreuses* não offerecem garantias. Ide cynicamente ás raparigas matriculadas, recolhidas e bem vigiadas. Para dizer estas coisas brutaes, o grande Flaubert soube encontrar as mais maravilhosas palavras: « Alcança o arrabalde Racotis, em-
« purra uma porta pintada d'azul. Quando esti-
« veres no atrio onde murmura um jacto d'agua,
« uma mulher virá ter contigo... Ella é habil! Tu
« gosarás na sua caricia o orgulho d'uma iniciação
« e o apaziguamento d'uma necessidade... »

Alli o risco é minimo. Ha, aliás, meios, — aqui, verdadeiramente não ousou fazer-me preciso — de os diminuir ainda e os reduzir a quasi nada. Alli vêde, não se ama, não se contraem ligações desastrosas. Volta-se d'esses logares sem encantos com alguma repugnancia, e volta-se bem depressa, aos seus livros.

Tenho a convicção de fazer obra de moralista dando-vos estes conselhos sem pudor. É ainda, para um joven francez, que o seu temperamento e o seu meio dispõem mal para a completa castidade, o unico meio de esperar, com alguma segurança, a hora do casamento, do casamento de amor e da razão, é em que se faz escolha d'uma companheira por sua graça, por sua intelligencia, pela sua saude physica, para seu equilibrio moral, por tudo que pôde levar-vos de incitamento á vida, e de segurança em vista d'aquelles que sahirão de vós.

CAPITULO XVII

Physica do Amor

SUMMARIO. — *Sob o ponto de vista da hygiene, deve-se considerar o gesto do amor como uma causa de deterioração prematura e de envelhecimento precoce? — Opinião do professor Debove. — O amor e os neurasthenicos. — A obsessão paralytante. — A theoria de Brown — Séquard. — Amores senis: Goethe e Victor Hugo. — Conclusão.*

E' o titulo d'um bellissimo livro, em que Rémy de Gourmont se applicou a referir, como naturalista exacto, como philosopho reflectido, e como pensador excellente, a maravilhosa diversidade dos meios pelos quaes a natureza se esforça por assegurar a perpetuidade das especies que povoam o nosso globo. Conceber-se-ha que, n'um livro dedicado ás praticas da hygiene, não entenda os mesmos termos no mesmo sentido que elle.

A questão que eu quereria tentar, senão resolver, pelo menos pôr com alguma clareza, é exactamente esta. Deve-se considerar o gesto do amor como uma origem de fadiga, de deperecimento do nosso organismo? Para viver velho, convem não fazer uso d'elle senão d'uma maneira parcimoniosa e tímida? Um homem laborioso e cheio d'ambição deve encarar o acto da posse como prejudicial ao livre desempenho de sua tarefa obstinada, como um peccado contra a prudencia?

Eis-me de novo sobre um delicadissimo assumpto. Uma vez ainda, relevem-me fallar com toda a franqueza e sem circumloções. Como o precedente, o presente capitulo é escripto só para homens. As mulheres não teem que lêl-o, tanto que elles não pertencem a um sexo que não conhece pouco mais ou menos e que não confessa nunca o cansaço do prazer.

*
* *
*

Se se acreditam os tratados classicos de hygiene e de pathologia, são innumeraveis e infinitamente variadas as doenças causadas por « os excessos de todas as especies » — é a expressão consagrada. Ha, como isto, em quasi todos os livros destinados á educação profissional dos medicos, um certo numero de phrases adoptadas, de formulas consagradas e quasi rituaes que os escriptores transmittem de geração em geração, sem que nunca lhes assalte a phantasia de perguntarem a si proprios se essas palavras encobrem outra coisa a não ser uma fraca banalidade.

Excessos de todas as especies, quer isto dizer, seguramente, abusos dos alimentos fortes, do alcool, do trabalho e do prazer d'amor. Ora, para quem observa e reflecte um pouco, é certo que estes diversos factores d'uma resultante pathologica não são de todo comparaveis, e que é, por consequencia, illogico introduzil-as, em bloco, na mesma alcofa.

Um professor, que pensa por si proprio e não gosta de logares communs — é Debove que quero dizer, — exprime voluntariamente, no seu curso de clinica eloquentemente familiar, a opinião seguinte: « No hospital ou na clientela, encontraes
« um grandissimo numero de doentes de quem po-

« derei dizer em verdade que o seu estado patholo-
« gico foi causado pelo abuso do alcool, pela infe-
« cção syphilitica, pelo uso immoderado dos alimen-
« tos ricamente azotados, pelas vigílias demasiado
« prolongadas, pelas emoções obcessivas; desafio-
« vos a encontrar um de quem possaes razoavel-
« mente pensar que soffre por ter muitissimas ve-
« zes praticado o acto normal pelo qual se perpetúa
« a especie. »

E' a palavra d'um bom observador e d'um clinico lucido. Julgava-se ha pouco que certas doenças do systema nervoso central, da espinal medulla em particular, eram devidas a excessos venereos. Esta superficial opinião tornou-se insustentavel depois que sabemos com evidencia que estas mesmas doenças principiam frequentemente por um periodo d'excitação funcional, no decurso da qual os pacientes executam inverosimeis proezas, que não são a causa, mas antes o effeito do seu mal. E' a avariose que determina a ataxia locomotora e a paralyisia geral; e, uma vez adquirida, actua tam malignamente sobre os centros nervosos, n'um individuo habitualmente casto, como n'um grande batedor de raparigas.

Sim certamente, ha numerosissimas doenças que geram a intoxicação alimentar, o alcoolismo, a syphilis. Não conhecemos uma que seja verdadeiramente causada pela repetição frequente do acto sexual. Sem duvida, a vida de devassidão não é hygienica; deteriora o organismo, conduz á velhice prematura, porque comporta copiosas refeições, abundantes libações, insomnia habitual, as commoções do jogo, e porque aquelles que a levam teem um espirito perverso, uma imaginação doentia e enfraquecida, que deforma o amor, complica-o torpemente, e não se contenta d'alli a pouco senão com

lamentáveis evocações, vergonhosos requintes. Mas o são, o bom acto amoroso, que satisfaz uma verdadeira necessidade ou sacia um nobre desejo, nunca fez mal a quem quer que seja neste mundo. Aos olhos do physiologista e do hygienista, basta, para ser legitimo, produzir-se sem esforço e de maneira normal. Um homem e uma mulher com saude, que se amam e se querem, nada tem a temer da posse frequente, habitual, quotidiana. E' uma verdade, e julgo que se deve diffundil-a, para que os honestos amantes—por decencia supponho-os unidos perante o mair e perante o padre—não se creiam constrangidos a fazer, com moderação hygienica, o vão sacrificio dos mais doces momentos da vida.

Referem-nos de bom grado historias de pessoas que tem morrido prematuramente por terem esposado tarde uma mulher muito nova. São más lendas. Se tem morrido, é porque já estavam antes doentes, ou porque tomaram, para reaver um vigor perdido, drogas estimulantes. O amor forçado e obtido é certamente muito nocivo. Que, se o desejo nasce espontaneamente da ternura ou da necessidade, é prudente social-o.

Mas, tem-me dito, conheço um cavalheiro, que foi accommettido d'uma syncope ou d'uma congestão cerebral, no proprio momento em que apertava ao coração uma senhora. A objecção nada perturba a serenidade das minhas afirmações. Se se tratava d'um arterio-escleroso, d'um cardiaco, e mais especialmente d'um aortico, ou se tinha alguma aneurysma prestes a romper-se, acreditae que seria tam rudemente atacado por ter levantado um peso grande ou por ter corrido após um omnibus. Em semelhante caso, todo o esforço violento, todo o abalo um pouco repentino, toda a variação um

tanto brusca da tensão do sangue nas arterias é prejudicial indifferentemente. Não accusemos o amor de semelhantes accidentes, de que não é especialmente responsavel.

*

* *

Ouço, porém, erguer-se o côro lamentoso dos meus amigos neurasthenicos.

— « Dizeis bem, doutor, o acto amoroso de nada nos vale. Sem duvida proporciona-nos dias seguintes peores. Todo o cortejo de nossos males reaparece então, intoleravel: dores de rins, sensação de vacuo na cabeça, diminuição da tonicidade dos musculos das pernas, digestões penosas, incapacidade para o trabalho, fadiga da attenção e da vontade, irritabilidade e melancolia, nada falta. Tornamo-nos desastrados, inhabeis nas nossas empresas, tudo aborta do que tentamos. Parece que o amor, até o mais universalmente permittido, nos communica como que um sentimento de remorso physico. Com isto, urinas carregadas, vagas dores musculares, phenomenos arthriticos. O vosso jocoso conselho não é para nós!... »

Dizem a verdade estas intrepidas pessoas, e apresso-me a fazer, no seu lugar, as restricções que se impõem. O esgotamento geral do seu systema nervoso central repercute-se sobre todos os seus orgãos, e o do amor não é exceptuado. N'elles o desejo é entorpecido, e não se desperta senão sob um mau latego das devassidões de imaginação. E'-lhes mister querer para poder, e todo o acto physico que, longe de se produzir automaticamente, exige a intervenção que se esforça da vontade consciente, acompanha-se sempre de fadiga; é uma lei de physiologia. Convem, pois, aconselhar o repouso

aos neurasthenicos, emquanto são neurasthenicos no verdadeiro sentido do termo. Que se tratem até á restauração de sua tonicidade nervosa. Mas que desconfiem dos charlatães e dos especialistas da energetica sexual. E tratando o conjuncto dos seus estados neurasthenicos, retemperando de novo a sua vitalidade geral, e não por meios particulares, que se lhes restituirá a juventude perdida.

Mas a esta cura physica, é habitualmente indispensavel juntar outra cura de reeducação psychica; porque a maior parte d'estes doentes—quando elles estão convenientemente curados do seu esgotamento nervoso—ficam obcecados de receios, e escravizados pelos seus antigos habitos de encarar tudo sob o aspecto da fadiga. Adquiriram e conservam uma timidez especial, um temor paralyzante que os tortura terrivelmente, e lhes faz crer na impotencia. Esta perturbação do espirito equivale a esta na pratica; pertence ao medico distinguir se se trata d'uma fadiga verdadeira, ou da lembrança possessa que muitas vezes lhe sobreveem.

Algumas vezes, basta dar-lhes um medicamento calmante, brometo, antipyrina, para apaziguar o enervamento e prestar-lhes a energia physica pela tranquillidade.

Outros que se declaram quebrados, aniquillados pelo acto genital, ficam muito felizmente surprehendidos quando se lhes mostra que não é fatigante senão porque é raro, e que basta pratical-o frequentemente para não tornar a sentir mais o alquebramento e o remorso. A esgrima ou a equitação—que me relevem os amorosos esta quasi sacrilega comparação—são para estafar quem não as pratica senão uma vez por mez e por accidente; adoptae o habito e d'elle extrahireis um renovamento de força.



« Mas Brown-Séquad, que foi um grande sabio, não demonstrou que o desperdicio de substancia em vista da reproducção constituia uma subtracção d'energia, na verdade consideravel? Que fazeis da sua famosa theoria das secreções internas, que destróe toda a possibilidade de comparação entre o exercicio da esgrima e o do amor? . . . » Na verdade, não faço grande caso d'esta theoria, porque a considero com quasi todos os physiologistas modernos como fallida e fóra de uso, pelo que toca ás glandulas orchiticas. Foi uma brilhante imaginação de velhos constructores de systemas (1). Esta doutrina reposava pouco mais ou menos unicamente sobre este facto que a injecção hypodermica da substancia reproductora provoca um regresso de vigor aos organismos enfraquecidos, rejuvenece os velhos, restaura as ruinas. Ora, uma bellissima obra do Dr. Julio Chéron, sobre as *Leis geraes da Hypodermia* demonstrou, ha muito tempo, que a introduccão na corrente sanguinea não importa qual seja o liquido aseptico e d'uma certa densidade, a agua salgada, por exemplo, produz absolutamente os mesmos effeitos tonicos e vivificantes. Não ha já hoje pratico que empregue a substancia séquardiana difficultosa para esterilisar e que não tem a menor acção especifica.

(1) Na sua ultima obra, Metchnikoff inclina-se a querer sustentar esta hypothese proscripta. Apesar do meu grandissimo respeito pelo illustre pastoriano, não me sinto de nenhuma fórma convencido pela adhesão, aliás mal confirmada, que traz a uma doutrina que innumeraveis factos contradizem diariamente.

Assim todas as objecções desfazem-se uma a uma, não deixando quasi nada subsistir da lenga do amor, esgotando, usando, apressando, a hora da velhice. Muitas pessoas, que tem medo d'ella não o praticam senão com timidez e em intervallos muito longos. Não o iniciam senão com receio, persuadidos d'antemão que terão de arrepender-se, e precisamente porque julgam dever fazer d'elles um acontecimento excepcional, experimentam essa fadiga que nos communica todo o acto raro e deshabitual. Os mesmos homens se estivessem trenados, como se diz em termos de desporte, extrahiriam d'ahi pelo contrario o sentimento da sua força, o valor e uma alegria de viver, de que beneficiariam todas as suas outras actividades.

*
* *
*

Somos quasi todos demasiado timoratos perante o amor. Julgamo-nos velhos antes da idade. Renunciamos, mais cedo do que seria util, á doçura d'amar. No seu bellissimo livro intitulado *Phylosophia da Longevidade*, João Finot escreve muito justamente: «Imaginâmos que a idade da retirada soou
« aos sessenta annos e até algumas vezes mais
« cedo. E' n'esta epoca que abandonamos as nos-
« sas occupações, os nossos prazeres. Retiramo-nos
« da vida, que se retira de nós por seu turno. Ora,
« a physiologia está alli para demonstrar que o
« nosso organismo poderia ainda desempenhar to-
« das as funcções physiologicas das edades prece-
« dentes . . . »

Nada ha mais verdadeiro. Sei de homens de oitenta annos que não renunciaram ás doçuras da

vida (1), o de que o mais severo hygienista não saberia racionalmente increpal-os.

Madame, il neige sur nos têtes;
A nos âges plus de conquêtes,
Il faut renoncer aux amours.

Estes encantadores versos do presidente Hé-nault não dizem a verdade. Dezoito mezes antes da sua morte, que sobreveio na idade de oitenta annos, o maior dos poetas lyricos não tinha desarmado. Um dia, foi accommettido d'uma vertigem, bastante inquietadora, para que o seu medico julgasse dever prohibir-lhe toda a extravagancia. E o velho, muito surpreso, respondeu com magestade: «E' triste que a natureza não previna!...»

E' uma instructiva anecdota. Muitas pessoas, se não julgassem fazer bem abstando-se, gosariam por mais tempo, e sem nenhum perigo, as duas grandes alegrias do mundo, o trabalho e o amor. Para quem viveu com prudencia e soube usar d'elles sãmente, estas duas maravilhosas manifestações da vida não determinam nem fadiga, nem estrago prematuro. Sou d'aquelles que pensam que se lhes pôdem sacrificar outros prazeres menos delicados.

(1) Na ultima obra de Elias Metchnikoff, *Ensaio Optimista*, encontrar-se-ha sobre os amores senis, e principalmente os de Wolfgang Gœthe, pormenores inteiramente instructivos.

CAPITULO XVIII

O amor como doença

SUMMARIO:—*Do amor doentio encarado como uma intoxicação pela imagem mental. — Os profissionaes do amor. — Da representação passional. — Um caso d'amor morbido.*

N'uma obra, em que me dedicava a mostrar que o papel do medico não é limitado ás unicãs doenças de nosso organismo physico (1), sustentei, ha pouco, esta thése que as terriveis paixões amorosas podem tam exactamente comparar-se a essas intoxicações que os neurologistas denominam, com erro voluntariamente, ao alcoolismo e á morphinomania. O amor morbido é, com effeito, uma maneira de intoxicação pela imagem, uma doença do espirito pela ideia fixa, por restricção do campo de consciencia sobre um unico objecto, uma obsessão dolorosa, incontestavelmente da alçada da psychiatria.

A publicação d'esta doutrina valeu-me innumeras cartas descontentes. As mulheres, que a dissecção dos sentimentos exaspera, ainda que pretendem divertir-se muito d'ella, mostraram-se indignadissimas; e mais d'uma deu-me a honra de escrever-me para me exprobrar, em termos vehementes, ter ousado levantar, sobre o Deus intangivel, uma

(1) *Introducção á Medicina do Espirito. 7.^a edição, cap. VIII.*

mão sacrilega. Esperava estas criticas, sabendo quanto custosamente uma mulher póde admittir que se ama á maneira de que se está doente, e que muitas d'ellas julgam que tanto mais se soffre ao seu serviço e tanto se está no seu papel, tanto dizer no dever.

Apezar do meu arrependimento de lhes ter des-envolvido, ainda não consegui, em dez annos de meditações, modificar muito sensivelmente esta doutrina. Hoje como ha pouco penso que existe um amor doentio, doloroso, deprimente, que deteriora, altera, dissolve, que mata ás vezes, e que seria, evidentemente, assaz boa hygiene afastar de seu caminho.

E' o cruel apanagio dos nevropathas, dos des-equilibrados. E' uma doença, muitas vezes hereditaria, cuja complicação principal se chama ciúme. Aquelles que são atacados d'elle, procuram com uma predilecção singular parceiros tam doentes como elles, e se comprazem com episodios dramaticos. O amor, tal como o concebem, preenche terrivelmente a vida, e não deixa logar a nada; absorve todas as forças, torna-se a ideia unica, supprime qualquer outra actividade, é magnifica e terrivel como a antiga fatalidade; tem fornecido á litteratura de todos os tempos e de todos os paizes os mais commoventes assumptos; mas um hygienista não póde encaral-o senão como um mal: não ajuda a prolongar a vida.

*

*

*

Escrevendo estas linhas, ouço rugir aos meus ouvidos um grande tumulto de protestos:

—E' que! quereis amor que não comporta nem

emoções, nem queixas, nem soffrimentos cruciantes, nem alegrias capazes de exaltar! Propondes um sentimento burguez e banal, sem essas angustias que se julgam mortaes, e que seguem os maravilhosos inebriamentos. Nada de queixas, e nada de ciumes: a lorpa confiança e a panella conjugal, a supressão do amor, n'uma palavra, e a renuncia ás bellas paixões. Aquelles que descreveis, e que chamaes nevropathas ou desequilibrados são os unicos que sabem amar: os outros, egoistas vulgares, amigos do doce remanço e sequazes da segurança, não serão nunca senão vagos amadores, dos não valores, dos poucos mais ou menos amantes. Um homem que não dramatiza um pouco o amor, que não busca queixas, que não suspeita, que não tortura, não é um amoroso que valha, e nunca mulher um pouco apaixonada quererá dedicar-se-lhe, Chateaubriand não pretendeu que nunca o verdadeiro amor se desacompanha do ciume. De que são feitos os romances e os dramas que invocaes presentemente! Não interessam senão tocam no paroxismo. Não ides, pois, sob o compassivo pretexto de hygiene, vilipendiar a unica coisa que seja um pouco sublime n'este mundo, e guardae os vossos conselhos para a preservação da typhoide ou da tuberculose. A semelhantes perguntas os hygienistas nada ouvem. Só sabem amar os exaltados e os artistas; sobre aquelles, todos os conselhos do mundo nada poderão, e Deus louvado!»

Estas objecções são instantes. Sei, sei muito bem o poderoso philtro que Isolda estende a Tristan, e que elle proprio bebe depois d'elle, e não tenho a louca pretensão, por algumas palavras d'este livro, de contribuir muito sensivelmente para reduzir a raça dos grandes amorosos. Lembro-me com emoção da admiravel phrase de Brunnhild, no

ultimo acto do *Crepusculo*, quando ella exclama deante do corpo inanimado de Siegfried: «Nenhum homem fez soffrer tanto uma mulher, mas nenhum, nenhum mais lhe deu tam maravilhosas alegrias! . . .» E concordo que certos sêres, dotados do que se chama um temperamento d'artista, devem saber amar com tanta graça e chamma, e d'uma tam envolvente e tam enganadora maneira que deve ser muito custoso, para uma mulher um pouco sensível, que não caia nos seus braços.

Sómente — pois que estou aqui para fallar de hygiene e prégar o que prégo ser prudente — é necessario distinguir.

Os verdadeiros artistas, entendo aquelles que receberam o dom de crear, produzir obras commoventes e harmoniosas, amam muitas vezes á maneira do que se deve bem chamar doentia. São dotados d'um systema nervoso tam vibratil, tam exquisitamente sensível, que sua feição d'amar não pôde ser senão maravilhosamente exaltada e empolgante. Soffrem e fazem soffrer; são diversos, incertos, apaixonados, distrahidos, zelosos, inquietadores, capazes de todas as ternuras e dos peores furores, e pela propria diversidade de sua fórmula d'amor, interessam e captivam d'uma maneira sempre reservada. N'elles, porém, o mal não attinge, e d'ordinario, excessiva gravidade, porque o seu proprio temperamento e o incentivo de seu mister inclina-os a mudar em bellezas artisticas os seus intimos soffrimentos, e a crear uma obra com a mesma força que lhes communica a paixão. O que os salva, é actuar, é metamorphosear em creação de seu cerebro a vehemencia de seus sentimentos, é cambiar em obra a sua dor. E' o melhor dos tratamentos, a cura do trabalho desviando a ideia fixa, canalizando a tensão nervosa. Quanto ao mais,

acontece-lhes commummente fazer tanto mal quanto elles proprios o sentirem; as mulheres que se lhes dão, sabem-no.

Tambem não é o dramaturgo, o compositor ou o romancista que se deve lamentar, pois que o trabalho regula harmonicamente a sua vida, equilibra as suas forças e os preserva de grandes loucuras. Aquelle que nos parece muito mais lastimoso, é o desoccupado, o quasi profissional do amor, o homem que tem todos os attractivos, todas as exaltações, todas as aspirações do artista, mas que não executar nunca uma obra, e, não extrahindo nada de si mesmo, deixa essa energia maravilhosa e terrivel que põe em nós o amor, vibrar no logar, e trepidar e ferver quasi até á explosão de sua razão. E' o heroe do romance, dizendo tudo.

*

* *

Tenho visto amorosos d'esta especie, todos os nevrologistas teem tratado d'elles, que o amor tinha posto ás proprias portas da loucura. São pela maior parte d'uma incontestavel seducção. «Os maiores poetas são talvez poetas ineditos», escrevem os Goncourt; e creio-o de boamente. Ora estes amorosos apaixonados são á sua maneira grandes poetas. Conversando com elles ácerca do mal, de que estavam assolados, tenho podido fazer uma ideia dos trabalhos de termos, das delicadezas de sentimento, dos engenhos d'attenções, de que estes encantadores são capazes e da empreza que o seu verbo admiravel deve ter sobre a alma d'uma mulher romanescá ou enfraquecida.

Um d'elles, que contribuí talvez para salvar da angustia, prescrevendo o trabalho, e arrastando-o

a executar e a tirar uma obra do seu cerebro, revelou-me, no decurso de longas palestras, o mais grave dos estadios psychologicos da sua paixão. Como me esforçava por lhe mostrar o que ha, no mais apaixonado amor, d'artificial, d'obtido, de mediante, se ousou dizer, protestou primeiro vivamente; mas concordou, pouco a pouco, tanto que um dia me levou uma memoria inteira em guia de confissão. Contava alli por pormenor, a evolução dê seu amor, alli desmontava, estadio por estadio, o mechanismo d'uma exaltação que falhára de conduzil-o ao homicidio; e isto me pareceu tam topico, d'uma justeza tam geral, que quero resumir aqui, em algumas linhas, este muito instructivo documento. Sem duvida, seria absurdo querer reduzir a este typo todos os casos d'amor doentio, mas seria surprehendido se tam grande numero d'aquelles que passáram por alli não encontrassem alguns d'esses caracteres intimos.

Era de seus amigos antes de ser seu medico e o tinha visto tantas vezes exercer no mundo o seu unico mister, o mister de alliciador.

O meu doente — é o meu heroe que deveria dizer — preenchia bem as condições necessarias para a eclosão dos excepçionaes amores. Era um nevropatha hereditario, nascido d'um pae violento, apaixonado, libertino, e d'uma mãe prodigiosamente terna, cujas maguas domesticas tenham conduzido á nevrose. Elle proprio tinha sido sempre, desde a infancia, um nevropatha. Não muito desenvolvido, delgado ainda aos quarenta annos, com feições bastante asymetricas mas da mais delicada finura, o rosto pallido e como estragado, e resumbrava, em toda a sua pessoa elegante e cuidada, esse ar de cansaço e esse veo de melancolia de que se ornaram os tenebrosos. Espontaneamente ceremonioso, gla-

cial á primeira vista, os homens que pouco gostavam d'elle, tratavam-no como «poseur»; mas quando estava um pouco familiarisado, mostrava-se inteiramente simples e bom rapaz, com impulsos de jovial garotice encantadora. Quando conversava com certas mulheres, acontecia-lhe, por instantes, illuminar-se o seu semblante com o mais subtil sorriso; parecia então animado d'uma intelligencia tam penetrante e tam aguda, que a sua pobre interlocutora devia sentir-se sondada, adivinhada, e como posta a nú até aos mais intimos reconditos da sua alma. A's mais habéis tinha ares de dizer: «Vós sois bem dissoluta, bem astuta e bem mulher, mas não de perfidia do que não sou mais capaz do que vós; sei todos os estratagemas que se empregam, sou tam mulher como vós, e possuo, alem d'isso para vos couduzir aos meus fins, o meu predomínio de homem, a minha força de persuasão, a minha mestria de grande artista em seducção». Tenho muitissimas vezes observado, em semelhantes momentos, e nunca a mais bella féra em busca d'uma preza, nunca felino em caça foi mais dextro, mais mocanqueiro, mais altivamente fito na conquista. A sua voz, aliás, era estranhamente attrahente e musical naturalmente, sem que elle fizesse nada para tirar d'ella effeito.

Um dia, todavia, encontrou a mulher que devia vencel-o. Joven ainda, mais joven que os seus trinta e cinco annos pela frescura de sua belleza, mas velha pela madureza de sua intelligencia, que pezares, e aventuras talvez, estava afinada e temperada, de nada se admirava, parecia saber a extensão sobre as tristezas da vida, a ponto de ter perdido toda a curiosidade, todo o estimulo, toda a esperança de se commover. Casada com um cavalleiro muito mais velho do que ella e doente, sahia

só muitas vezes, passeava no mundo com uma placidez cheia de encantos, não se afoitava por um proposito ousado, e não dava nenhum azo á maledicencia.

Logo em seguida, sentiu como seria difficultoso conquistal-a, e sem se apressar, fez-lhe a côrte com a mais habil discrição. Ella mostrou apenas um franco prazer em conversar frequentes vezes e detidamente com este homem, que tinha lido tudo, e que fallava de litteratura ou de musica, de historia ou de philosophia ao mesmo tempo com modestia e precisão. Esta primeira phase durou perto de dois mezes, depois do que julgou conveniente modificar um pouco a sua maneira e de lhe fallar do seu amor. Gentilmente, ella preveniu-o de que errava o caminho; mas elle, espicaçado pelo jogo, estimulado pela difficultade da enpreza, não se deixou repellir. Implorou muito humildemente o seu perdão, e prometteu nunca mais articular uma palavra de que podesse offender-se a sua prudencia.

Entretanto, tornava-se sombrio, distrahido e torturado. O seu andar era estranho e phantastico, e, quando ella o interrogava, dizia-se um pouco doente, sem que podesse conhecer a razão. Até, chegou a perder toda a galanteria, a vestir-se negligentemente, a commetter voluntariamente ineptias, d'essas faltas de cortezia, que, n'um homem como elle, não podiam denotar senão a mais profunda perturbação. Ostensivamente, deante d'ella, chegava a perder a sua eloquencia habitual; calava-se ou então procurava os termos, até arriscar-se ao ridiculo. E sem dizer nada que parecesse uma confissão, preparava-se com uma habilidade maravilhosa, para lhe dar a acreditar que só ella podia causar esse reviramento prodigioso.

Nas notas que me communicou com auctorisação de usar d'ellas a meu talante, copio alguma phrases que dão uma ideia da sua sinceridade. « N'este momento não a amava ainda, não sei, aliás, se a amei verdadeiramente. Desempenhava a comédia, com uma perfeição que eu proprio me espantava. Presentia que, muito melhor que as mais eloquentes confissões, estas transformações tam radicades de proceder podiam tocar um coração inaccessible. Não era sincero, não procurava senão produzir o effeito; e todavia acabava por me prender ao meu proprio jogo, tanto o meu instincto de comediante de amor me dictava entoações, attitudes justas, e as mais proprias a commover essa mulher em particular. E' assim que acabei por perder o appetite, por empallidecer, por emmagrecer, por alterar o meu systema nervoso, á força de desempenhar o meu papel, de não encarar senão um só fim, de « monter le coup », para empregar a expressão vulgar. Um bom artista que termina sem duvida por experimentar o que exprime; tornava-me louco, como Hamlet, á força de fazer de louco ».

Muito tempo rebelde a este manejo, a joven acaba por ser ferida, poderia dizer fascinada, tanto que se poz a provocar a confissão que não queria fazer, dando assim manifestamente a entender que não seria tam longo tempo insensivel.

A datar d'esse dia, modificou a sua maneira. Livre, emfim, de fallar, encontrou a sua eloquencia para engrinaldar a sua amiga das mais enganadoras phrases. Teve, seguramente, achados de palavras, engenhosas caricias verbaes d'um irresistivel poder; fez-se terno e amavel, attento a advinhar os seus mais discretos desejos, prodigalizando-lhe sem tregua esses pequenos presentes, esses curtos telegrammas, que dizem a uma mulher que a todos os

momentos do dia não se pensa senão n'ella, e cuja repetição incessante a surprehende, a cerca e a constringe a uma ideia fixa.

Por momentos, julgava habil misturar com tanta doçura accessos de selvageria. Fallava-lhe ou escrevia-lhe brutalmente para clamar o seu soffrimento, que todavia não experimentava ha pouco, e mostrar um ciume sem igual como o seu amor.

O que escreve a este respeito merece ainda que se cite: «Na verdade, não era sincero quando fiz as primeiras scenas de ciumes; ella não me fornecia, aliás, senão pretextos bastante futeis. Mas as mulheres, por pouco que sejam romanescas, não perdôam ao seu amante a indiferença perante as suas galanterias. Adoram esses queixumes, essas «historias» feitas de nada, essas violencias que lhes provam que se soffre por ellas até perder a razão. Rogam que sejam amadas d'uma maneira vehemente, apaixonada, desvairada, e é verdadeiramente uma especie de descortezia, em todos os casos uma inepecia, prival-as d'esses dolorosos abalos, depois do que a reconciliação de dois systemas nervosos tensos toma um sabor maravilhoso. Fiz pois de ciumento, e longe de pôr freio á minha colera, quando ella me dava motivo, multiplicava com prazer esse enervamento que é natural a todo o homem resentir-se e testemunhar quando a sua amante desperdiça e dá a outro um pouco de sua intimidade.»

Escutae ainda isto, que não é sem exactidão: «As mulheres teem necessidade de homenagens muito diversas, porque nada acalma melhor as duvidas que lhes succede conceber sobre o seu poder de seducção. Então mesmo que ellas estejam captivadas, e precisamente por que amam um só homem, procuram junto dos outros experimentar a

sua força provocando sympathias. Os galanteios são para ellas um incomparavel tonico; nada lhes dá melhor esse sentimento de segurança, de alegria de viver e de contentamento physico que os medicos chamam « euphoria ». Obedecem tambem, seguramente, á necessidade de desviar um pouco a attenção do mundo, de dispersar a maledicencia. Por todas estas razões, a senhora X,*** desde o dia em que se deu, tornou-se infinitamente mais provocadora do que era d'antes, e forneceu ao meu ciume, logo no principio artificial, um alimento sempre renovado. E dentro em pouco torno-me cioso devéras. Tendo sido outr'ora muito infiel, e não tendo eu proprio uma alma inteiramente limpida, era muito desconfiado, porque é natural ao homem attribuir a outrem as vilanias da sua alma. E' por isto, sem duvida, que os mais devassos maridos são, tantas vezes, os mais ciumentos. E depois o amor proprio interfere; quer-se ser d'aquelles que prevêem tudo, que sabem ler nas almas, a quem nada pôde escapar. Subito, contrahi o habito de queixumes d'amor. O meu ciume, a principio voluntario, tornou-se sincero á força de se manifestar. As palavras que dizia persuadiam-me a mim proprio estranhamente; assim são os mentores que, á força de referir uma historia, não sabem já se ella é de sua invenção, e se é da sua propria bocca que elles a teem ouvido. Começado por puro artificio, nascido da minha fria vontade, o meu ciume devia pouco a pouco arrastar-me aos horrorosos dramas que sabeis . . . »

Foi isto terrivel, com effeito. O homem que, voltando á tranquillidade, pode escrever a confissão que acaba de ler-se, e a quem conheci uma alma delicada, chegára a invectivar a sua amiga com palavras chulas, a maltratal-a, a bater-lhe. Um dia,

agarrou-a pelos cabellos, lançou-a sobre o tapete e esteve para a estrangular. Um pouco mais tarde voltou-se contra si proprio e, n'uma hora de louco ciume, cortou a garganta até á carotida. Foi no dia seguinte a este suicidio frustrado, a este suicidio de hystérico, que foi confiado aos meus cuidados.

*
* *

Perdõem-me ter contado uma tam longa historia, que póde parecer deslocada n'um livro como este. A moral que d'ella deprende, é todavia ainda hygiene. Muitas paixões tragicas são semelhantes a esta. Julgo, porém, que os romancistas e os auctores dramaticos, que d'isto tratam tam espontaneamente, não desenvolveram ainda bastante nitidamente tudo o que ha de artificial, de voluntario, de fabulista e de comediante, de hystérico, n'uma palavra, n'essas almas de profissionaes do amor. Invoco aqui um testemunho que, mesmo curado, deve ter-se vangloriado ainda e fazer um pouco de fanfarrão de vicio, mas que me disse seguramente a verdade quando restringia os seus sentimentos primitivos a uma exaltação artificial e propositada.

Mostrar todo o mal que póde fazer a obsessão facticia, a ideia fixa obtida, primeiro submissa e depois terrivelmente dominadora, fazer tocar com o dedo os exaltados, e as mulheres que crêem n'elles, o perigo dos amores demasiado romanescos, tentar prevenir assim homicidios, ou pelo menos espantosas desordens da razão, isto não sahe da tarefa que me está imposta, e que consiste em precisar a natureza de certos males, seguramente mais evitaveis para as pessoas advertidas.

CAPITULO XIX

Como se deveria trabalhar

SUMMARIO:— *N'um individuo em estado de saude normal, o trabalho não comporta estragos do organismo; entretem, pelo contrario, a vida.— O dia de oito horas.— O que fatiga os operarios.— O trabalho intellectual; a questão do esfalamento.— Hygiene physica intellectual e moral dos operarios.*

Quando se diz um homem «mata-se a trabalhar», não penso que se exprime uma ideia razoavel. O trabalho em si proprio não é seguramente mortifero; é, antes pelo contrario, uma das condições da saude, do equilibrio functional. Um dos mais ardentes apostolos e sem duvida dos mais sinceros da doutrina collectivista, annunciava recentemente o advento d'uma idade d'oiro em que bastaria a cada um trabalhar uma hora e vinte minutos cada dia para occorrer ás suas proprias necessidades e ás exigencias da comunidade: é uma perspectiva que me não inspira nenhum entusiasmo; vinte e duas horas e quarenta minutos de ociosidade, eis de que impellir a humanidade á mais triste decadencia physica, á mais sombria estupidez —a menos que, todavia, todo esse excesso de força desempregada não nos leve á ferocidade provavel dos nossos primitivos antepassados. Um longo labor quotidiano é uma escravidão necessaria ás nossas energias, um maravilhoso regulador de nossa ten-

são nervosa; abtemo-nos pois de querer reduzi-lo desassizadamente.

Com effeito, os grandes trabalhadores não morrem mais novos do que os peores indolentes; as doenças contagiosas não poupam as mulheres desoccupadas de preferencia aos homens muito activos; um rendeiro de provincia, que não faz mais do que ler o seu jornal e ir vêr passar o expresso das 3 h. 50, envelhece mais depressa do que certo medico do meu conhecimento que, levantando-se ás 7 horas, faz o seu serviço do hospital, dá um curso na faculdade, interroga candidatos nos exames, vê cuidadosamente vinte doentes, escreve dez cartas, dirige investigações n'um laboratorio, preside a comissões, e publica, de dois em dois ou de tres em tres annos, um volume muito trabalhoso. Até nos climas mais amenos, os povos mais indolentes tem uma mortalidade mais avantajada do que a dos povos mais industriosos.

*

*

*

Ha, certamente, misteres insalubres, e de más condições de trabalho; um homem pôde estar doente por ter respirado por muito tempo poeiras ou vapores deletérios. Existe, sem a menor duvida, uma hygiene do trabalho intellectual ou muscular, e vejo bem conselhos a dar aos trabalhadores para lhes ensinar a pouparem-se ao cansaço. Deve-se, porém, começar por dizer aos negligentes que um órgão que repouisa demasiado atrophia-se, emquanto que se entretém, desenvolve-se e aperfeiçoa-se incessantemente um órgão que funciona habitualmente.

Para o physiologista, o uso pelo trabalho acostumado é, com pouca differença, inapreciavel, com-

tanto que seja normal a reparação pelo somno e pelas refeições. Um operario com saude que em qualquer parte segue uma hygiene racional, póde fornecer, sem esgotar as suas forças, uma dóse de labor quotidiano pelo menos igual á que está estabelecida pelo uso, e que os syndicatos julgam actualmente abusiva (1). Parece-me até que esta dose de labor é verdadeiramente util ao entretenimento d'uma vitalidade normal. No ultimo congresso da tuberculose, o professor Landouzy — referi-o n'um capitulo precedente — publicava os interessantissimos resultados d'um inquerito conduzido por elle e por dois dos seus alumnos, Henrique e Marcello Labbé, sobre a maneira por que se nutrem os operarios parisienses. E este inquerito demonstrou que a maior parte dos trabalhadores de força dispendem pouco mais ou menos duas vezes mais dinheiro do que é necessario para a sua nutrição quotidiana, cuja escolha não é aliás muito conforme com as

(1) Por esta phrase não se deve ver em mim um adversario resolutivo do «dia d'oito horas»; tambem não sou um partidario d'elle cegamente entusiasta. Ha vinte annos que certos estados americanos o teem adoptado, e, certamente, a industria dos Estados-Unidos não soffre com isso. Importa, porém, considerar que, nas officinas americanas, o trabalho é d'uma continuidade, d'uma assiduidade e d'uma intensidade que quasi não conhecemos. Os operarios francezes empregados nas grandes fabricas de Chicago teem tambem o dia de oito horas, intercalado por uma hora de descanço; mas vão todos queixar-se no consulado do seu paiz que não teem tempo de fumar um cigarro, nem o vagar de assobiar qualquer estribilho, tam sustentada é a tensão d'espírito ou a actividade muscular, que se exige d'elles durante quatro horas consecutivas. Um operario americano fornece em oito horas tanta «mão d'obra» quanta não faz em dez horas um trabalhador parisiense; e póde-se duvidar de que oito horas d'um trabalho um pouco negligente possam bastar á prosperidade d'uma industria, a quem a concorrência estrangeira torna já a vida dura.

boas regras da hygiene alimentar. São noções que os sociologistas modernos despresam um pouco em demasia.

E por outra parte, o que se sabe, com alguma certeza da mechanica humana, demonstra-nos que todo o labor ao qual o organismo é sufficientemente treinado não comporta o esgotamento nervoso apreciavel, porque se desempenha quasi automaticamente, sem intervenção renovada da attenção voluntaria. Sós, o obstaculo desattento, a difficuldade des-acostumada fatigam, porque necessitam uma nova adaptação consciente das forças, para o fim imprevisto que surge.

Publiquei ha pouco a observação de dois bicyclistas profissionaes, que me foi dado examinar de perto por occasião d'uma corrida memoravel. No percurso de mil kilometros — sobre uma vasta pista quadrangular e sem outro desnivelamento do que os que são necessarios pelas viragens — durante quarenta e duas horas consecutivas, estes dois homens, mediocrementemente na apparencia, não cessaram de mover os musculos das pernas; calculo cada um d'elles tinha executado 300,000 pedaladas. Depois do match, nem um nem o outro davam signaes apreciaveis de fadiga. Um d'elles, que desastrados treinadores tinham abundantemente alimentado com carnes e bebidas fortes, teve alguns instantes de delirio; mas o que ganhou a corrida estava exactamente depois, como estava d'antes: não tinha emmagrecido uma gramma; a sua força muscular, medida com o dynamometro, a sua pressão arterial, o rythmo do seu coração e da sua respiração, a flexibilidade dos seus musculos não se tinham de fórma alguma modificado; livre de toda a curvatura, retomou n'essa propria noite a sua vida habitual, excepto isto, que lhe foi impossivel dormir mais de

quatro horas, tanto tinha sabido treinar-se na privação do somno. Na noite que seguiu o desfecho d'esta façanha—perdoar-me-hão—deu por duas vezes a sua mulher as provas do seu ardor inalterado.

Muitas outras observações testemunham no mesmo sentido. Tudo nos demonstra que o trabalho habitual, se faz d'uma maneira automatica e não quasi comporta gasto do organismo.

*

* *

O que fatiga e o que torna doente é a alimentação insufficiente, mal escolhida, mal dosada; é o abuso dos maus tonicos, dos excitantes, do alcool; é a habitação accumulada e insalubre, é a officina mal arejada, em que se vive na proximidade de companheiros tuberculosos. A lei sobre o trabalho das creanças foi excellente, de certo, porque demonstrou que se não pôde, sem damnos, obrigar a esforços muito prolongados musculos ainda imperfeitos, tomando o seu ponto de apoio sobre ossos em pleno crescimento. Mas um adulto não doente e que sabe do seu officio e se não intoxica na taberna, fatiga-se tanto menos quanto o seu labor é mais regular.

A tendencia actual, entre os dirigentes da classe operaria, é considerar o trabalho quotidiano como uma escravidão e como uma injustiça, com que importa acabar o mais cedo possivel. Esta concepção—deve-se todavia dizel-o—é sobre todos os pontos contraria ás noções positivas fornecida pela physiologia moderna. Na verdade, o trabalho é ale-

gria e saúde; entretém em nós a vida; apazigua para o bem de todos enervamentos que, sem elle, tornariam verdadeiramente impossivel a existencia em sociedade. E não é ainda elle o unico meio que temos de esquecer as nossas miserias, de não pensar nos nossos males, e de dar-lhes remedio procurando algum bem estar?

Nascida da sensibilidade — porque são os estímulos incessantes vindos do mundo exterior que teem o encargo de entreter a tonicidade muscular (1) — a força humana está em nós, não para vibrar no seu lugar, mas para sahir de nós, effectuar-se e realisar-se em actos. Não seria destituido de perigo deixal-a accumular-se nos nossos centros nervosos. A inacção não pôde conduzir senão ao furor, primeiro, á atrophia depois.

Préguêmos pois o amor do trabalho, fonte de força renovada, accrescentada, de contentamento de si proprio e de bôa segurança. Preoccupemo-nos sem tregua de melhorar as condições do trabalho e de vulgarisar a hygiene dos misteres arduos; exijamos o saneamento da officina e da habitação; multipliquemos os restantes hygienicos e economicos, fechemos muitas tabernas, civilisemos os operarios; ensinemo-lhes a viverem intelligentemente e decentemente, a não desperdiçarem a sua vida, a temerem o alcool como o mais funesto e o mais enganador dos tonicos; armemol-os para a lucta contra a miseria e a doença. Mas combatamos abertamente, com risco de nos tornarmos por um momento impopulares, a doutrina mentirosa que pretende ver no trabalho um aviltamento.

(1) Para mais amplos pormenores, vêde *Introdução à Medici na do Espirito*, cap. v—A fadiga e a força humanas.

*

* *

Para dizer tudo, o genero de labor que se costuma chamar intellectual, porque necessita um pequeno numero de esforços musculares, parece menos são do que o trabalho dos campos ou o da officina.

A vida de gabinete ou de escriptorio tem de penoso que acostuma o organismo á preguiça muscular, e não favorece de nenhuma fórma a eliminação das toxinas. Por pouco que seja apreciador de boa carne e que beba alguns licores, por pouco que fume trabalhando, um homem que vive todo o dia em locaes estreitos, mal arejados, e que não faça outro exercicio, senão o que consiste em saltar para um omnibus, para chegar ao seu domicilio, conhece quasi fatalmente o arthritismo e o seu longo cortejo de miserias. Os seus orgãos de eliminação, o intestino, o figado e o rim não tardam quasi nada a engordar-se, alterar-se na sua funcção, um pouco mais tarde na sua estructura, até arriscar a saude geral e a determinar a velhice precoce.

Com a cabeça quente e os pés frios, o estomago preguiçoso e o intestino atonico, os musculos molles, as pernas fracas, o homem de gabinete conhece mais rapidamente que o operario da cidade e dos campos a dyspepsia, a obesidade, a calvicie, a gotta, a neurasthenia, e a interminavel serie de doencas por afrouxamento da nutrição.

E' aquella a sorte dos bons empregados pacificos, dos que não trabalham por sua propria conta, e que não incorrem nunca em pesadas responsabilidades. Mas para todos os que são senhores de si que dirigem um negocio, e para quem os resultados

se proporcionam á multiplicidade e ao engenho dos esforços, deve-se juntar a mais abundante fonte de estrago, a tensão sempre renovada do querer, o receio de fallir, a anciedade do dia seguinte. E' o que nos dá, entre as pessoas de negocios, os engenheiros, os artistas, os politicos, os mancebos que preparam exames ou concursos, tantos clientes neurasthenicos.

Como muitos dos meus collegas em neurologia, pensei a principio que o esgotamento do systema nervoso resultava muitas vezes do esfalfamento por excesso de trabalho. Já não sou exactamente d'esse parecer. A minha experiencia de quinze annos conduziu-me a crer que a mais importante causa de fadiga nervosa está muito no elemento emotivo, na angustia, na tensão sobre a ideia fixa, no trabalho inquieto, e em certa feição vibrante, trepidante, agitada, de encarar o fim e de esperar o resultado. Os homens de hereditiedade neuro-arthritisica são particularmente propensos a tomar assim a vida sob o seu aspecto mais enervante, mais arrepiado, se posso dizer, que é d'este modo que se destempera a mola cerebral. Não é o trabalho que gera o cansaço, é a maneira de trabalhar.

*

*

*

Os anglo-saxões, que se forçam a não parecer apressados nem anciosos, e se condemnam a quasi nunca exteriorisar a suas commoções, procedem com sensatez. E' certo que só a apparencia exterior de frieza obriga á tranquillidade o nosso ser interior e reprime os excessos do systema nervoso. A impaciencia, o enervamento, a exaltação são menos ainda producto do temperamento, do que do

habito; resultam d'um arrastamento progressivo, quasi inconsciente, que favorece um certo gosto de parecer tocante, de não ser vulgar, de se revelar ás testemunhas da sua vida excepcionalmente dotado para o soffrimento, e de exceder os outros em sensibilidade. E' bello ser um maravilhoso instrumento da sua propria tortura e em todos os povos artistas cede-se expontaneamente a este sentimento esthetico.

A nós outros latinos é muito difficultoso mostrar-se placido. Mas possuimos a «mola,» isto é o dom muito precioso de transformar os nossos soffrimentos em força. Aproveitamo-nos d'isso, mas receamos abandonar-nos á comedia da inquietação e do pezar. É um habito adquirido, ao qual se póde oppor o habito contrario.

Além de que ha muitas vezes pessoas que trabalhando o minimo esgotam mais rapidamente a energia dos seus centros nervosos, precisamente porque a sua indolencia lhe comunica uma falta de segurança que os afflige. O que tem a consciencia de ter feito tudo que podia, espera sempre com um certo socego o resultado do seu esforço, que não póde ser inteiramente perdido.

Assim é para elles tanto para o trabalho intellectual como para o trabalho manual e todos os actos da nossa vida, quaesquer que possam ser, comprehendendo n'elles esse acto de amor a respeito do que recentemente dissertamos: não fatigam senão quando são raros, desacostumados, accidentaes, sem seguimento. O habito, o encadeamento supprimem o gasto nervoso. Fiz n'outro tempo (1) um inquerito completo sobre a maneira por que pro-

(1) *Introducção á Medicina do Espirito*, cap. v.

cediam os mais illustres e os mais inspirados entre os nossos escriptores. Ora, elles não esperavam que a inspiração lhes viesse do céu; solicitavam-n'a muito simplesmente pela extrema continuidade e pela perfeita regularidade do seu labor. Os mais olympicos genios punham-se ao trabalho todas as manhãs, á mesma hora, como bons empregados de escriptorio, e é a continuidade da sua attenção sobre o mesmo objecto que multiplicava o seu pensamento, até lhe dar a grandeza. Pela maior parte d'elles, a potencia productora do seu espirito foi uma longa paciencia. Quasi todos viveram até muito velhos, se se exceptuar Balzac, fallecido por causa dos seus cuidados, Zola que um absurdo accidente fez perecer, Musset que succumbiu ás intoxicações, Baudelaire, Julio de Goncourt, Affonso Daudet, Mauissant, que morreram de doenças cuja origem foi accidental, o seu fim prematuro não foi certamente imputavel ao trabalho.

*

* *

Para concluir, procuremos dizer, em poucas linhas, que precauções podem auxiliar as pessoas laboriosas a preservar-se do esalfamento.

Nada é mais sensato do que executar a sua tarefa com regularidade. O que fatiga em materia de trabalho physico ou intellectual é o incitamento, isto é o esforço voluntario da concentração do espirito sobre um assumpto dado. Até que a intelligencia esteja possuida, poder-se-hia dizer fascinada pelo objecto de que se propõem tirar uma obra, a vontade deve sem tregua intervir, para obrigar a attenção a curvar-se, a fixar-se, e isto é uma fadiga. Desde porém que o campo da consciencia se restringe sobre o assumpto que se deve tratar, desde que se tornou

a ideia fixa dominadora, desde que a attenção hypnotisada se fizera involuntariamente, consciente, então o trabalho vae por si, e a energia cerebral, arrastada, quasi já não conhece o gasto. Convém pois trabalhar com perseverança e seguimento, re-crear esse desperdicio de forças, que consiste em passar constantemente d'um assumpto para outro. Deve tratar-se de ter uma só obra entre mãos.

Para quem não é dotado d'uma vontade potente, d'uma energia moral prodigiosa, para quem não é dotado das virtudes soberanas do Superhomem, o mais simples é contrahir habitos uteis; são tão tenazes como os maus. Saibamos regular minuciosamente a nossa vida, sentarmo-nos á meza do trabalho todos os dias á mesma hora, a fim de que o nosso cerebro se congestione por si proprio e se apreste á tarefa, á maneira por que o estomago, automaticamente congestiona as suas glandulas digestivas para o repasto, e clama fome á hora acostumada. O habito é verdadeiramente a segunda natureza: é a força de todos os fracos e até o segredo dos fortes, pois que vemos os mais poderosos espiritos constrangerem-se desde quando querem produzir obra de grande folego. O italiano Mosso, tratando da fadiga, disse com justeza: «a continuidade do pensamento sobre o mesmo objecto multiplica singularmente o valor do tempo.» É uma excellente formula. Em tres horas d'este trabalho intensivo, que promove a continuidade da ideia fixa util, faz-se mais trabalho e melhor, do que em vinte e quatro horas dispersas de meditações vagas, de devaneios imprecisos, passadas a esperar que desça a inspiração. Os mais illustres escriptores do mundo procederam assim, e a maior parte d'elles não consagraram mais de duas ou tres horas á tarefa quotidiana — á tarefa de execução, entende-se porque a

meditação involuntaria, a obsessão da obra a fazer perseguia-os todo o resto do dia, durante as horas de descanso.

É mister ainda que seja regulada a hygiene do corpo. O homem de gabinete deve-se forçar a fazer todos os dias algum exercicio muscular: sob pena de engordar todo o organismo, comprehendendo o cerebro, deve queimar os seus residuos e eliminal-os: a marcha, a corrida de bicycleta, a gymnastica, a esgrima são benéficos ás pessoas d'espírito, com a condicção todavia que a fadiga muscular não seja sufficiente para aggravar a fadiga mental. Todos os nossos movimentos voluntarios proveem da nossa crosta cerebral. Sei individuos que por terem querido entregar-se demasiado a algum nobre de sporte n'elle perderam muito da virilidade do seu pensamento. Não esqueçamos que, para ser salutar e não arrastar estragos, o movimento muscular deve ser automatico, e não exigir a intervenção do querer.

Para evitar o afrouxamento da nutrição, a obesidade, o arthritismo, a arterio-esclerose e todas as suas ameaças, sejamos sobrios, extremamente. As saborosas refeições habituaes, os vinhos finos, os licores submergem os nossos orgãos, alteram o cerebro, prejudicam o equilibrio, a serenidade, a fluidez, o persistente vigor do pensamento; depois d'alguns minutos de exasperação, communicam-lhe em seguida um peso, um torpor funestos. A plethora e a dyspepsia não vão bem ao genio: quasi todos os nossos escriptores tem bebido agua.

Pelo que toca á lavagem das toxinas, singularmente util a todos os que permanecem muito tempo sentados e levam uma vida reclusa, revejam o que dissemos já no capitulo V d'esta obra.

Quanto á castidade, que nenhuns consideram como indispensavel ao talento, disse já como tinha

conduzido a não encarar como muito benefica. Para um homem que quer passar uma boa vida de trabalho, a devassidão e a sua desordem não deixariam de ser uma causa de diminuição. Um nobre amor que se afirma em posses legítimas — no sentido que démos ha pouco a este adjectivo — não pôde senão exaltar a alma e mantel-a desperta a vontade de ultrapassar a si mesmo d'obra em obra. As mulheres teem o gosto da celebridade para aquelle que amam; a sua presença é animadora; o senso pratico, que possuem em um tam alto grau, auxilia-nos a realisar-nos, e a sua ternura é ainda a recompensa mais elevada da victoria sobre a indolencia e o flacido attractivo do reposito.

CAPITULO XX

A Hygiene alimentar dos homens entregues aos trabalhos do espirito

SUMMARIO: — *Difficuldades do assumpto. — O equivalente physico-chimico do pensamento. — Definição do trabalho do espirito; mecanismo do pensamento. — As variações de temperatura do cerebro coincidindo com o acto psychico. — As modificações da nutrição sob a influencia do pensamento. — Deve-se comer muito para trabalhar muito? — As publicações de Tissot, de Riant, de Réveillé Parise. — Observações pessoases. — Conclusões.*

Em outubro de 1906, fui encarregado pelo primeiro congresso de hygiene alimentar e d'alimentação racional, d'um relatorio sobre «a ração alimentar do trabalhador intellectual». Ainda que este estudô tenha devido revestir, para o publico a que se dirigia, processos um pouco technicos, julguei dever extrahir d'elle certas passagens que — postas ao alcance de leitores mais profanos — poderão talvez interessar aos homens dados a essas profissões que se chamam liberaes. A questão de saber se o nosso cerebro se fatiga, e que nutrição lhe convem entre todas, não é indifferente a quem quer prolongar a vida e poupar o seu utensilio cerebral.

E' uma questão singularmente difficultosa, porque toca nos mais difficeis problemas da psycho-physiologia. Para resolvel-a com alguma segurança, dever-se-hia ser instruido sobre um ponto de doutrina

ainda muito incerto, no estado actual do saber humano—quero fallar do que se convencionou chamar o «equivalente physico-chimico do pensamento».

Quando queremos fixar a razão alimentar necessaria e sufficiente a um manipulador que executa diariamente trabalhos de força, podemosol-o com alguma precisão. E'-nos, com effeito, facil saber qual é, proximamente, a sua despesa quotidiana de energia, quantas «calorias»—é a unidade de medida adoptada—importa fornecer-lhe, e quaes são os alimentos que podem proporcionar-lh'os. O equivalente mechanico e chimico do trabalho muscular facilmente se calcula. Não succede o mesmo com o equivalente physico ou chimico do trabalho intellectual. Vae-se ver com que difficuldades topamos, quando procurarmos uma base scientifica que valha, para estabelecer racionalmente o regimen alimentar o mais apropriado aos trabalhos do espirito.

*

* * *

Primeiro que tudo, o que se deve entender por estes termos «trabalho intellectual»?...

Todos os nossos conhecimentos actuaes sobre o funcionamento dos nossos centros nervosos inclinam-nos a considerar o cerebro do homem como um orgão, a dizer a verdade, bastante complicado, de transmutação das sensações em movimentos.

Emquanto que a espinal medulla tem por propriedade característica pôr em movimento, em contracção muscular immediata e involuntaria, uma vibração nervosa vinda do mundo exterior (assim como se pôde facilmente verificar provocando a contracção repentina dos musculos da coxa pela

*

percussão do tendão do joelho), o cerebro, órgão mais complexo, tem o poder de conservar, de armazenar as sensações que lhe chegam, e de differir mais ou menos longo tempo — e alguma vez indefinidamente — o acto que a sensação ordena naturalmente. Nos dois casos, trata-se d'um «phenomeno reflexo», isto é, d'uma sensação que atravessa um centro nervoso, para se mudar em movimento, d'uma corrente «centripeta», que se transforma em «corrente centrifuga», com a differença que o cerebro tem o poder de reprimir o impulso, a tendencia para o acto, que acompanha, invariavelmente toda a sensação vinda para nós do mundo exterior.

A conservação, nas nossas cellulas cerebraes, das noções que nos chegam por intermedio dos sentidos, esse poder que tem d'adormecer no cerebro, permanecer ahí no estado latente, depois resurgir sob a influencia d'um estimulo novo, é o que se chama a Memoria, funcção primordial, essencial, da nossa organização mental.

Uma sensação póde penetrar em nós e tomar logar no numero total das nossas acquisições incessantes, sem ser, para isso, plenamente consciente. Costumou-se dar-lhe o nome de Percepção quando é consciente, isto é, quando, desde a sua chegada ao cerebro, é reconhecida e classificada pelas suas irmãs mais velhas, as sensações da mesma especie, anteriormente armazenadas nos reservatorios da memoria.

Convencionou-se chamar Ideia ou Juizo, esse acto interno que se produz no nosso espirito, quando uma sensação muito recente, vindo para nós do mundo externo — com sua força de impulsão que não demanda senão a tornar a sahir de nós debaixo da fôrma de movimento — desperta,

nas cellulas cerebraes onde dormiam, as sensações antigas que lhe são comparaveis. Estabelece-se então, entre as sensações novas e as antigas, que tira do seu somno, uma comparação, uma lucta, um conflicto, em que o mais forte triumpho do mais fraco. A decisão que d'ahi resulta, o acto que se effectua em seguida, é a propria resolução d'esse conflicto.

D'este debate entre uma impulsão e os conhecimentos accumulados em nós pela experiencia, não tem a alma humana o exclusivo apanagio. Podemos surprehender o rasto d'elle nos animaes que vivem em torno de nós, e que receberam, pelos nossos cuidados, uma maneira de educação. Um cão domestico, ao qual tenta um saboroso bocado de carne na meza da cozinha, hesita manifestamente entre a impulsão que o inclina a banquetear-se com a presa e a lembrança das fortes sóvas que lhe valeram ha pouco semelhantes roubos. Se o receio de desagradar ao seu dono ou o terror de lhe terem batido constituem, na sua intelligencia obscura, representações mentaes mais poderosas que a tentação, renuncia ao festim, reprime o seu impulso. Se, pelo contrario, o animal está mal domesticado, se não se lhe tem energicamente incutido, por gritos ameaçadores de voz ou por pancadas repetidas, a noção bem clara dos inconvenientes que envolvem o roubo, o gesto brutal executar-se-ha.

Assim, todo o acto cerebral — ha-os mais complicados, mas todos, em summa, podem reduzir-se aos mesmos elementos primitivos — é um reflexo demorado, que se compõe de tres tempos:

Primeiro tempo: — uma sensação, sempre acompanhada d'uma tendencia ao acto, d'uma impulsão motora;

Segundo tempo:—um conflicto entre a sensação recente e os conhecimentos anteriores, residuo, conservado pela memoria, de sensações antigas, cujo total constitue a personalidade(1); este conflicto, esta comparação comporta necessariamente e por si proprio um juizo, que determina o

Terceiro tempo:—É o acto final, o movimento, a sentença do acto, a *inibição*, como dizem os physiologistas.

N'este conjuncto, o que é que nos surge como propriamente, intellectual? Não é a sensação impulsiva, vibração nervosa centripeta, vinda d'um mundo externo; não é já o terceiro tempo de reflexo, o acto final, vibração nervosa centrifuga, que termina n'uma contracção muscular. É muito evidentemente, o segundo tempo, isto é a lucta, o conflicto, a confrontação, o debate interno. Eis, a fallar propriamente, o trabalho do espirito.

Este trabalho acompanha-se de fadiga, d'esgotamento nervoso, de desperdicio d'energia e de modificações chimicas taes que uma certa alimentação, racionalmente escolhida, possa reparal-as. Alli está todo o debate.

*

* *

Um dos mais illustres mestres da chimica moderna, o professor Armando Gautier tem-se dedicado por muito tempo ao estudo d'este problema de chimica biologica. Em dois artigos da *Revista*

(1) A dizer a verdade, a personalidade não é sómente feita das noções accumuladas em nós pela experiencia ou educação; comprehende além d'isso, não ideias innatas—não ha ideias innatas—mas tendencias hereditarias, de que se constitue o temperamento que nos legaram os nossos antepassados.

Scientifica, (11 de dezembro de 1886, e 1.º de janeiro de 1887); n'uma conferencia, feita a 12 de março de 1897, na Sala do Museu Social, e intitulada: *As manifestações da vida derivam das forças materiaes?* em um artigo da Revista Geral das Sciencias: *A vida desde os phenomenos da assimilação até aos da consciencia*, e recentemente, as duas passagens importantes da sua grande obra sobre a *Alimentação e os Regimens* (1), sustentou eloquentemente esta thése: que o pensamento não tem equivalente mechanico ou chimico, e não corresponde a nenhuma despeza apreciavel d'energia.

Dizendo isto, põe-se deliberadamente em contradicção com Lavoisier, que escrevia em termos muito formaes: «Poder-se-hia avaliar o que ha de «mechanico no trabalho do philosopho que reflecte, «do homem de letras que escreve, do musico «que compõe. Estes esforços, considerados como «puramente moraes, teem alguma coisa de physico «e de material, que permite, sob esta relação, com-«paral-os ao que faz o homem de trabalho».

Os phenomenos da vida são phenomenos physicos e chimicos, o pensamento como os outros; foi este o sentimento de Magendie, de W. Eduards, de João Muller, de Helmholtz, de Claudio Bernard. É ainda hoje o sentimento de Carlos Richet que, nas columnas da *Revista Scientifica* que dirigia então, sustentou, pelos annos de 1886 ou 87, uma cortez e viva polémica contra Armando Gautier.

Concebo que Carlos Richet tenha sido tentado a não ver nas affirmações tam categoricas de seu illustre contradictor, senão a eloquente defesa d'uma

(1) Paginas 57, 58, 59 e ainda paginas 448 e 449 da segunda edição.

doutrina phylosophica resolutamente espiritualista. Mas, qualquer que seja a opinião pessoal que professa relativamente á existencia d'um principio immaterial, exterior e superior á machina cerebral, o sabio verdadeiro inhi-be-se rigorosamente d'alterar os factos fornecidos pela observação e pela experiencia, e de querer inclinal-os no sentido d'uma crença previamente adoptada. Se Armando Gautier se exprime tam categoricamente, e parece, em cada publicação nova, mais firme na sua doutrina, é que innumeraveis investigações, emprehendidas pelos mais diversos physiologistas, nunca acabaram por nos fornecer dados verdadeiramente decisivos sobre o equivalente mechanic e chimico d'um pensamento propriamente dito.

Reli quasi todos estes trabalhos recentemente, e não encontrei que fossem bastante concludentes para arrastar a convicção.

Incidem sobre duas ordens de pesquisas, umas relativas ás variações da temperatura do cerebro debaixo da influencia do pensamento; outras relativas ás modificações chemicas, ás mudanças exercidas sobre a nutrição, pelo funccionamento do intellecto.

*

* *

Inauguradas por Lombard (de Boston), em 1866, as investigações sobre as variações da temperatura do cerebro sob a influencia dos phenomenos d'ordem psychologica, foram proseguidas depois por Moritz Schiff (1867), Paulo Bert (1879), Corso (1881), Tanzi e Mosso (1883), Paulo Broca, Béclard, Serpilli e Maragliano, Dorta, Amidon, Bian-

chi, Montefusco e Bifulco, Herten, Carlos Richet, Gley, J. V. Laborde, Tanzi e Dario Baldi, debaixo da direcção de Luciani, outros ainda muito largamente tem occupado d'esta questão. A technica experimental, tendo ficado por muito tempo imperfeita, quasi se não póde contar senão com as investigações mais recentes e mais precisas de Tanzi, dos alumnos de Schiff e de Angelo Mosso.

Na sua celebre *Croonian lectura*, Mosso concluiu em ligeirissimas elevações da temperatura cerebral (alguns centesimos de grau) na occasião do trabalho intellectual. Mas dois sabios inglezes, Leonardo Hill e Nabarro, tendo estudado comparativamente os gazes do sangue á sahida do cerebro e nas veias da circulação geral estabeleceram, da mais comprovativa maneira, que, se o trabalho dos musculos determina um augmento consideravel e constante d'acido carbonico no sangue, o trabalho cerebral não comporta senão modificações do mesmo sentido inconstantes e muito pouco notaveis.

E Julio Soury, no capitulo que consagra a esta questão na sua obra consideravel sobre o *Systema nervoso central*, não poude concluir senão n'estes termos: «Variações inconstantes e fracas, conclusões em parte invalidadas pela experiencia ulterior.» Notae que, sob o ponto de vista tecnico, as pesquisas d'Angelo Mosso apparecem contaminadas por uma causa d'erro bastante importante. São pois sufficientes para arrastar a convicção dos espiritos imparciaes? E depois, em todas estas experiencias tam difficultosas e tam complicadas, trata-se realmente da actividade psychica propriamente dita, tal como a definimos, isto é d'aquella que, encarada indepentemente da relação sensitiva e do phenomeno nervoso centrifugo, pertence em particular ás proprias cellulas da crosta cerebral e prin-

cialmente a esses neurones d'associações, que asseguram a synergia funccional, e servem mui provavelmente ao mecanismo da associação das imagens e das ideias? . . . Eis o que as experiencias feitas até este dia, innumeradas todavia e cuidadosamente conduzidas, não nos demonstram d'uma maneira peremptoria.

*
* *
*

Consideraveis pelo numero e pelo merito dos sabios que as conduziram, as experiencias relativas ás trocas nutritivas, provocadas pela actividade intellectual, não nos ensinam com mais precisão sobre a existencia d'um equivalente chimico do pensamento.

Certamente, parece bem demonstrado que as trocas chimicas de todos os tecidos do organismo são reguladas, nos animaes superiores, pelo sistema nervoso central. As trocas materiaes do organismo constituem bem uma funcção nervosa. Mas se o cerebro, o bolbo e a medulla espinal reteem essa funcção de nutrição, essa funcção «trophica» como se diz em biologia, fica independente e distincta da outra funcção do cerebro, que consiste em perceber sensações, comparal-as, dar juizos e conceber ideias.

Sobre aquelle ponto, ainda, que desaccordo entre os investigadores. Mosler, Donders, Byasson crêram verificar que o trabalho intellectual augmenta a eliminção do acido phosphorico e da uréa. Mas eis que Stcherbach e que Speck, por investigações mais rigorosas, parece, terminam na negativa, e que Belmondo, n'uma notabilissima

memoria, publicada em 1896 pela *Revista Experimental*, nos ensina que o trabalho intellectual não modifica a nutrição geral d'uma maneira apreciavel, o que se comprehende facilmente se — em logar de considerar, como o queria Wundt, o cerebro assim como um enorme receptaculo de forças accumuladas prestes a deflagrar como substancias explosivas, todas as vezes que estão reunidas todas as condições d'um movimento, — encara-se tal como é realmente, isto é como um simples commutador electrico, o qual não consome, por assim dizer, energia na sua funcção propria.

Tudo o que me tem sido dado observar por mim proprio vem em apoio d'esta concepção lucidissima de Belmondo.

As mais recentes experiencias, feitas por Atwater com o auxilio dos admiraveis apparatus de medição que elle imaginou, mostram ainda que o facto de trabalhar intellectualmente, de guarnecer o seu espirito com noções novas, de resolver problemas complicados de mathematica, não se traduz por uma modificação alguma chimica do organismo.

Na sua conscienciosa obra dedicada ao estudo da *Fadiga Intellectual*, Binet e V. Henrique adoptaram conclusões differentes. Parecem-me susceptiveis de multiplas objecções. É assim que Binet, estudando um consumo do pão nas escolas normaes d'instructores, na epoca que precede os exames de fim d'anno, verificou que os candidatos comiam menos, e emmagreciam um pouco. Concluiu pela influencia do trabalho intellectual sobre a nutrição, sem ter em nenhuma conta o factor cuja importancia é manifesta, a anciedade do resultado, o estado da extrema emotividade que comporta a approximação d'um exame, de que depende uma carreira inteira. Ora, sabemos que os phenomenos

emotivos tem sobre a actividade da nutrição uma influencia manifesta, emquanto que tudo nos leva a crêr que não acontece o mesmo, quando se trata de phenomenos d'ordem puramente intellectual.

*
* *
*

De todo o conjuncto d'estes documentos deve-se concluir pela independencia do espirito e do corpo, assim como creem poder fazel-o certos psychologos coagidos a concluir? O conjuncto das investigações actualmente conhecidas sobre thermometria cerebral e sobre as trocas organicas do nosso trabalho intellectual traz a prova peremptoria da existencia da alma, como dizem os velhos tratados de philosophia? Eis o que não creio poder discutir n'este logar.

« Não é menos incontestavel, escreve Julio Soury, que a integridade relativa das differentes partes do systema nervoso é a condição *sine qua non* d'uma actividade mental normal; que o progresso da evolução psychica realisou-se, nos invertebrados como nos vertebrados, parallelamente ao desenvolvimento dos centros nervosos; que uma sciencia experimental, a psycho-physics, tem descoberto um certo numero de leis relativas á duração dos actos psychicos elementares, e determinado certas relações constantes entre a intensidade d'uma excitação sensivel e a sensação. O que se sabe, porém, do machinismo em virtude do qual um processo nervoso se pôde converter em uma sensação, uma percepção, uma imagem? O que se sabe respeitante ás modificações organicas, de natureza physico-chimica, que acompanham

o facto psychico? Nada se sabe, até aqui, da natureza e da origem dos factos psychicos.» Parece até que, por um tempo que não saberíamos precisar, o caminho esteja tolhido a estas especies d'investigações, e que careça esperar novos methodos, mais subtis, mais precisos, para surprehender sobre o vivo dos phenomenos que devem ser d'uma tenuidade singular.

E entretanto o pensamento fatiga-se. — Sabemos todos que ao cabo de certo tempo, o esforço intellectual termina no esgotamento. Ignoramos quasi completamente as razões profundas que determinam o cansaço da attenção. Certas d'estas razões são muito provavelmente d'ordem puramente physiologica, sem que a psychologia propriamente dita tenha nada que ver com isto.

Por exemplo: acontece-nos não podermos estudar mais, passada uma certa hora, porque os nossos olhos congestionados se recusam estar abertos: acontece-nos não podermos escrever mais, porque os musculos do punho enrigecem e já não podem funcionar. Muitas vezes, o phenomeno da attenção psychica intensa acompanha-se d'um certo grau de supertensão de todos os musculos de nosso corpo: d'ahi essas curvaturas de que se resente algumas vezes, após as phases de reflexão profunda. O somno — phenomeno ainda mal conhecido na sua essencia, e que explica muito insufficientemente a theoria dos residuos ponogeneos — trahe a necessidade de repouso das nossas cellulas cerebraes.

Por outra parte, o nosso poder de reflectir, de meditar, de comparar, de formar juizos, de conceber ideias geraes não é sempre identico a si proprio. A anemia cerebral experimental supprime o pensamento, e basta uma digestão difficil para que

o nosso poder de cogitação seja singularmente atenuado.

A influencia da tensão electrica do ar, da chuva, do bom tempo, sobre a nossa faculdade de pensar é incontestavel. Ha emfim substancias alimentares ou pharmaceuticas que, modificando a circulação cerebral, podem felizmente combater esses estados de torpor intellectual, que parecem ser intermediarios entre a vigilia e o somno.

A presença d'uma certa quantidade de bilis no sangue, como acontece na ictericia, ou até nos casos de cholemia (1) atenuada, retarda e difficulta incontestavelmente o funcionamento da faculdade intellectual. Os verdadeiros cholimicos teem todos os embaraços do mundo em juntar, como se diz, duas ideias; quasi que não pensam. O livre exercicio das faculdades do seu espirito, retomam-no desde que se faz a lavagem do sangue e a desimpregnação do tecido cerebral.

A acção estimulante, sobre a faculdade de pensar, do café, do chá, do alcool, do acido phosphorico, das preparações arsenicaes, da lecithina, é indiscutivel.

Creio que se tenha razão d'admittir que, d'uma maneira geral, o regimen exaggeradamente de carne constitue uma alimentação excitante, contrariamente a uma alimentação sobretudo vegetariana. Mas tudo isto não nos diz com precisão qual é a nutrição mais propria a facilitar o trabalho do espirito, e a permittir sem inconvenientes, a sua continuidade prolongada.

(1) Chama-se «cholemia familiar» uma doença descripta e classificada pelo professor Gilbert, e que consiste essencialmente na passagem habitual d'uma notavel quantidade de bilis no sangue.

Que a cafeina active a circulação cerebral e, portanto, a potencia momentanea do intellecto, que desperte a memoria adormecida e facilite o jogo das associações d'imagens e d'ideias, comprehende-se perfeitamente. Não se nutre, porém, com café um homem dado ao trabalho do espirito; este alimento-medicamento tem, como todos os outros, por pouco que se prolongue o uso, dois inconvenientes: o de quasi já não actuar sobre um organismo embotado, ou o de provocar no systema nervoso um estado de hyperexcitação, que é, sem tirar nem pôr, uma fórma d'intoxicação.

Pelo contrario — não temos encargo de esquecer-o — certos meios de disciplina psychologica, de regularidade nas horas de trabalho, a trenagem methodica, a concentração prolongada da attenção sobre o mesmo objecto, a redução ao minimo das horas de *mise en train* sempre mais fatigantes, n'uma palavra a substituição do habito ao esforço, da attenção involuntaria á attenção voluntaria, constituem ainda o mais seguro meio de se preparar um cerebro activo, disposto, dando, com o minimo de fadiga, o maximo de rendimento de que é capaz.

Quanto ao mais e por todo o conjuncto dos motivos que acabamos d'expor em resumo, o regimen alimentar do trabalhador intellectual não pôde ter essa precisão scientifica, que nos é facil de dar ao regimen alimentar dos jornaleiros — pois que nos é actualmente impossivel saber a que especie de gasto a que desperdicio d'energia physico-chimica corresponde, na realidade, o trabalho do espirito.

*

* *

Todos os hygienistas concordam todavia em pensar que não é de todo indifferente deixar um homem occupado de trabalhos intellectuaes nutrir-se ao unico arbitrio de sua phantasia.

Se é verdade que o pensamento é pouco mais ou menos sem influencia, actualmente apreciavel, sobre o estado da temperatura cerebral e sobre a actividade das trocas organicas, é, pelo contrario, bem certo que o estado da nossa circulação cerebral e que a acceleração ou a frouxidão da nossa nutrição teem uma influencia evidente sobre o funcionamento das nossas faculdades intellectuaes. Basta uma refeição um pouco abundante para nos opprimir com somno e para communicar ao nosso entendimento um torpor, uma obnubilção incompativeis com a actividade mental.

Aqui duas questões são para encarar, a da quantidade e a da natureza dos alimentos a ingerir.

A dizer a verdade, estamos bastante embaraçados para organizar uma lista das iguarias mais favoraveis a acceleração da faculdade de pensar. Tem-se repetido muito que os alimentos mais ricos em phophoro eram particularmente beneficos aos homens dados aos trabalhos do espirito. A observação clinica não parece corroborar esta ideia preconcebida.

Citemos ainda, a este proposito, um inesgotavel montão de documentos que constitue a grande obra (1) de Julio Soury: « Sem fallar da influencia

(1) *O Systema nervoso central*. Tomo II, paginas, 1291 e 1292.

«atribuída durante muito tempo á presença do
«phosphoro no cerebro, insiste-se sobre a rica irri-
«gação deste órgão, o que implica uma actividade
«correspondente de trocas de materias organicas;
«existe tambem, no cerebro, cerebrina, lecithina e
«outras substancias analogas ás gorduras, cuja
«molecula contém grandes quantidades de carbo-
«nio e de hydrogenio de composição chimica
«muito elevada: são, diz-se, verdadeiros combus-
«tíveis, oxydando-se facilmente e fornecendo mate-
«riaes de escolha para o trabalho das funcções
«psychicas. Por outra parte, ao lado das substan-
«cias enumeradas, o cerebro contem de 70 a 85
«por cento d'agua, isto é, mais agua do que póde
«ter nenhum outro órgão do corpo, e a agua é de
«nullo valor como fonte de força viva no orga-
«nismo animal. Consideremos as partes do cere-
«bro. A substancia cinzenta da crosta cerebral,
«séde especial das funcções psychicas, encerra
«muita mais agua do que a substancia branca, a
«qual não tem funcções conductoras. Ha mais, o
«*protogone*, o composto phosphorado por excel-
«lencia e caracteristico do tecido nervoso, pertence
«sobretudo, ou até exclusivamente, segundo Baum-
«stark, á substancia branca.»

O que é verdadeiro dos elementos phosphora-
dos não o é menos dos elementos azotados, consi-
derados por ennumerados hygienistas como particu-
larmente uteis ao trabalho cerebral. Diversas vezes,
tem-me sido permittido confirmar que trabalhado-
res intellectuaes, cansados e genuinamente intoxi-
cados por uma nutrição excessivamente rica em
azote e em phosphoro, encontravam-se bem com
um regimen vegetariano, ou até com dieta lactea
consecutiva durante muitos dias. Debaixo da in-
fluencia da lavagem do sangue que produz o regi-

men do leite, viam renascer a sua faculdade de pensar e a sua potencia de trabalho, desapparecidas desde semanas ou mezes ¹.

*

* * *

Mas, dir-se-ha, é um facto d'observação corrente que se deve comer muito para trabalhar muito. Teem-me citado o exemplo seguinte. Os alumnos da escola polytechnica, submettidos, cada um o sabe, a uma trenagem intensa sob o ponto de vista do trabalho intellectual, comem enormemente. Comem muito mais do que o fazem os alumnos da escola São-Cyro, por exemplo, que entretanto, fazem muito mais exercicios phisicos, vivem mais tempo ao ar livre e trabalham menos do espirito.

Emprehendi a este respeito um inteiro inquerito, infelizmente incompleto, e que conto retomar qualquer dia. Desde agora, posso dizer, todavia, o que apprendi na escola polytechnica.

Come-se muito bem e muito abundantemente, querendo uma antiga tradição que sejam copiosamente nutridos mancebos de quem se exige um trabalho intellectual muito aturado, e exercicios phisicos importantes. Na escola São-Cyro, pelo contrario, parece que é ideia dominante, que a tradição queira que a ração alimentar se approxime

(¹) Pelo contrario, certas pessoas, por pouco que as submettam ao regimen vegetariano prolongado, tiram d'ahi um certo cansaço, alguma fadiga e tristeza. Pelo unico facto de se voltar a um regimen verdadeiramente de carne torna-nos dispostos e de maior actividade cerebral. Tambem não posso encarar o methodo vegetariano como applicavel sempre a todos.

um pouco da do soldado. E já estamos em presença d'um primeiro erro d'apreciação. Póde que assim seja que o polytechnico coma mais do que o são-syrano, não porque experimente a verdadeira necessidade, mas porque o uso quer que a sua meza seja mais abundantemente servida.

Outro factó util a notar: desde tres annos, come-se um pouco menos na escola da rua Descartes do que se fazia outr'ora, mas porque? Até ao anno de 1903, os polytechnicos, levantando-se ás seis horas, tomavam, ás oito, um primeiro almoço composto d'uma fatia de pão e d'uma chavena de café com leite ou chocolate; depois d'isto seguiam cursos até ás duas horas depois do meio dia, hora do segundo almoço. Concebe-se que estes rapazes, de vinte annos, estivessem n'aquelle momento singularmente com fome, depois de oito horas de trabalho, sustentado sem outra alimentação do que uma chavena de café com leite, desde da vespera á noite. E da mesma fórma, quando jantavam ás nove horas, depois d'uma tarde em grande parte consagrada á equitação, ao exercicio militar, á esgrima. Hoje que elles almoçam ao meio dia e meia hora e que jantam ás oito horas, os alumnos da escola polytechnica comem certamente, com *entrain* e com bom appetite, mas sem que seja necessario ver, imagino, nada de excepcional, porque todos os mancebos d'essa idade, fóra o caso de doença, devoram espontaneamente tudo o que se lhe dá de comer.

Demais dizia-me recentemente um eminente engenheiro, que foi um brilhantissimo alumno da escola, ha vinte annos, comiamos demasiado, seguramente, porque, ao levantar da meza, ficavamos com somnolencias invenciveis, signal manifesto d'uma digestão penosa.

Não devo, porém, esquecer que tenho voluntariamente limitado o objecto d'este trabalho ao regimen alimentar dos homens de idade madura. Na Escola Polytechnica, em São-Syro, cresce-se ainda, e á razão do sustento deve juntar-se uma razão de crescimento. Um homem de quarenta e cinco annos, que passa os seus dias no seu gabinete de trabalho, e que não faz equitação, nem esgrima, nem exercicio militar, não tem necessidade d'uma alimentação tam copiosa como um polytechnico.

*

* * *

Existe um certo numero de publicações consagradas á hygiene do trabalhador intellectual, e tive o cuidado de relei-as antes de escrever este capitulo. Encontra-se, sobre a hygiene alimentar, algumas paginas, não muito precisas sem duvida, mas cheias de ideias justas, no livro do Dr. A. Riant (1), intitulado *Hygiene do gabinete de Trabalho*, na *Hygiene do Espirito* (2) de Réveillé-Parise e Carrière, e sobretudo no encantador volumezinho de Tissot, *Da saude dos Homens de Letras* (3).

Estas tres obras, que não pretendem regular scientificamente a razão alimentar do homem entregue aos trabalhos do espirito, são sobretudo preciosas no que dão longas listas de homens illustres que tiveram cuidado de fazer conhecer á posteridade a sua maneira de alimentar-se. Sem duvida, as suas affirmações, nem tudo é rigorosamente histo-

(1) J. — B. Baillère 1880.

(2) J. — B. Baillère, 1880.

(3) Lausanne, Leipsik e Liège, casa Bassompierre, 1759.

rico ; mas no conjunto, esta documentação fica todavia instructiva, e d'ahi se póde tirar um ensino d'algum valor. Os « intellectuaes » que creram encontrar na sobriedade um regalo d'energia moral e d'actividade intellectual são em grandissima maioria. Para um Goethe, para um Victor Hugo, para um Bismarck, que foram copiosos comedores, ha centenas de homens eminentes que, desde os quarenta annos, decidiram constringer-se á porção conveniente. Parece que quasi todos ahi tenham ganho um augmento de lucidez ; mais facilidade em pensar, mais fortaleza em desempenhar a sua tarefa quotidiana.

Nada é menos surpreendente para quem conhece um pouco o temperamento e o genero de vida dos homens dados aos trabalhos do espirito. São, pouco mais ou menos todos, nervosos e arthriticos. Amantes do estudo, mediocremente propensos aos exercicios musculares, vivem espontaneamente confinados no seu gabinete de trabalho. A sua profissão, que lhes deixa poucos vagares, obriga-os a fazer de carruagem as carreiras necessarias. Reunem, n'uma palavra, todas as condições requisitadas para que se produza bem depressa engordar-se o seu organismo por residuos insufficientemente queimados, e que se estabelece no lugar, com todo o cortejo symptomatico especial que reveste nos nervosos, o que Bouchard chama o « Afroixamento da nutrição. »

A orientação peculiar de meus estudos ordinarios tem-me posto d'observar, d'uma maneira seguida, um assaz grande numero de pessoas vivendo da vida intellectual. Teem vindo consultar-me a proposito d'uma crise d'essa doença muito derramada que se chama esgotamente nervoso, neurasthenia — syndroma, antes que molestia propriamente

dita, — e que não é nada outra no total do que a fadiga organisada, systematisada, se posso dizer, e tomando fórma de doença.

No meio das observações que possuo nos meus cartões, tenho classificado 166, que todas referem a historia de pessoas dadas aos trabalhos do espirito e levando a vida sedentaria.

Esta pequena estatistica comprehende:

- 26 poetas, romancistas e auctores dramaticos;
- 4 historiadores, bibliothecarios e archivistas;
- 14 pintores e gravadores;
- 2 esculptores;
- 5 architectos;
- 3 notarios e escreventes de notarios;
- 1 procurador;
- 4 advogados;
- 5 magistrados;
- 21 medicos e dentistas;
- 3 homens de laboratorio;
- 1 operario d'arte, mais artista que operario;
- 3 homens de estado;
- 7 professores;
- 26 empregados d'administração, caixeiros etc.;
- 8 engenheiros (occupados em trabalhos de gabinete);
- 33 homens de negocios (negociantes, bolsistas).

166

Quasi todos estes doentes fizeram-me, proxima-mente, a mesma narração do seu mal, accusaram-me as mesmas miserias: cansaço geral, perturbações da digestão, atonia intestinal, insomnia, asthenia genital; e, além d'isso, um conjuncto completo de symptoms d'ordem psychica; particularmente interes-

santes sob o ponto de vista que nos occupa, a saber:

FADIGA DA MEMORIA, que se torna preguiçosa, imprecisa, sobretudo para os nomes proprios, datas e algarismos;

OBNUBILAÇÃO DA INTELLIGENCIA, que tende a tornar-se como vaporosa e obscurecida, e que perde a sua vivacidade para associar ideias para tirar d'essas juizos;

ATTENUAÇÃO DA FACULDADE DE QUERER, tendencia para a indecisão, e para encontrar, em face d'uma resolução a tomar, tantas razões pró como contra;

ATTENUAÇÃO DA VONTADE FRENETICA, d'onde a frequencia dos estados impulsivos, da colera, e dos accessos d'enervamento;

IMPOTENCIA PARA TRABALHAR, traduzindo-se pela obrigação de fazer grandes esforços, para levar a effeito empreitadas faceis, e que d'antes se executavam por assim dizer por si proprios, sem que fosse necessario querel-as para podel-as;

TRISTEZA, emfim, abolição d'essa alegria de viver, e d'essa faculdade d'esperar que facilita normalmente todas as empezas fazendo crer na utilidade do esforço e no successo final. Esta tendencia para a melancolia resulta manifestamente da sensação perpetua de cansaço, de impotencia, transmittida ao intellecto por todos os orgãos do corpo, e pelo proprio cerebro que funciona de maneira desfallecida e menor.

N'estes doentes, o que se tem passado para que a sua mentalidade, ha pouco cheia d'actividade satisfactoria, se tenha tam profundamente modificado. São victimas d'um verdadeiro esfalfamento, d'um excesso de labor? Na verdade, não creio n'isso. Não possuo uma unica observação em que o tra-

balho propriamente dito possa ser scientificamente invocado como causa principal do mal neurasthenico.

A inquietação, as angustias, os tormentos, certa maneira trepidante e ansiosa de trabalhar são seguramente mais prejudiciaes do que o proprio trabalho.

Mas na immensa maioria dos casos, quando se trata sobretudo de doentes tendo ultrapassado os quarenta annos. E' uma perturbação de nutrição que determina a crise. E' uma verdadeira auto-intoxicação que, paresiando a vitalidade do systema nervoso central, destempera a móla cerebral, e determina esse funcionamento enfraquecido, cujos symptomas observâmos.

Costumo fazer, no principio do tratamento, uma analyse muito completa das urinas de nossos neurasthenicos, analyse que quasi sempre é renovada no decurso, depois no fim do tratamento. A maior parte d'essas analyses assemelham-se, e os seus dados podem resumir-se summariamente assim: engordar o organismo, afrouxamento da nutrição, arthritismo, intoxicação alimentar, abuso da alimentação de carne, insufficiencia dos exercicios musculares.

O tratamento fornece-nos a prova. Quando o mal não é muito antigo, quando o estado mental neurasthenico não é inveterado, e não se tornou, por habito, por repetição, uma maneira de sêr já adquirida, e por consequencia muito fortemente constituida, basta quasi sempre alguns dias de regimen alimentar apropriado, e d'algumas estimulações mechanicas do systema nervoso central para fazer desaparecer todo esse conjuncto de symptomas morbidos, physicos e mentaes.

A analyse das urinas — e por outra parte, o

exame regularmente proseguido do estado de pressão arterial, quasi sempre exaggerada—mostram-nos que se trata d'um organismo mal desembaraçado dos seus residuos alimentares, revela-nos que se produz no intestino fermentações anormaes, que terminam na putrefacção; que o figado se fatiga a querer destruir as toxinas; que a combustão dos elementos azotados faz-se imperfeitamente; que o rim, irritado pela passagem d'um liquido demasiado denso, muitas vezes carregado de cristaes d'acido acetico e d'oxalato de cal, arrisca-se a alterar-se, não sómente na sua funcção, mas até na constituição anatomica.

E a causa de tudo isto, é ordinariamente: o abuso da alimentação de carne, ou dos alimentos gordos, o abuso dos vinhos generosos, do alcool, do café e do chá, do tabaco, de tudo o que eleve exaggeradamente a tensão arterial, de tudo o que accelere por um momento o funcionamento cerebral, para o esgotar em seguida, afroixando a actividade de sua funcção trophica. A vida sedentaria, a falta de exercicio muscular facilitam singularmente a génese d'este conjuncto pathologico.

O ensinamento pratico que se deprehe de estas observações clinicas, é que a maior parte dos homens de quarenta annos e mais, que vivem confinados no seu gabinete de trabalho comem mais do que conviria.

Tenho visto muitos intellectuaes, presa da fadiga cerebral, do esgotamento da vontade, da atenuação da memoria, da obnubilação da intelligencia, melhorarem rapidamente sob a unica influencia do regimen lacteo integral, comprehendendo sómente dois litros de leite fervido, addicionados d'um litro d'uma agua digestiva ou diuretica, e acompanhada de alguns laxantes actuando ao mesmo

tempo sobre o intestino e sobre o figado. A este regimen muito severo,—e que não póde racionalmente ser mantido senão durante alguns dias—convém fazer succeder o regimen vegetareano, depois, ao cabo de algumas semanas, um regime mixto com predominio de vegetaes. Ora, acontece frequentemente ver,—sob a influencia d'esta lavagem do organismo pelo leite, depois d'este regimen temperado,—melhorarem-se da maneira mais notavel as perturbações da intelligencia, da memoria e da vontade com condição, bem entendido, que não sejam de data muito antiga e que não se tenham tornado um habito inveterado do espirito.

*
* *
*

Se agora nos carece vir a conclusões practicas, e se devemos formular um regimen alimentar definido para uso dos homens dados aos trabalhos intellectuaes, terminaremos necessariamente em aconselhar-lhes o regimen proprio a todos os neuro-arthricos condemnados por profissão a levar uma existencia sedentaria.

Bem entendido, este regimen deverá variar com a idade do individuo, com o seu temperamento pessoal, com o clima do paiz que habita, com as estações, com os seus habitos de fazer ou não exercicio muscular.

Não possuindo actualmente nenhuma noção positiva sobre a ração alimentar necessaria e sufficiente para reparar o estrago inapreciavel que o facto de pensar causa talvez ao organismo, e mais particularmente ás cellulas da crosta cinzenta, não podemos estabelecer a nossa dosagem d'alimen-

tos senão sobre a ração necessaria para entretenimento da propria vida. Ora, esta ração não é consideravel.

Um homem de quarenta a sessenta annos, de estatura mediana, de peso medio, que quasi não faz exercicio muscular, e que entende evitar, na medida em que é possivel, o afrouxamento da nutrição, a neurasthenia, o arthritismo, o herpetismo, a gotta, a obesidade, a cardio e arterio-esclerose com todas as suas consequencias sobre o funcionamento do intestino, do figado, do coração, do rim e do cerebro, pôde seguramente contentar-se com a ração de 2200 calorias que os hygienistas modernos concordam em considerar como sufficiente para quem não desenvolve actividade muscular importante. Reparte-se habitualmente assim (Armando Gautier):

ALBUMINOIDES	82	GRAMMAS,	SEJA	328	CALORIAS
GORDURAS	50	>	>	455	>
HYDRATOS DE CARBONIO.	338	>	>	1417	>
				<hr/>	
				2200	CALORIAS

Na pratica medica, é difficultoso fazer admittir que uma ração tam modica possa bastar para entreter, n'uma pessoa em plena saude, esse sentimento d'euphoria, de bem estar, de força vital, que a maior parte dos homens d'este tempo teem o costume de pedir a uma nutrição muito mais abundante. Tem-se muitas vezes constringido a compor com esses habitos, e fazendo-se comprehender aos nossos pacientes que correm mais do que seria necessario, não podemos arraçoal-os com tanta severidade.

Eis pois em que meio termo tenho costume de deter-me.

Typo de regimen alimentar para um trabalhador intellectual de idade madura (1).

PRIMEIRO ALMOÇO: 200 grammas de café com leite e dois biscoitos barrados de manteiga.

REFEIÇÃO DO MEIO DIA: quatro biscoitos (em guisa de pão).

Um ovo pouco cozido.

100 a 125 grammas de carne de vacca, de carneiro, de vitella ou de frango, grillhada ou assada, sem molho; póde substituir-se pelo prato de carne um prato de peixe de facil digestão (linguado, pescada, truta de ribeiro, rodovalho ou barbo).

Um legume verde ou uma salada cozida (cerca de 200 grammas).

Um lacticinio e dois ou tres biscoitos.

REFEIÇÃO DA TARDE: uma sopa gorda ou magra, com massas alimentares; um prato de massas alimentares, massa allemã muito nutriente em fitas, (macarrão) ou um legume secco, em puré passado por peneira fina (lentilhas, ervilhas seccas, feijões seccos, batatas)—(cerca de 200 grammas).

Um legume verde ou uma salada cozida—(cerca de 150 grammas).

(1) Considero como importante recommendar a todos os homens que levam uma vida sedentaria, que mastiguem lentamente e que dêem a importancia que merece a impregnação dos alimentos pela saliva, a sua trituração completa pelos dentes. E' certo que a seita americana dos «Fléchtéristes», que se impõem de mastigar cada bocado até que tenha perdido todo o sabor, ensina uma doutrina exaggerada nas suas formulas, mas fundamentalmente verdadeira. Quem mastiga perfeitamente poupa-se muito a perturbações digestivas e promove uma nutrição muito menos defeituosa. Consultae a este respeito a muito convincente communicação do Dr. Luciano Jacquet, medico dos hospitaes, no 1.º congresso da alimentação racional, 3.ª secção, sessão de 25 outubro de 1906.

Fructas cozidas.

Dois ou tres biscoitos barrados de manteiga.

A quantidade de chloreto de sodio junta á dóse que os alimentos d'elle contéem naturalmente não me parece dever exceder 8 a 10 grammas por pessoa e nas 24 horas.

A maior parte dos individuos que sugeito a este regimen sendo já, na maioria, presa da neurasthenia, das dyspepsias, e das diversas consequencias do enfraquecimento da nutrição, inflijo-lhes habitualmente os rigores do regimen secco, que lhes permite digerir mais facilmente e preserval-os da obesidade.

Tomam habitualmente, no fim da refeição, quer um copo de bordeus d'agua pura, quer uma chavena das de chá com uma bebida quente e ligeiramente assucarada, quer um copo de bordeus de vinho velho de medoc pouco alcoolisado (1).

Creio que todo o homem dado aos trabalhos do espirito e levando a vida sedentaria deve renunciar a beber habitualmente vinho, senão em dose inteiramente moderada. Sou pela suppressão de todas as bebidas fermentadas e do alcool sob as suas especies mais attenuadas (cerveja, cidra, vinho com agua), cujo uso parece, com effeito, mais prejudicial do que util ao trabalho intellectual.

Pelo contrario, os meus doentes bebem em abundancia nos momentos em que o estomago está vasio. Creio bem que é uma boa maneira de lavar os

(1) E' aquelle bem entendido, um regimen para o curso da vida quotidiana. As faltas que se podem commetter, de longe a longe, não são para prejudicar, pelo contrario seria tentado a dizer, porque toda a regra demasiado e indefinidamente seguida acaba por provocar um cansaço molesto. E' muito agradavel e muito pouco perigoso jantar bem, de tempos a tempos.

seus tecidos, e de provocar uma diurese salutar. Entre nove e onze da manhã, aconselho-lhes absorver dois ou tres copos d'agua pouco mineralizada e de digestão facil (Evian, Thonon, Alet, Contréville, Vittel (fonte grande), etc., etc.

A's quatro e ás cinco horas depois do meio dia, dois outros copos. Um copo á noite ao deitar. Isto faz ao todo 1200 grammas de liquido, sem contar com o café com leite da manhã, a sopa da tarde e o copo de bordeus de vinho velho tomado no fim de cada refeição, e considero esta dose como necessaria á lavagem do organismo, á limpeza do rim e dos canaes biliares.

O café e o chá — que não são, na verdade alimentos d'economia, mas muito poderosos estimulantes do systema nervoso central e da actividade cerebral — devem fazer parte da alimentação habitual dos trabalhadores intellectuaes?

Julgo que não devem usar d'elles senão d'uma maneira muito moderada. Estes «nervinos», que se deve ter antes ainda como medicamento do que como alimento, são d'um grande socorro nos momentos de desfallecimento das faculdades intellectuaes; tambem deve-se reserval-os sobretudo para essas horas, em que o cerebro fatigado, mal encaminhado, deve fornecer sem delonga uma tarefa á qual está mal disposto.

Mas quem leva a vida muito reclusa deve reclear fazer, d'estas substancias preciosas, um uso continuo. Pela sua tendencia para exasperar o funcionamento cerebral, pelo seu poder vasoconstrictor, o chá e o café elevam exaggeradamente a pressão sanguinea e favorecem incontestavelmente o desenvolvimento da arterio-esclerose. Que os homens dados aos trabalhos do espirito tomem ao despertar uma chavena das de

chá de café com leite não muito forte; que, depois do meio dia, absorvam uma chavena de chá fraco, isto não tem inconveniente serio; mas que reservem para circumstancias excepçoes as taças de café negro muito concentrado. Tirarão então tanto mais beneficio quanto o seu organismo não estiver enfraquecido sob a acção estimulante da cafeina, e evitarão inconvenientes incontestaveis da intoxicação chronica.

Por temperado que possa parecer, o regimen de que acabo de indicar as grandes linhas é ainda mais abundante do que é necessario ao entretenimento da vida n'um homem que leva uma existencia desprovida d'actividade physica. Importa pois recomendar aos intellectuaes que se constranjam diariamente a fazer algum exercicio muscular, afim de que as combustões organicas se effectuem n'elles, d'uma maneira tam completa quanto possivel. A marcha, a bicycletta, a esgrima, a gymnastica de quarto moderadamente praticadas são necessarias a quem entende reduzir ao minimo esses residuos da nutrição que causam, verdadeiramente, um envelhecimento prematuro de nossos orgãos, comprehendido o orgão do pensamento.

CAPITULO XXI

Como se preserva a neurasthenia

SUMMARIO: — *Definição do termo neurasthenia. — Mechanismo da génese do mal neurasthenico. — Como se pôde defender o seu systema nervoso. — Hygiene physiologica. — Hygiene psychologica. — Hygiene affectiva. — Educação e neurasthenia.*

Este termo «neurasthenia» é, presentemente, um dos mais usados da lingua franceza. Emprega-se muito tantissimas vezes para que o seja sempre com justesa, e os meus leitores não se espantarão se me presto a definil-o com alguma precisão.

Os publicistas, que estão encarregados, nos jornaes diarios da rubrica *Factos Diversos*, concordam habitualmente para escrever que, «n'um accesso de neurasthenia, um homem deu-se a morte». Expri-mindo-se assim usam d'euphemismo; fazem evidentemente de caso pensado não empregar o termo proprio, para evitar a desgraçadas familias os desgostos d'um diagnostico mais exacto. Na verdade, os neurasthenicos não se suicidam, a menos que se não tenham finalmente lançado na melancolia, depressiva ou anciosa. A neurasthenia verdadeira não é uma loucura; é simplesmente uma nevrose, uma psycho-nevrose, como se diz hoje. Compreendi

uma doença do systema nervoso meramente funcional, sem lesões apreciáveis, cruel certamente, mas o prognostico habitualmente benigno. O terror da alienação mental visita muitos d'estes nevropathas; mas não são ameaçados. Um illustre neurologista viennense, o saudoso professor Kraft-Ehbing disse-me um dia á cabeceira d'um doente, esta phrase typica, em que entendia resumir a sua longa experiencia: «Neurasthenicos julgam sempre tornar-se doidos, nunca se tornam!...» É Charcot, na intimidade, traduzia o mesmo pensamento em termos não menos categoricos; «Estas b... estão litteralmente vaccinadas contra a loucura».

No numero das nevroses, ha duas que somos conduzidos a encarar como irmãs gêmeas, a hystheria e a neurasthenia. Pullulam tanto uma como a outra sobre o mesmo terreno, hereditario ou adquirido, arthristismo ou ligeiro disequilibrio nervoso, e alguma vez evolucionam de conserva no mesmo individuo. Differem, todavia, por suas causas, por seus symptomas, por seu modo d'evolução, pela maneira, enfim, por que convém tratá-las.

Peço a permissão de entrar aqui em alguns pormenores bastante precisos. Não ha assumpto que me seja mais familiar. Insistindo n'isto, não cedo sómente ao facil prazer de desenvolver com abundancia um thema que conheço bem; quero sobretudo procurar esclarecer o predisposto que por ventura me lêr sobre um dos mais importantes problemas da hygiene. Torna-se-me necessario demonstrar sob os seus olhos o machinismo intimo do que a lingua ingleza chama «the nervous prostation,» para lhe fazer conhecer, ao mesmo tempo a natureza intima d'este mal, os meios de preservar-se d'elle.

*

* *

A questão põe-se assim: sim ou não, a neurasthenia é um mal imaginario? As miserias de que se lamentam os que são atacados por ella devem ser consideradas como fallaz resultado d'uma representação mental falseada, ou antes, devemos crer na sua realidade, e tratá-las por um outro meio que não seja o simples esforço de persuasão?

A minha longa experiencia tem-me conduzido sobre este ponto a ideias tam firmes, quanto podem sel-o as d'um medico que tem a duvida scientifica por uma virtude primordial. Devo dizer, aliás, que a concepção (1); a que me inclinam observações muito numerosas e muito minuciosas, não é a de todos. Differe notoriamente da doutrina que se encontra affirmada na eloquentissima obra d'um especialista justamente estimado, o professor Dubois, de Berne. Escrevendo este livro, cheio de bellezas na minucia, que elle intitula *As psychonevroses e o seu tratamento moral*, Dubois quiz demonstrar que não existe senão uma nevrose, que é sempre d'origem mental, e que os seus mais accentuados symptomas são apenas vãs apparencias, e que, unicamente, o raciocinio persuasivo convém para cural-o.

E' uma doutrina corrente e o vulgo pensa tanto como este sabio. Quando um pobre homem accusa, deante dos seus amigos e dos seus parentes, os signaes da depressão nervosa, encontra-se invariavelmente no seu circulo uma pessoa, que lhe diz: «Vamos, tenha coragem! Basta querer para poder, «Não vos deixeis cahir em taes fraquezas; reagi,

(1) Podemol-a encontrar extensamente exposta n'um livro, intitulado: *Os grandes symptomas neurasthenicos*.

«que diabo, em vez de vos desleixar!...» E se o desgraçado objecta que está allí, com os pés e pulsos ligados, o que não é para facilitar o esforço de rins que lhe aconselham; se affirma que, para effectuar as tarefas mais ordinarias da vida, para escrever uma carta ao seu sapateiro, lhe é agora necessario executar prodigios de vontade, quando ha pouco os mesmos actos se desempenhavam sem que o menor esforço fosse mister; se explica que alguma coisa n'elle se transformou, que lhe torna impossivel o que d'antes não lhe custava nenhuma difficuldade—levantam os hombros e não comprehendem.

Contrariamente, ao professor de Berne—cuja doutrina não é todavia para regeitar inteiramente—creio na realidade das miserias neurasthenicas.

Certamente, existe uma nevrose que nasce d'uma representação mental primitivamente desviada: é a hysteria, doença por ideias fixas, por «aperto do campo da consciencia». Nasce da ideia e cura-se pela ideia, pela suggestão. A neurasthenia differe d'ella consideravelmente.

Não é aqui o logar de dar, d'estas duas nevroses, um paralelo para melhor fazer resaltar as dessemelhanças. Desejaria sómente explicar, de maneira summaria, por que mecanismo se estabelece em nós o estado mental neurasthenico, afim de melhor fazer aproveitar os meios de não cahir n'elle.

Eis como as coisas se passam, habitualmente.

*

* *

Uma pessoa, filho ou filha de nevropatha, ou mais vezes ainda sahida de paes arthricos, manifesta, desde a infancia, uma excessiva impres-

*

sionabilidade. Entretanto, poude, durante annos, bastar á sua tarefa de cada dia. Mas eis que sobrevem, na sua vida, um acontecimento doloroso, ou que a obcecarn preocupações graves: o trabalho quotidiano, até então facilmente supportado, sem enfado nem fadiga, complica-se agora de torturas incessantes; deixou de ser pacífica e tornou-se inquieta. Durante longo tempo ainda o individuo, cheio de energia, lucta com toda a sua valentia. Verifica todavia que o seu organismo physico começa a desfallecer um pouco. E', d'ordinario, o estomago que enfraquece primeiro que tudo. A dyspepsia que, até aqui, não se manifestava senão em longinquos intervallos, toma o andamento d'um mal chronico. Depois de cada refeição, o estomago distende-se, a face congestiona-se, uma imperiosa somnolencia accentua a lentidão da digestão; e o intestino torna-se atonico: elimina mal. Dentro em pouco accusa-se a fadiga dos musculos, a curvatura, o cansaço por occasião dos menores esforços; a marcha é difficultosa, e o facto de levantar os braços para pegar n'um livro, de levar um pacote exige um esforço de vontade, seguido de esgotamento. E sobreveem as dôres de cabeça, a placa dolorosa na nuca e nos lombos, a asthenia genital, a insomnia, o mau somno todo angustiado de atrozes sonhos, do qual se sahe mais quebrado do que se estava ao deitar, e esse despertar repentino no meio da noite, os quaes, na obscuridade debilitante, vos lançam o espirito na voragem dos mais desoladores pensamentos.

E' então que se constitue o estado mental neurasthenico; então é que se estabelecem permanentemente a tristeza, o temor, a timidez, o obnubilação do espirito, a perda da memoria, a impossibilidade de trabalhar, e o cansaço de viver, as ideias negras

e a cruel impossibilidade de encarar as coisas de-
baixo das côres da esperança, a inaptidão para to-
mar uma decisão.

Os dois symptomas essenciaes da neurasthenia
são a fadiga e a tristeza.

*

* * *

Por que machinismo morbido tomam ellas posse
de nós? Eis o que eu pretendo dizer agora com
clareza.

Debaixo da influencia d'uma deterioração do
systema nervoso central — deterioração que se pro-
duz com uma facilidade singular nas pessoas ata-
cadas d'arthritismo hereditario ou adquirido — to-
dos os musculos e todas as glandulas do organismo,
recebendo menos influxo nervoso, vêm diminuir,
um a sua tonicidade, as outras o seu poder de se-
creção. E' por esse motivo que os exames dos
doentes revelam a distensão ou a dilatação do esto-
mago, a preguiça intestinal, a froixidão do cora-
ção, a hypotensão arterial, a fadiga muscular, a
asthenia genital, as perturbações digestivas, e tam-
bem a insomnia, que causa verosimilmente uma
defeituosa irrigação sanguinea do cerebro. Para
bastar á sua tarefa que é destruir as toxinas vindas
do intestino, o figado congestiona-se, fatiga-se, e
deixa passar bilis na corrente circulatoria. Por seu
lado, o rim engorda-se, filtra imperfeitamente, e o
sangue, sobrecarregado de detricos da nutrição,
já não leva d'aqui em diante ao cerebro senão uma
nutrição envenenada. Causa primitiva de todo o mal,
o systema nervoso central padece, no fim de con-
tas, perturbações da tonicidade e da nutrição, que
a sua fraqueza provocou, e a sua fadiga cresce

ainda, E' o que em todas as coisas se denomina circulo vicioso.

Quanto ao estado mental neurasthenico, facto de tristeza, de temor, de desanimo, é a consequencia necessaria, o termo fatal do funcionamento menor da fadiga do nosso organismo physico. Sabemos que todos os nossos orgãos, que todos osapparelhos de que o nosso corpo se constitue, são ligados ao cerebro por nervos de sensibilidade, e que todos teem, na nossa crosta cinzenta, um territorio, que lhes corresponde e onde fica a sua representação mental. Quer dizer que o cerebro é incessantemente informado, não sómente sobre os seus soffrimentos, mas ainda sobre o seu grau d'actividade funcional. Quando, desde muito tempo, os nervos de sensibilidade não levam ao cerebro senão a sensação de fadiga, de placidez, de funcionamento debilitado, o cerebro acaba por fazer a somma d'estas miserias physiologicas; informa ainda sobre a pobreza da sua memoria, sob as difficuldades do seu poder d'atensão e de volição. Comò querem que, assaltado por semelhantes noções internas, possa conceber outros pensamentos, que não sejam os do enfado, da tristeza, da falta de segurança, do receio, da humildade, do torpor e da indecisão?

A neurasthenia apparece-nos pois como uma doença do espirito com ponto de partida corporea. E' primitivamente uma doença da tonicidade muscular e da nutrição, com estado mental secundario. Cura-se pelo repouso, pela lavagem do organismo, por um bom regimen alimentar, e pela medicação tonica, judiciosamente applicada. Não nasce d'uma ideia e não se cura pela suggestão. Certamente, os neurasthenicos tambem teem ideias fixas, mas são ideias fixas tardias, nascida da representação

mental persistente (1) d'uma fadiga verdadeira, d'um esgotamento do systema nervoso, de que me foi possível, ha pouco, dar a prova objectiva (2).

*

* — *

E agora, perguntemos como se falsifica e se destempera a mola cerebral, porque caminho nos alcança este primitivo gasto do systema nervoso central, d'onde derivam em seguida todos os symptomas neurasthenicos. Retrocedamos ás fontes do mal.

Tem-se fallado muito do esfalfamento intellectual tanto como causa efficiente do esgotamento do systema nervoso. N'um capitulo intitulado: *Como se deveria trabalhar*, já disse o que penso agora d'esta concepção bem superficial e summaria. O trabalho quotidiano regular, pacifico, habitual, executado por um homem adaptado á sua tarefa e sufficientemente trenado, como dizem as pessoas do desporte, não é uma fonte de fadiga senão para um cerebro já neurasthenico. Nos humanos em estado de equilibrio, o labor entretem a vida e a destreza dos órgãos; é um beneficio, não um mal. As pessoas occupadas são pelo menos tam sujeitas ás crises de neurasthenia

(1) Quando até um neurasthenico está physicamente restaurado, as suas ideias fixas podem sobreviver ainda, porque um estado mental foi primeiro o resultado d'um estado muito real de enfraquecimento funcional, acaba com o andar do tempo por se constituir uma personalidade, uma existencia propria. E' assim que uma cura de psychotherapia é sempre necessaria nos neurasthenicos que são atacados desde um certo tempo.

(2) Vêde os *Grandes symptomas neurasthenicos*.

como os mais laboriosos. A preguiça intellectual e a innação muscular favorecem muitas vezes a apparição da doença e os ociosos são mais difficeis de curar que os outros.

O que esgota, o que esfalfa é, muito antes, a vibração excessiva ou desordenada do systema nervoso, são as emoções reïteradas, as inquietações persistentes, a vida desregrada ou mal regrada, a privação do somno, uma má hygiene alimentar, a insufficiencia do exercicio muscular, o uso immoderado do chá, do café, do alcool, do tabaco, o abuso d'esses medicamentos reputados reconstituintes e tonicos e que quasi não proporcionam no fim de contas, após alguns momentos d'agradavel exaltação, senão alguma fadiga maior, por esfalfamento therapeutico.

Que o tenhamos de nossos paes ou que o adquiramos por nós proprios, por uma imprevidente maneira de viver, o arthritismo é a grande causa predisponente para o mal neurasthenico. Muitos capitulos d'este livro são dedicados á maneira pela qual uma pessoa deve defender-se, para que me pareça util voltar aqui muito extensamente.

Quasi todos os meus neurasthenicos foram grandes comedores que não faziam exercicio, e a analyse de seus « excreta » permite reconhecer, nove vezes sobre dez, o estado da extrema crase dos rins, do figado, do sangue e dos orgãos que irriga. Nutramo-nos, em tempo normal, com uma sobriedade engenhosa, que nos possa poupar os dissabores da intoxicação, sem que, entretanto sejamos por excesso severamente deshabituaados das satisfações da meza. De tempos a tempos pratiquemos a limpeza das toxinas, a lavagem do sangue, a eliminacão dos residuos. Regulemos sensatamente a nossa vida. Todos os dias, systematicamente, consagremos o

momento ao exercicio muscular, aos nobres jogos da gymnastica, do box, da esgrima, do tennis, ou mais simplesmente á marcha ao ar livre, meio excellente e facil de queimar as toxinas, de restaurar os globulos sanguineos, de avivar o funcionamento do coração, d'obrigar o sangue a circular até as extremidades do corpo, de despertar o appetite, de assegurar a digestão, de supprimir a contracção espasmodica do estomago, do intestino e dos pequenos vasos, d'escravisar os nossos enervamentos. Não receemos muito timoratamente o acto d'amor, salutar, sem duvida, quando é legitimo e normal, — esgotante e mau, para aquelles sómente que o complicam, o desnaturam, o torturam e o conspurcam de doentias representações mentaes. Adormeçâmos e despertemos a hora fixa, á maneira dos monges e dos collegiaes. Um regulamento de vida intercalado de longe a longe por salutaes rapaziadas, presta os mais assignalados serviços a esses predispostos para a nevrose que, sem a disciplina viveriam incessantemente desamparados.

*

* *

Eis quanto á hygiene physiologica. O regimen psychologico não é menos util para quem receia desperdiçar-se e estragar o seu utensilio cerebral.

Deve-se primeiro — disse-o já, mais extensamente do que o posso fazer aqui (1), — attrahir o

(1) Introduccão á *Medicina do Espirito*, pag. 287 e seguintes.

seu espirito a alguma ideia fixa, fazer escolha d'uma tarefa conforme aos nossos gostos, se possível, ou suggerir-se docemente, pacientemente, obstinadamente, que a tarefa imposta pelas exigencias da vida, é attrahente, e vale que a ella se dê. Consegue-se quasi sempre com facilidade, por pouco que se lhe queira levar alguma tenacidade. Tudo o que se começa é trabalhoso e muito difficultoso; mas toda a obra emprehendida desde um certo tempo, do unico facto que se tem, sobre ella, especializado a sua attenção, restringido o campo da sua consciencia, torna-se attrahente e facil. A' attenção voluntaria trabalhosa substitue-se a attenção involuntaria, a posse do espirito pela ideia. E desde então torna-se inutil fazer esforço, fazer acto de vontade: o treinamento substitue a energia pessoal.

Quasi todos os nervosos são naturalmente inaptos para querer com força, para poder, sem delonga, sem rodeio, fixar a sua attenção sobre um assumpto repentinamente imposto, para curvar o seu pensamento e mantel-o, no dominio, firmemente ligado sobre tal assumpto como se lhe propõe. Mas a arma dos espiritos sem força é o habito, é o treinamento, é a substituição, por um artificio eminentemente moral, da attenção involuntaria á attenção obrigada. Apto para tomar incommodos habitos, a sua mentalidade um pouco branda mas malliavel, póde muito tambem escravisar-se a costumes salutaes. Constrangemo-nos a contrahir a santa mania do trabalho.

Vós e eu, que pertencemos ao numero dos caracteres sem heroismo, e que não temos a contar sobre o inteiro poder do nosso querer, confessemos com humildade a pobreza dos nossos dons naturaes, e, para não desperdiçar a nossa vida, saibamos ser minuciosos. A força immensa do habito

substituirá a energia voluntaria, e poderá fazer para nós grandes coisas. Estaremos em muito boa companhia, sabei-o. A maior parte dos grandes productores d'esse tempo, no dominio das lettras, das artes, da sciencia, não devem esse magnifico poder de producção, que se impõe ao nosso respeito, senão á escravidão, uma vez consentida, a habitos inveterados de labor regular.

Balzac, Hugo, Michelet, Dumas pae, Jorge Sand, Emilio Zola, trabalharam como oram os frades, todos os dias no mesmo momento, e por um numero de horas determinado. Escutae o que diz Paulo Bourget, a este respeito: « Quanto aos romancistas « e auctores dramaticos que se prezam de viver « para escrever, e que procuram inspiração n'outra « parte senão na regularidade dos habitos e senão « á sua meza de trabalho, a sua obra é previamente « ferida de esterilidade.» O que é verdadeiro para a categoria dos homens de lettras, não é menos para as outras profissões, chamadas liberaes.

Todo o homem cuja hereditariedade predispõe para a neurasthenia, se tem algum desejo de fazer obra que válha, de se desempenhar sem demasiado desperdicio e de não se lançar na impotencia neurasthenica, deve sujeitar-se a esta disciplina, adoptar este regimen, proporcionar-se uma ideia fixa, ordenar os seus projectos, não se propor senão um fim não muito longinquo, e prender-se por habitosmeticulosos até á mania, afim de que o trabalho se lhe torne tam necessario como o é esse pão quotidiano, que a nossa infancia tem o costume de pedir na oração universal.

*

* *

Não tratemos porém de esquecer a hygiene do sentimento, a moral da emoção. Deve-se também saber, e cêdo, organizar em si a resistencia ao enervamento inutil.

E' o nosso systema nervoso que preside ás combustões do nosso organismo: e, como é n'elle que s'encarnam as nossas faculdades de sentir e de soffrer, os que se sabem dotados d'uma sensibilidade sobreaguda, veem facilmente, e não sem complacencia, a queimar-se a si proprios, a consumir-se em emoções, a destemperar a mola de seus nervos, a provocar, por consequencia, essas perturbações da nutrição e da tonicidade por onde começa a neurasthenia.

«Évitae as emoções moraes,» repetem em pes-
simos termos, muitos medicos tratando da nevrose. Imagino que se não evita de bom grado os choques brutaes ou os embaraços dissimulados de que cada um de nós tem a sua parte. Mas esta pobre phrase completamente feita, e tam malfeita, contem todavia uma parte de verdade que ella nada exprime e que eu desejaria dizer.

O prejuizo duradoiro que nos causam os acontecimentos da vida depende menos da sua malignidade intrinseca do que da nossa maneira de acetal-os. E a maior parte d'elles não perturbam tam tragicamente a nossa personalidade, senão em virtude d'uma certa condescendencia que vem de nós.

As pessoas nervosas e doentamente sensiveis tomam rapidamente um certo gosto pelo soffrimento. Artistas d'alguma maneira, e inteiramente impregna-

dos d'essa litteratura languida em que as dôres se transformam em belleza, inconscientemente se arastam a buscar o que faz mal, a retouçar deliciosamente nas suas miserias, e pusillanimente se entregam ás voluptuosidades de não reagir. Como a sua vida tem testemunhas — d'essas testemunhas intimas, perante quem o systema nervoso pouco se acanha — adoptam e conservam essas attitudes tocantes, que provocam a piedade e os tornam sympathicos. Os melhores de nós teem horas em que acham doçura em abandonar-se a esta fórma de comedia, que consiste precisamente em multiplicar o soffrimento, afim de fazer d'elle uma coisa admiravel, digna de ser cantado por poetas ou contado por romancistas.

«—Sou um heroe de romance, o heroe d'um bello romance psychologico,» disse-me um dia um neurasthenico intelligente e que era letrado. Mas como, contrariamente aos mestres das nossas litteraturas, nunca tirou uma obra d'arte do seu soffrimento, como deixou a emoção vibrar no logar do seu cerebro, em vez de a tirar d'elle para fazer obra viva, levou a vida mais cruel e desperdiçada. A nossa dôr é uma força que nós deveriamos utilizar e mudar em actos uteis para nós ou para outrem. Mas se a deixamos estrepitar encarcerada no cerebro, devoramos e queimamos, envelhece-nos, esgota-nos.

Outros, menos afinados, mais activos, menos delicados, passam a sua existencia a trepidar. A sua vida inteira é um estado de impaciencia continua. Enervam-se com tudo. Espiam os acontecimentos como n'um pesadelo, com uma incessante angustia, teem o costume de tremer muito tempo antes que elles ameacem, e esta tensão continua, esta exasperação chronica, esta maneira contrafeita de viver, estraga-os, tambem, terrivelmente.

« Se se medita um pouco sobre as maneiras dolorosas de comprehender a vida, já o dissemos, apresentam-se muito menos como questão de temperamento do que de habito. Resultam d'um arrastamento progressivo, quasi inconsciente, que favorece singularmente um certo gosto de não ser vulgar, uma necessidade de parecer dotado excepcionalmente pelo soffrimento, e de exceder os outros em sensibilidade. E' bello ser o maravilhoso instrumento da sua propria tortura, e em todos os povos artistas cede-se espontaneamente a este sentimento esthetico. »

Referi a historia de amorosos que chegaram quasi a matar a mulher adorada, pelo unico facto d'uma progressiva exaltação, no principio artificial e propositada, pois que tinha a sua origem no temor de não lhe parecer bastante ciumento, como convem quando se ama. Mães, pelo cuidado de se mostrarem apaixonadamente ternas, alteram lamentavelmente o systema nervoso de seus filhos e de suas filhas.

Sem duvida fica-nos mal aspirar a essa frieza obtida, a essa calma que faz d'um grande numero d'anglo-saxões modelos de impavidez perante os acontecimentos da vida. Não seremos nunca, em França, verdadeiros placidos, e é precisamente um dos nossos dons preciosissimos o de saber mudar os nossos soffrimentos em força, e de dobrar para encontrar depois a nossa mola intacta. Mas evitemos cahir n'este culto da dôr, que nos faz um tanto semelhantes a comediantes. Persuadamo-nos de que ha nobreza e belleza em ficar dignos e firmes sob o embate da desgraça. Se ella bate á nossa porta, não lh'a abramos de par em par, com um gesto theatral, mas muito antes encolhamo-nos para amontoar as nossas energias e voltemos-lhe as costas, para que deslize e não nos penetre muito fundamente.

Possuimos o dom maravilhoso da mola, que nos põe em pé após as horas de abatimento immediato; não deixemos destemperar-se e alterar-se o seu bom aço. Ensinemos aos nossos filhos a arte de esperar, e de não fechar os olhos ao ponto de luz longinqua, que brilha nas mais caliginosas noites. Não erijamos em doutrina de educação o pessimismo sentimental, que é apenas uma fórmula esthetica: é da arte, não da moral.

Uma certa fé na propria força de resistencia, o horror do desperdicio de si proprio, o receio de submergir a sua vida, a trenagem em não vibrar demasiado sob a dôr, são coisas que se adquirirem para quem consente em inclinar-se, uma vez por todas, n'este sentido.

Mas é desde a juventude que se deve tomar este geito.

Os nossos filhos de Paris, criados em estufa, educados na habitação estreita e misturados mui de perto nas conversações, nas exasperações, nos queixumes de seus paes, são collocados nas mais favoraveis condições precisamente na apparição da neurasthenia ou dos estados nevropathicos da mesma especie. Tambem, cada vez mais, sou grande sectario, não certamente, do internato nas cidades, mas do ensino no campo, n'essas escolas ao ar livre, em que quasi nada subsiste do que póde formar uma alma neurasthenica. A educação anti-nevropathica é um dos deveres dos paes de familia nevropathica. Já é bastante legar aos nossos descendentes o nosso temperamento impressionavel, sem lhes infligir, por addição, o exemplo e o contagio quasi fatal dos nossos enervamentos quotidianos.

CAPITULO XXII

A preservação social

SUMMARIO:— Da maneira anglo-saxonica de praticar a beneficencia; a eliminação dos debeis e o reforçamento dos fortes.— A maneira franceza; a caridade mais sentimental do que racional; a religião do soffrimento humano.— As obras mal concebidas. — Exemplos tirados da lucta contra o mal tuberculoso.— O empobrecimento nacional pelo culto da miseria e o desanimo dos fortes.

Queria terminar este pequeno manual de hygiene individual por algumas reflexões sobre os methodos actualmente usados, em França e em alguns outros paizes d'entre os mais civilizados, para luctar contra essas doenças que se chamam hoje sociaes, porque ellas attingem um tam grande numero de pessoas, que a collectividade não póde deixar de preoccupar-se com isto. D'uma curta viagem a Inglaterra, referi — como todos os que, sem duvida, fazem o trajecto pela primeira vez — algumas fortes impressões. Uma d'ellas predomina, e quereria tentar expol-a com clareza, porque se trata d'um grande problema de sociologia, o da beneficencia.

E' certo que a maneira por que tam sensatos e tam praticos amigos d'além-Mancha concebem o sentimento da piedade e a pratica da caridade

differe radicalmente da nossa, não tanto nas apparencias como nos principios de que se inspiram.

Certamente, faz-se muito bem no Reino-Unido, as obras pias são ahi cada vez mais numerosas, e ahi verifica-se em toda a parte o cuidado constante, obstinado em estreitar cada dia um pouco mais o vasto campo da miseria humana. Os inglezes levam até tantas vezes, no exercicio da caridade, uma delicadeza verdadeiramente eximia, testemunha os seus hospitaes, alegres, ornamentados com plantas e flores da maneira mais consoladora.

Mas, se certas obras britannicas marcham a par com as nossas ou até excedem em engenho, deve-se bem reconhecer, ao observar de perto, que alli e entre nós a ideia primitiva que preside á pratica da beneficencia não é a mesma.

Queria marcar essa differença estudando ora uma ora outra maneira ingleza e nossa, na esperanza de tirar d'ella um proveitoso ensinamento.

Façamos primeiro uma ideia da tendencia britannica.

*

* *

A quem a sonda, a alma ingleza, tomada individualmente, revela-se mais susceptivel de ternura e d'afeição que o não dariam a crêr as apparencias que gosta de revestir. Mas nas suas manifestações collectivas o pensamento britannico — tal como o concebem e sabem diffundir em toda a parte as suas intelligencias directrizes — encara ordinariamente as coisas da vida com um claro lance d'olhos, que nenhuma falsa sensibilidade vem perturbar. N'esses individuos sanguineos e musculosos, trenados nos jogos violentos, aguerridos contra intempéries e cujo sangue é vergastado sem

cessar por todo o movimento que se impõem, o sentimento de hypertensão nervosa, de alta vitalidade que está n'elles, compõe-lhes uma alma mais apta para o culto da saude potente, do vigor physico e da estabilidade mental, do que para o enternecimento perante a incapacidade para bem viver dos fracos e dos desventurados.

A doutrina da selecção natural, que o seu grande Darwin pacientemente deprehendeu da contemplação dos sêres animados, essa dura lei da natureza que quer que o forte supplante o fraco, e que mui naturalmente se elimina quem não póde adaptar-se ao meio, muitos cidadãos inglezes nem até tem ouvido fallar d'ella; actuam entretanto como se a soubessem perfeitamente e se d'ella se inspirassem constantemente, pois que toda a educação ingleza e um grande numero das suas organizações administrativas orientam-se para esse fim; a eliminação dos fracos e o revigoramento dos fortes.

Entendamo-nos, todavia. Imaginaes que, se nasce uma creança adoentada, disforme ou condemnada com antecipação a não viver nunca senão com custo, não teem o costume de lançal-a ao Tamisa, como o faziam outr'ora ao Eurotas os Laconienses de Lycurgo. Cuidam d'ella, tanto e quasi tanto como entre nós. Esforçam-se por lhe conservar a vida, porque é correcto e convencionado actuar assim; da mesma maneira, trata-se d'um coxalgico, hospitalisa-se um idiota, nutrem-o, por conveniencia e não com enthusiasmo, porque o acto que consiste em prolongar uma vida lamentavel não é, na realidade, um grande beneficio nem para o individuo nem para a collectividade. E, salvaguardada uma vez a decencia, o culto da força, da saude, da belleza que d'ahi decorre, retoma os seus direitos imperiosos.

Os romancistas de França encontraram e valorisaram uma palavra admiravel e tocante; fallam espontaneamente de «a religião do soffrimento humano». Esta bella palavra cheia de sentido para os russos, — porque o bem estar n'elles é pouco espalhado — não teria significação precisa do outro lado da Mancha em que a belleza da miseria, da fraqueza, da dôr humilhante mal se concede.

Em Inglaterra, paiz industrioso e rico, um homem que quizesse, como se diz entre nós, tornar-se interessante, excitar a piedade e forçar a admiração por lamentações, por lagrimas, pelos signaes exteriores d'uma sensibilidade maravilhosamente aguçada, provocaria não sympathy, mas um extremo espanto mesclado de desprezo. E' o paiz onde se não cuida habitualmente das nevroses, porque se pretende que um pouco de *self-control* basta para justificar.

Aquelle que as mulheres inglezas contemplam com enternecimento, não é o mancebo delgado, franzino, elegante a quem se estima como faz a mãe d'um filho que tem de cuidar d'elle sem tregua; é o rapaz córado e robusto que nunca está doente, o heroe do foot-ball, o vencedor do cricket, o homem capaz de exceder os outros em valentia, em resistencia e em serenidade. Talvez os seus amores percam n'isso um pouco em requintes delicados; mas sobre o ponto de vista da conservação da raça, não se lhes póde fazer agravo.

*

* *

O grande principio da educação ingleza, é a ideia de endurecimento. Compreendo que se tenha tentado approximar-se dos nossos visinhos o abuso

*

dos exercicios musculares e a insufficiencia da cultura do espirito. Comprehendamos porém melhor o seu designio. Creio que póde resumir-se assim: reservar a uma escolha directriz a alta cultura da intelligencia, e para a grande massa, augmentar systematicamente a resistencia dos cidadãos inglezes á fadiga e á doença, em fazer homens excepcionalmente temperados e aguerridos, mais vigorosos que todos os outros habitantes do mundo, e portanto mais valentes, mais calmos, mais senhores de si, mais dignos da hegemonia. Os que quizeram tudo isto sabiam bem que a confiança em si — fonte dos grandes commettimentos que governam os grandes successos — nasce d'um « sentimento vivo interno », como dizia Leibnitz, de alta vitalidade, de circulação plena, de musculatura poderosa, o qual communica ao espirito o optimismo que faz os bravos. Quem se sente habitado por plena saude, pela energia constantemente desponivel não concebe a morte e não a teme. Ora os inglezes sabem dar-se a tudo isto.

Como o conseguem? Pelo endurecimento continuo. Entendeu-se que todo o inglez digno d'este nome exime-se, tanto no inverno como no estio, de resguardar a pelle com flanela. Da mesma forma, a maior parte dos homens de menos de cincoenta annos de idade desprezam, durante as geadas, não sómente as pelles, mas os mais leves sobretudos. Apreciam que se deve saber affrontar o vento a chuva e o sol, que se não indefluzam senão quando se tem o costume de trazer o lenço de seda e que se póde emfim tomar as coisas de tal sorte, que tudo o que torna doente um francez ou um allemão ajunte pelo contrario á força de cada anglo-saxão.

Sentis bem que n'aquelle jogo alguns d'elles, todavia, se constipam e cahem doentes, e algumas

vezes ahi deixam os seus ossos. São os fracos que, por si proprios, s'eliminam á falta de ter podido adaptar-se ao meio. Certamente, para sua familia, a sua morte é um pezar; mas vae toda em beneficio do aperfeiçoamento physico da raça. Os que morrem novos, queridos dos deuses, não contribuirão para reproduzir uma raça de fracos e de degenerados. E os outros, os que sahiram vencedores d'estas provas, que admiraveis descendentes não darão á patria! Herbert Spencer tinha fallado da « criação humana » e fez escola. « E porque não se pensaria nunca em aperfeiçoar a raça humana, quando temos em toda a parte tantas obras e sociedades para o aperfeiçoamento da raça cavallar, dos carneiros ou dos bois?... » Estas palavras teem-me sido ditas.

Ha alguns mezes o meu distinctissimo collega o doutor Ox publicava no *Matin* um artigo dedicado aos inconvenientes dos jogos violentos, em uso nos collegios britannicos e americanos. Apoiando-se em estatisticas recentemente publicadas por cirurgiões e medicos d'alem-mar, mostrava ahi que o foot-ball e outros exercicios da mesma especie determinam n'um anno, no territorio da Republica americana, mais obitos do que a marinha do Mikado teve a deplorar durante a guerra russo-nipponica. Estes jogos, verdadeiramente terriveis quando se praticam com furor, não matam sómente por fracturas do craneo ou da columna vertebral, torção do abdomen com peritonite, etc.; dão ainda a morte d'uma maneira mais indirecta pelo meio de doenças internas, taes como cardiopathias, mal de Bright, appendicite, febre typhoide, meningite cerebro-espinal, tuberculose pulmonar, que espontaneamente florescem em terreno exausto. E como eu dizia estas coisas a um anglo-saxão que se occupa

de educação, reflectiu largamente para me dar esta resposta :

—Sem duvida; é muito lamentavel, sobretudo para aquelles que morreram de feridas. Os outros, os doentes de coração e os tuberculosos, devia-se a que o seu organismo fosse muito pouco resistente. Não teriam nunca pedido viver bem, e a sua morte é menos deploravel!...

*

*

*

Um outro facto, que não é menos typico.

N'uma cidade ingleza, eis que sobrevem subitamente, no seio d'uma familia pobre ou mal alojada, um caso de doença contagiosa. Um medico chamado junto do paciente previne immediatamente a municipalidade, que desde então se torna despotica. Pelos seus cuidados, o doente, o vosso filho, a vossa mulher é tomada, transportada n'um carro d'ambulancia e internada n'um sanatorio municipal — que é, em Londres um hospital fluctuante sobre o Tamisa. Ninguem pôde visital-o, ninguem lhe escreve. Só os medicos e as «nurses» (1) que os tratam podem dar noticias d'elle. Se o desgraçado morre, nunca os seus tornam a vê-lo. Se se cura, não entra em casa senão quando estiver bem demonstrado que já não pôde transmittir o mal de que fôra atacado.

Para nós, os latinos, esta lei pareceria d'um rigor insupportavel. Que diriam mães francezas a quem se recusasse sem piedade o direito sagrado de cuidar dos seus filhos atacados de escarlatina,

(1) Enfermeiras (*N. do T.*)

de sarampo ou de febre typhoide?... E todavia este meio barbaro é ainda o unico que permite verdadeiramente matar no inicio uma epidemia incipiente, impedir o incendio pondo promptamente o pé sobre as primeiras chammas. E os resultados obtidos pelos hygienistas do Reino-Unido são incontestaveis.

N'esta dura, franca, implacavel e utilissima maneira de actuar, vejo revelar-se bem claramente o espirito inglez. No sanatorio, o doente é, certamente, tam habilmente tratado como poderia sel-o em sua familia; tem quando muito, a melancolia de estar só, de não vêr inclinar-se sobre a sua febre um unico rosto amigo, pouco importa; pouco importa, da mesma maneira, a desolação dos seus, que nada podem para soccorrel-o e que esperam na angustia. Os legisladores não curam d'isso. Não é sómente porque é um contra todos, e porque importa salvar todos os outros que se isola dos seus e do resto do mundo; é tambem porque, n'uma sociedade scientíficamente, racionalmente organizada, aquelle que tem já o mal e cuja vida está arriscada apresenta-se menos interessante do que o homem são, de que é necessario, a todo o custo, salvaguardar o poder de viver ainda intacto.

E' uma philosophia inteira e uma moral inteira que faz pensar na de Nietzsche, mas sizuda, mas acalmada, desprovida da sua primitiva ferocidade, da sua eloquencia febril, e muito cheia de senso pratico.

Quando se tratou de lutar contra as devastações constantemente progressivas da tuberculose, os allemães inventaram o sanatorio de cura, que custa terrivelmente caro e que não dá para os indigentes, senão escassissimos resultados. Os inglezes, que viam mais claro, fizeram a guerra á habitação insalubre. Sem se occuparem dos infelizes

atacados — demasiado numerosos para que se possa utilmente hospitalisal-os e tratat-os, — dedicaram-se, segundo a sua constante doutrina, a preservar os que o mal não tinha ainda ferido. E, por terem tido esta ideia, obtiveram o que nenhum outro paiz tem ainda obtido, — uma diminuição de cerca de 40 por 100 nos obitos por tuberculoses diversas.

*

* * *

Uma sentimentalidade generosa, mais impulsiva que racionada, eis o que conduz, em França, a maior parte, dos instigadores d'obras de beneficencia. São dessemelhantes e não procedem d'uma grande ideia directriz.

Vêem-se algumas vezes agruparem-se sob a fôrma de federação; mas então associam-se obras que dimanam d'ideias perfeitamente contradictorias, e não teem entre si outros laços que a da tal intenção. Ainda esta intenção não é sempre differencavel, pois que se encontram obras que não se podem racionalmente conceber outra desculpa que não seja assegurar o paraizo á piedosa fundadora, ou alguma fita vermelha ao engenhoso fundador.

Todos damos muito dinheiro, distrahidamente, não sem enfado, para essas obras muito innumeradas e muito diversas, cujo sentido fim nos escapam muitas vezes. Damos porque é desagradavel recusar um luiz a uma mulher amavel que é de nossas amigas e que nos estende a mão. Damos sem methodo e sem convicção, e as algumas obras verdadeiramente muito intelligentes, muito bellas e muito boas que nos honram, soffrem o descredito onde as arrastam a massa pesada das obras mal concebidas.

Um snobismo — que se deve abençoar porque

presta grandes serviços — metamorphosea-nos em pessoas honradas e em almas compassivas, até quando temos o coração duro como uma rocha, o amor dos humildes, «a religião do soffrimento humano», fazendo parte das elegancias do bom tom. O snobismo, porém, é de todos os paizes, mas não é isto que nos differencia.

Eis creio o que marca melhor a distancia entre a maneira ingleza e a nossa.

Quando fazemos o bem, somos quasi todos caridosos no sentido mais christão do termo, porque a nossa educação primitiva nos enraizou no fundo do coração essa doutrina que o fraco é o amigo de Deus, que os pobres, que os desherdados, que os vencidos, que todos os incapazes de ganhar o seu pão quotidiano estão mais proximos d'*Elle*, que ls ricos, os laboriosos e tenazes vencedores na oucta pela existencia.

E, quando até perdemos a fé menos precisa, conservamos ainda, sem o saber, essa mesma concepção da beneficencia, toda de impulsos, de sentimento, de generosidade convencionada e desarrazoada. «Para dar bem, deve-se dar sem se investigar um instante, em que se tornará o que se dá.»

No Parlamento francez, mais d'um deputado da extrema-esquerda, grande desprezador da religião, grande zelador do que se chama a moral scientifica, comprehenderia mal que lhe pedissem para fortalecer o seu amor pelos humildes com algumas razões mais do que as do mais confuso sentimento. Foi necessario que um dos nossos homens d'Estado, dos mais cultos, dos mais reflectidos, dos mais engenhosos escrevesse esse bello livro que se intitula *Solidariedade*, para que a terceira Republica tivesse, em fim, uma doutrina verdadeiramente philosophica, da philantropia moderna. Assim, estas doutrinas, não

são sempre exactamente comprehendidas, porque o manifesto que muitas pessoas, vão, repetindo-o, essa palavra *solidariedade*, mas não lhe dando, da mesma maneira, o unico sentido que lhe possa ser attribuido, o de responsabilidade mutua, de reciprocos interesses.

Se bem que é o inglez, povo tradicional e crente, que concebe a caridade sob a sua fórma mais racional, mais utilitaria, mais scientifica, emquanto que nós, povo revolucionario e censorador, conservâmos das beneficiencias a concepção mais religiosa.

Ha alguns annos, a nossa terceira Republica parece querer evolucionar para uma fórma das sociedades em que — se se devem crer os prophetas — tudo deverá tender para melhorar a sorte dos humildes: em que a grande preocupação será de pôr os dinheiros publicos ao serviço de quem não tiver a estatura de sustentar o combate pela vida. Então, os tempos effectuar-se-hão: os primeiros serão os ultimos, o forte humilhar-se-ha perante o fraco, o rico perante o indigente, e a saude confusa comsigo propria, virá fazer confissão publica do delicto á miseria psychologica...

Exaggero, não sem carregar; obrigo o desenho até ao tom das caricaturas. E' que quero impacientemente fazer comprehender em que consiste o nosso erro e qual é a nossa sem-razão.

A' força de nos enternecermos piedosamente sobre o indigente, sobre o impotente, sobre o pobre d'espirito, acabaremos por venerar ao mesmo tempo e por amar a miseria, a doença e a estupidez, e por vilipendiar essas soberanias que proporcionam a saude, a riqueza e a intelligencia.

Seria assaz vilipendiado se lançasse hoje da tribuna da Camara, a palavra d'esse grande burguez do

Guizot: «Enriquecei-vos!» Mas os inglezes vêem ahi uma palavra de sabedoria; e gritam a quem quer ouvir-os: «Enriquecei-vos, fortificae-vos, saneae-vos, desenvolvei os vossos musculos e as vossas intelligencias; olhae para cima, não para baixo; armae os fracos para que se tornem fortes, mas não desarmeis os fortes para que sejam semelhantes aos fracos!...» Ora, é isto precisamente que se parece fazer entre nós.

Sim, certamente, deve-se ser affavel para os infelizes, caritativo para os doentes, indulgente para os pobres d'espírito. Mas que haja aversão á miseria, ás doenças e á estupidez, que nos é preciso perseguir em toda a parte para curar, quanto possível, os que estão atacados d'ellas, e sobretudo preservar aquelles que podessem juntar-se.

Julgaes impiedosos, deshumanos, sem entranhas, esses inglezes que arrancam um filho doente a sua mãe, para o collocar, á força, n'um hospital de isolamento. Concordo que seja um gesto duro. Reflecti, todavia, e dissei-nos se não é mais humano limitar assim, desde o primeiro dia, o flagello, restringir a um caso unico a doença, a morte e a dôr, pois que, por este meio, por uma mãe torturada, centenas, milhares talvez d'outras mães são poupadas. Tudo bem ponderado, o inglez não se nos apresenta pelo menos tam philantropo como tal outro povo menos aspero, que, para não contristar uma mamã, deixaria uma epidemia alastrar e dizimar as creanças da cidade?...

Nada é mais admiravel do que o sentimento de piedade; mas devemos reconhecer que nada se presta mais aos erros da pratica os mais generosos e mais lamentaveis, na verdade, ai! em paiz de suffragio universal, ás declamações menos desinteressadas, e como se diz, aos sobrebalanços sem pejo.

Ainda, se fôssemos muito ricos, não haveria senão meio mal. Se as nossas fontes fossem immensas e os nossos ganhos inexgotaveis, poder-se-hia dizer: «Somos generosos sem contar; damos muito, damos sempre, para a unica belleza de gesto». Mas ai! devemos-nos restringir. Quer se trate da nossa riqueza pessoal ou dos dinheiros do Estado, devemos ser economicos, e, não podendo dar a todos, fazer uma escolha effectiva, dar com discernimento, preferir aos outros os actos beneficos, cuja efficacia nos fôr mais evidentemente demonstrada.

Ha obras pecuniarias. Ha outras que o são muito menos, cujos resultados são duvidosos. Para dar com grande coração, e não com essa indifferença d'enfado de que fallava ha pouco, deve ter em si essa convicção profunda que o sacrificio consentido servirá verdadeiramente; que sêres humanos, ameaçados de decadencia physica ou moral, serão arrancados ao perigo, e poderão, graças a nós, tomar parte activa na vida, levar uma existencia normal, e perpetuar-se em descendencias proveitosas.

Sei obras, e tam innumeradas, que dispendem milhões para prolongar um anno, ou dez annos, existencias dolorosas, e que não fazem, em summa, senão fazer durar uma desgraça.

Toda esta bondade perdida — ao menos pela presente vida — esses milhões mal empregados, são um doloroso desperdicio, que a generosidade magnifica da intenção não consegue já a excusar.

Em face das tarefas urgentes e d'uma efficacia segura que esperam o nosso oiro e a nossa dedicação, o desperdicio já não é permittido, a intenção não basta.

Ha pouco tempo, pessoas insufficientemente es-

clarecidas tentaram arrastar em França os poderes publicos a adoptar esse systema de sanatorios á allemã que exige tam formidaveis despezas para não dar aos infelizes tuberculosos senão uma cura capciosa, pois que devem, após tres mezes de cura, voltar á habitação má, retomar o esgotante trabalho, e tornar a infectar-se no meio onde o seu mal se originou.

Prestâmos a Henrique Monoel, então director da hygiene e da assistencia publica, essa justiça que fez tudo para melhor orientar os nossos esforços, para cortar o reboque que, já nos arrastava estolidamente atrás da Allemanha; que comprehendeu immediatamente quanto a preservação é facil, pouco custuosa, efficaz ao pé da chimerica hospitalisação; e que deu de chofre o apoio da sua auctoridade ás obras em que se revela plenamente o lucido genio francez: habitações sadias baratas, dispensario typo Calmette, dispensario typo Robin e Siegfried, preservação da infancia segundo concepção do professor Grancher.

Esta tuberculose que é, seguramente, o flagello dos tempos modernos, é manifestamente impraticavel combatel-a pela hospitalisação que custaria centenaes, milhões de rendas, para terminar apenas em resultados enganadores. Deve-se, pois, immediatamente — sem desprezar fazer pelos pobres doentes o que está em nosso poder em vista de suavisar a sua sorte e de reprimir o seu mal — pensar primeiro n'aquelles que se podem salvar, e que amanhã serão contaminados.

Quando Pasteur foi chamado em soccorro das sirgarias de Provença, que dezimava a doença dos bichos da seda, refere-se que ficou perplexo perante as difficuldades da sua empreitada. Mas quando teve adquirida a certeza de não poder cu-

rar as larvas atacadas, longe de desesperar-se, soube a ideia salutar entre todas: «Pelo menos, disse, salvarei a semente!». Salvou-a, e graças a elle, os nossos criadores não conhecem o flagello.

E' Pasteur que nos põe d'accordo com a ideia ingleza. E' elle que nos ensina a ver no primeiro plano a preservação do ser são, ainda mais digno de cuidado do que o doente. E' elle que nos dicta o procedimento a ter, não sómente n'essa gigantesca lucta contra o mal tuberculoso, que nos deveria levar sem commetter uma falta, mas ainda em todas as empresas destinadas a estreitar activamente o campo das miserias humanas.

Para serem mais racionaes, as nossas boas obras não serão menos bellas nem tocantes. Não se terá menos coração no nosso doce paiz de França, e a felicidade de todos não pôde deixar de augmentar. Creio que será facil demonstral-o agora.

*

* *

Se alguma coisa parecia dever escapar á fria estreiteza do methodo racional, é bem, seguramente o arrojo de caridade, a generosa, a irresistivel impulsão, para a afflicção de nossos irmãos mais desgraçados do que nós. Fallar prudencia á bondade e propor-lhe notoriamente sacrificar, d'uma maneira systematica, certas miserias a outras, não é uma chimera e vilã empreza, — tendo todo o que soffre igualmente o direito aos seus beneficios?...

Concordo de boamente, mas sómente para o que é de nossos affectos individuaes, de nossas impulsões pessoaes a alliviar uma miseria cuja contemplação nos é intoleravel. Que importa então que haja ou não desperdicio! Mesmo se a angustia que

se deseja apaixonadamente alliviar não é exactamente sincera, nem perfeitamente digna de nossos internecimentos, a desgraça não é nunca bem grande, porque as quantias que cada um dá são raramente consideraveis, e todo o homem que não obriga senão a si é absolutamente livre de fazer o que quer da sua riqueza.

A caridade individual não é justificavel do methodo racional e critico; mas a beneficencia depende d'ella logo que seja collectiva, que opere com uma certa largueza e que disponha de sommas importantes provindo d'um grupo de particulares ou das caixas publicas.

A datar do momento em que delibere um Conselho d'administração, é mister que o incentivo dê logar a reflexão, e que as menores decisões sejam seriamente motivadas; então o gesto caritativo cessa de ser o segundo tempo d'um reflexo impulsivo nascido d'uma viva emoção; deixamos o dominio puramente affectivo para os da intelligencia lucida e da razão calma. Todo o homem rico póde gastar o seu oiro a talante dos caprichos de sua unica generosidade; uma Juncta não o póde; o Estado o póde muito menos ainda, o Estado que, segundo o termo tam corajoso e justo de Henrique Monoel, «não tem, nem póde ter entranhas». Toda a obra collectiva deve necessariamente terminar n'esta concepção de seu papel: obter o maximo d'effeito util e duradoiro por um minimo de *despezas*.

*

* *

Na brochura de propaganda para a sua obra de preservação da infancia contra a tuberculose, o professor J. Grancher analysa com uma admiravel

lucidez, as condições requeridas para que uma grande empreza de beneficencia seja legitima e meritoria». E' preciso, diz elle, que assente sobre a solida base d'uma doutrina scientifica bem estabelecida; é preciso ainda que seja praticamente realisavel, verdadeiramente beneficente, e emfim pouco custosa.» Ora, entre as obras francezas, as que preenchem estas condições não são inteiramente tam numerosas como o quereriam os inimigos do desperdicio.

Ha-os, todavia, que resistam a todas as criticas e fazem, bem barato, muito bem. O dispensario Emilo Roux, de Lille, que dispense apenas uns trinta mil francos por anno, faz mais bem do que um hospital que custasse dez ou quinze vezes mais. Póde-se, certamente, dizer outro tanto d'esse serviço anti-tuberculoso, tam racionalmente, tam economicamente organizado no hospital Beaujon de Paris por Jacques Siegfried e pelo professor Alberto Robin.

A obra de preservação pela educação popular, fundada pelo doutor Peyrot e pelo doutor Weill-Mantou, presta immensos serviços espalhando por toda a parte as noções necessarias á intelligencia do perigo e á organização da lucta anti-tuberculosa; e as suas despezas são insignificantes.

Quanto á obra do doutor Grancher, custa 1,20^{fr.} por cabeça de creança e por dia. Não tem a retribuir nem directores, nem inspectores, nem pessoal de vigilantes e d'enfermeiros; não lhe é necessario nem compras de terreno nem construcções ruinosas. E, por estes vinte e quatro soldos por dia, vêde os resultados: salva uma creança que o horroroso mal não deixou de attingir, e, educando-a no campo, longe de todo o contagio, faz não um sêr abatido, um falho da vida, mas um homem so-

lido, um soldado resistente, um trabalhador robusto; com o mesmo rasgo, allivia d'um peso bem pesado a familia parisiense cujo chefe, exaustado, cancerado pela febre, já quasi não póde trabalhar; faz a felicidade da familia camponeza onde seus pupillos são collocados; desengorgita a grande cidade, infinitamente demasiado desaccumulada, e repovoa os campos muito abandonados.

Só as obras de preservação podem dar por si conta de tam importantes mésses. Excellentes, certamente, necessarias, n'um certo limite, as obras de hospitalisação para indigentes teem o inconveniente de custarem horriavelmente caro e de não terem senão um alcance necessariamente limitado; alliviam o infortunio, procuram reparar as crueldades da sorte; mas o seu beneficio, muito immediato, é restricto no tempo, não trabalham para o porvir. Se, algum dia, a humanidade ficar liberta do horriavel flagello que é a tuberculose, é ás obras de prophylaxia que o deveremos. Não posso pois fazer ag-gravo ao methodo inglez, que a salvaguarda do homem são preoccupa mais ainda que a cura do doente.

*

* *

Tudo isto vale bem que se falle, porque as consequencias remotas d'um e d'outro methodo são inteiramente semelhantes. Como quer que se tenha apprehendido, deve, de tempos a tempos, perguntar-se: «Onde vamos?»

Ora, a nossa maneira, insufficientemente racional, de organizar a assistencia publica e a hygiene social parece-me prenhe d'um perigo, que deveria todavia ver chegar e saber olhar em frente.

Tentemos defini-lo.

A' força d'eliminar os fracos e de multiplicar os fortes, os anglo-saxões e todos os que adoptarem a sua maneira, acabarão por constituir uma raça maravilhosamente vivaz e resistente ao contagio microbiano, uma raça de escolha, sob o ponto de vista physico, pelo menos. Cada um dos membros d'esta collectividade seleccionada, scientificamente depurada de seus elementos doentios e nocivos, terá o vagar de trabalhar livremente, não sómente com a satisfação intima que proporcionam a saude e a segurança, mas ainda alliviado do peso das misérias d'outrem que serão raras e pouco custosas á collectividade.

Entre nós, muito pelo contrario, os invalidos, os mal vindos, os semi-vivos e os doentes sendo considerados como mais tocantes e mais dignos d'attenção que as pessoas de saude, resultará d'ahi que o numero dos cidadãos francezes incapazes de se bastarem e subsistindo em encargo da communiidade, irá sempre crescendo. E carregarão com enorme peso sobre os hombros de seus irmãos validos, primeiramente pelas sommas consideraveis que lhes deverão consagrar, em seguida, porque os que forem atacados de doenças transmissiveis não cessarão de espalhar em volta de si o seu mal e de communicar até aquelles que os fizerem viver, a sua miseria.

Os francezes com saude, — que se tornarão cada vez mais raros, se se não decide a protege-los energicamente, — terão de fornecer um labor verdadeiramente formidavel; porque lhes será preciso não sómente bastar ás suas proprias necessidades e ás necessidades de sua familia; mas ainda á subsistencia, á habitação e ao tratamento de todos os invalidos do paiz, fatalmente mais numerosos cada dia, se a prophylaxia não fôr organisada.

Puxado para baixo por estas cadeias pesadas o homem são, laborioso, ambicioso, ardente, e que, livre de ligações, teria podido tornar a sua vida bella, sentirá os rins derribados, trabalhando demasiado para outrem, e já não conservará o mesmo aprumo. Será o desanimo dos melhores e o empobrecimento nacional por multiplicação systematica dos fracos e enfraquecimento dos fortes.

Todos que retardamos uma parte de influencia, por tam minima que seja sobre a opinião publica, saibamos pois desconfiar das palavras que pronunciamos tantas vezes por costume, por snobismo ou por desejo de agradar, essas palavras «amor dos humildes, ternura fraternal pelos desherdados». Exprimem seguramente os mais nobres sentimentos pessoases, mas perdem o seu sentido quando se trata de organizar — n'um paiz de finanças muito sobrecarregadas — a lucta contra o mal physico e as miserias que d'elles decorrem.

Fazendo frequentes abusos d'estas palavras evangelicas, os nossos homens politicos parecem adular um pouco grosseiramente os seus pobres diabos eleitores, antes que não fazerem prova de sciencia sociologica e do bom senso economico.

Sejamos caridosos e bons, soccorramos os doentes, vamos em auxilio dos infelizes, mas se quizermos conservar um povo vivo e que calcula, não esqueçamos que a salvaguarda do homem são deve necessariamente dominar a nossa concepção da beneficencia publica.

É uma falta irreparavel empobrecer, enfraquecer, por amor da egualdade, os valorosos e os energicos, porque são os unicos que produzem para si e para outrem. Não diminuamos os fortes, mas trabalhemos muito pelo contrario para conservar, para o bem de todos, a sua saude integral e o seu

vigor intacto. E os proprios fracos ganharão com isso, no fim de contas, porque o contacto dos fortes é salutar, no que communica o desejo de se exceder; e fornece, pelo exemplo, um bello pretexto ás ultimas esperanças.

FIM

INDICE

AO SNR. PROFESSOR DEBOVE, DECANO DA FACULDADE DE MEDICINA	V
PREFACIO	IX

CAPITULO I

COMO ENVELHECEMOS. — As ideias d'Elias Metchnikoff sobre a velhice. — Mechanismo dos estragos dos orgãos. — Papel da auto-intoxicação na génese da decadencia organica — Papel dos macrophagos. — Ensaios infructiferos de vacinação. — Possibilidade d'uma lucta efficaz contra o envelhecimento prematuro de nossos orgãos. — A doutrina de João Finot: a velhice prematura pela auto-sugestão. — Utilidade do optimismo systematico

1

CAPITULO II

- COMO SE DEVE DOMICILIAR.*— *Condições que deveriam influir na escolha d'uma boa moradia. — Escolha do bairro. — Escolha do andar. — A questão da locação para as familias operarias. — A obra das habitações hygienicas baratas. — Projectos da commissão permanente da preservação contra a tuberculose .* 10

CAPITULO III

- COMO CONVEM DORMIR.*— *Diversidade das theorias physiologicas do somno. — Attractivo ao somno — Incentivo para não dormir mais. — Inconvenientes e vantagens da sésta. — A ventilação do quarto de dormir. — Será prudente ler na cama? — As vestes da noite. — Escolha da posição para dormir bem. — As insomnias; inconvenientes das drogas hypnoticas. — Os tratamentos medicamentosos da insomnia . . .* 20

CAPITULO IV

- O VESTUARIO — O MEDO DO FRIO.*— *A moda actual e a hygiene. — O espartilho dircito. — Os tecidos asperos sobre a pelle. — O que faz que se seja friorento. — E'-se friorento por mau habito. — E'-se friorento por auto-intoxicação. — O mechanismo da cryesthesia por vaso-constricção peripherica* 27

CAPITULO V

- A VARREDURA DAS TOXINAS.*—*A lavagem intus e extra.*—*O banho deve ser quotidiano.*—*Lavagem das mãos e dos dentes.*—*As toxinas alimentares.*—*Meios diversos de destruil-as.*—*Exercicios physicos.*—*Laxantes e enteroclyse.*—*A lavagem do sangue: injecções de sôro isotónico e curas hydro-mineraes.*—*Eliminação das toxinas pela sudação* 33

CAPITULO VI

- MICROBIOS CURATIVOS.*—*As ideias d'Elias Metchnikoff sobre o intestino grosso e a longevidade.*—*O "maya,, bulgaro.*—*O acido lactico como agente d'antiseptia intestinal.*—*O leite azedo de Metchnikoff.*—*Os estudos do dr. Tissier.*—*Indagações experimentaes e clinicas.*—*O "bifidus,, e o "acidiparalactici,,.*—*Caldo de cultura e regimen* 41

CAPITULO VII

- COMO SE DEVERIA NUTRIR.*—*O regimen usual.*—*Inconvenientes das refeições copiosas até para aquelles que parecem estar de perfeita saude.*—*E' prudente fazer quatro refeições por dia.*—*Os alimentos de digestão difficil*—*Os alimentos de digestão facil.*—*Utilidade da mastigação methodica* 49

CAPITULO VIII

- SOBRE O EMPREGO DE SAL DE COSINHA. — Deve-se salgar muito os alimentos? — Utilidade do sal alimentar. — Inconvenientes da hyperchloretação alimentar: trabalhos de Widál, Lemierre e Javal. — As injecções salinas pela via hypodermica: suas vantagens therapeuticas.* 57

CAPITULO IX

- O REGIMEN DOS POBRES. — O operario das nossas grandes cidades dispense mais do que convem para a sua receita alimentar. — Os regimens economicos do dr. Pagés. — Inquerito proseguido pelo professor Landouzy sobre o regimen alimentar habitual dos operarios e das operarias de Paris. — Os restaurantes economicos. — A educação das donas de casa* 67

CAPITULO X

- DEVE-SE BEBER VINHO? — Perigo dos appetitivos. — O vinho dá força physica? — O que pensam d'elle os individuos do sport. — O vinho terá feliz influencia sobre a actividade do espirito? — Os arthriticos, os herpeticos, os nevropathas excitaveis é-lhes conveniente absterem-se d'elle. — O que deve beber um homem de saúde* 77

CAPITULO XI

- E' PERIGOSO FUMAR?* — *Mechanismo da acção do tabaco sobre os centros nervosos e sobre o aparelho circulatorio.* — *Acção mechanica.* — *Acção toxica.* — *Acção estimulante, após depressiva.* — *O tabaco e a arterio-esclerose: opinião do dr. Huchard: opinião do dr. L. Rénon.* — *Observações pessoases.* — *Difficuldade em renunciar ao habito de fumar.* 84

CAPITULO XII

- CONTRA A OBESIDADE.* — *Inconvenientes da excessiva niedez.* — *Inconvenientes da cura tardia.* — *Condições da cura racional do emmagrecimento.* — *Os regimens valem o que vale o medico que os applica.* — *Alimentos a evitar.* — *Typo do regimen alimentar para uma cura lenta e progressiva.* — *Meios praticos e inoffensivos para accelerar a nutrição retardataria.* — *Os iodetos e a medicação thyroideana . . .* 93

CAPITULO XIII

- A ARTE DE ENGORDAR.* — *Mechanismo do emmagrecimento nos nervosos e nos dyspepticos.* — *Emmagrecimento por excessu therapeutico.* — *A cura racional consiste: 1.º na suppressão da causa presumida de emmagrecimento; 2.º na superalimentação methodica; 3.º na suppressão dos desperdicios excessivos.* — *Typo de regimen alimentar apropriado.* — *Medicamentos moderados das combustões organicas* 102

CAPITULO XIV

- COMO SE SE PRESERVA DA TUBERCULOSE. — Como se propaga o mal tuberculoso. — A prophylaxia individual. — Precauções para os adultos, no meio familiar e no meio colectivo. — Precauções para as creanças: — utilidade do diagnostico precoce pelo methodo Grancher. — Doenças da infancia que predis põem para a phthisica* 110
-

CAPITULO XV

- AS OBRAS DE PRESERVAÇÃO. — A tuberculose, mal social, deve ser combatida como tal. — As condições reclamadas d'uma obra bem concebida. — O sanatorio, admiravel instrumento de cura, para os doentes ricos, é difficultosamente applicavel aos doentes pobres. — As differentes obras de preservação. — O dispensario typo Calmete. — A obra do professor Grancher para preservação da infancia* 119
-

CAPITULO XVI

- COMO PRESERVAR-SE DO MAL VENEREO. — Cura-se d'elle: duração necessaria e sufficiente de tratamento. — Conselhos do professor Fournier. — Os meios de preservação. — Elogio da castidade. — Li gações desastrosas. — Conselhos aos mancebos* 132
-

CAPITULO XVII

- PHYSICA DO AMOR.* — Sob o ponto de vista da hygiene, deve-se considerar o gesto do amor como uma causa de deterioração prematura e de envelhecimento precoce? — Opinião do professor Debove. — O amor e os neurasthenicos. — A obsessão paralytante. — A theoria de Brown-Séguar. — Amores senis: Goethe e Victor Hugo. — Conclusão : 144
-

CAPITULO XVIII

- O AMOR COMO DOENÇA.* — Do amor doentio encarado como uma intoxicação pela imagem mental. — Os profissionaes do amor. — Da representação passional. — Um caso d'amor morbido. 153
-

CAPITULO XIX

- COMO SE DEVERIA TRABALHAR.* — N'um individuo em estado de saude normal, o trabalho não comporta estragos do organismo; entretém pelo contrario, a vida. — O dia de oito horas. — O que fatiga os operarios. — O trabalho intellectual. — A questão do esfalfamento. — Hygiene physica, intellectual e moral dos operarios. 165
-

CAPITULO XX

- A HYGIENE ALIMENTAR DOS HOMENS ENTRE-
GUES AOS TRABALHOS DO ESPIRITO. —
Dificuldades do assumpto. — O equivalente physico-
chimico do pensamento. — Definição do trabalho do es-
pirito: mecanismo do pensamento. — As variações
de temperatura do cerebro coincidindo com o acto psy-
chico. — As modificações da nutrição sob a influencia
do pensamento. — Deve-se comer muito para traba-
lhar muito? — As publicações de Tissot, de Riant,
Reveillé Parise. — Observações pessoaes. — Conclu-
sões* 178
-

CAPITULO XXI

- COMO SE PRESERVA A NEURASTHENIA. — De-
finição do termo neurasthenia. — Mechanismo da gê-
nese do mal neurasthenico. — Como se pôde defender
o seu systema nervoso. — Hygiene physiologica. —
Hygiene psicologica. — Hygiene effectiva. — Educa-
ção e neurasthenia.* 208
-

CAPITULO XXII

- A PRESERVAÇÃO SOCIAL. — Da maneira anglo-sa-
xonica de praticar a beneficencia; a eliminação dos
debeis e o reforçamento dos fortes. — A maneira fran-*

*ceza; a caridade mais sentimental do que racional; a
religião do soffrimento humano. — As obras mal con-
cebidas. — Exemplos tirados da lucta contra o mal tu-
berculoso. — O empobrecimento nacional pelo culto da
miseria e o desanimo dos fortes* 224



DO TRADUCTOR

- O onanismo**, tratado do dr. H. Fournier.
- Obstétrique moderne**, tratado de partos.
- Theorias chímicas modernas**, estudos de phylosophia natural.
- A fonte maldita**, trad. de Clemence Robert.
- A vida futura**, conferencias de Lexoeur, trad. prefaciada por Camillo Castello Branco.
- A formula do progresso**, de Emilio Castellar, trad.
- Nupcias no céu**, romance original.
- Medicina velha e medicina nova**, de Marianno Semola, proemio do dr. Augusto Rocha, trad.
- Noites do Mondego**, contos originaes.
- Pescador de perolas**, trad.
- Estudos pathologicos**: I *Doenças do estomago*.
- Versos dos 15 annos**.
- Estudos scientificos**.
- Para prolongar a vida**, de Mauricio Fleury, trad.
- Contos de Alfredo Musset**, trad.



CENTRO CIÊNCIAS
UNIVERSIDADE COIMBRA



1329754739