

FERNANDO CORREIA

BREVIARIO DE HIGIENE

EDITADO PELO DISPENSARIO
DE PROFILAXIA SOCIAL DAS
... CALDAS DA RAINHA ...

(2.ª EDIÇÃO)

..... 1931

TIPOGRAFIA CALDENSE
CALDAS DA RAINHA

FERNANDO GONZALEZ

BREVARIUM DE HISTORIA

EDITIO PRIMA
DE INSTITUTIONE
CIVILIS IN REBUS

1771

INSTITUTIONE
CIVILIS IN REBUS

BREVIARIO DE HIGIENE

TRABALHOS DE VULGARISAÇÃO

DISTRIBUIDOS PELO

“Dispensario de Profilaxia Social” das Caldas da Rainha

**AS TRES GRANDES DOENÇAS SOCIAIS — A tuberculose, a
sífilis e o alcoolismo (fôlhas e cartazes)**

BREVIARIO DE HIGIENE (folhêto)

BREVIARIO DAS MÃES (folhêto)

(edição do Lactario-Creche Rainha D. Leonor)

BREVIARIO DE HIGIENE MORAL (folhêto)

A B C DA CIVILIDADE (fôlhas)

A B C DAS MÃES (fôlhas)

(edição do Lactario-Creche Rainha D. Leonor)

**DOENÇAS VENEREAS — O que todos os rapazes devem saber
(fôlhas e cartazes)**

A TUBERCULOSE (fôlhas e cartazes)

FERNANDO CORREIA

BREVIARIO DE HIGIENE



INSTITUTO GONCALVES VIEIRA
INSTITUTO DE CARVALHO

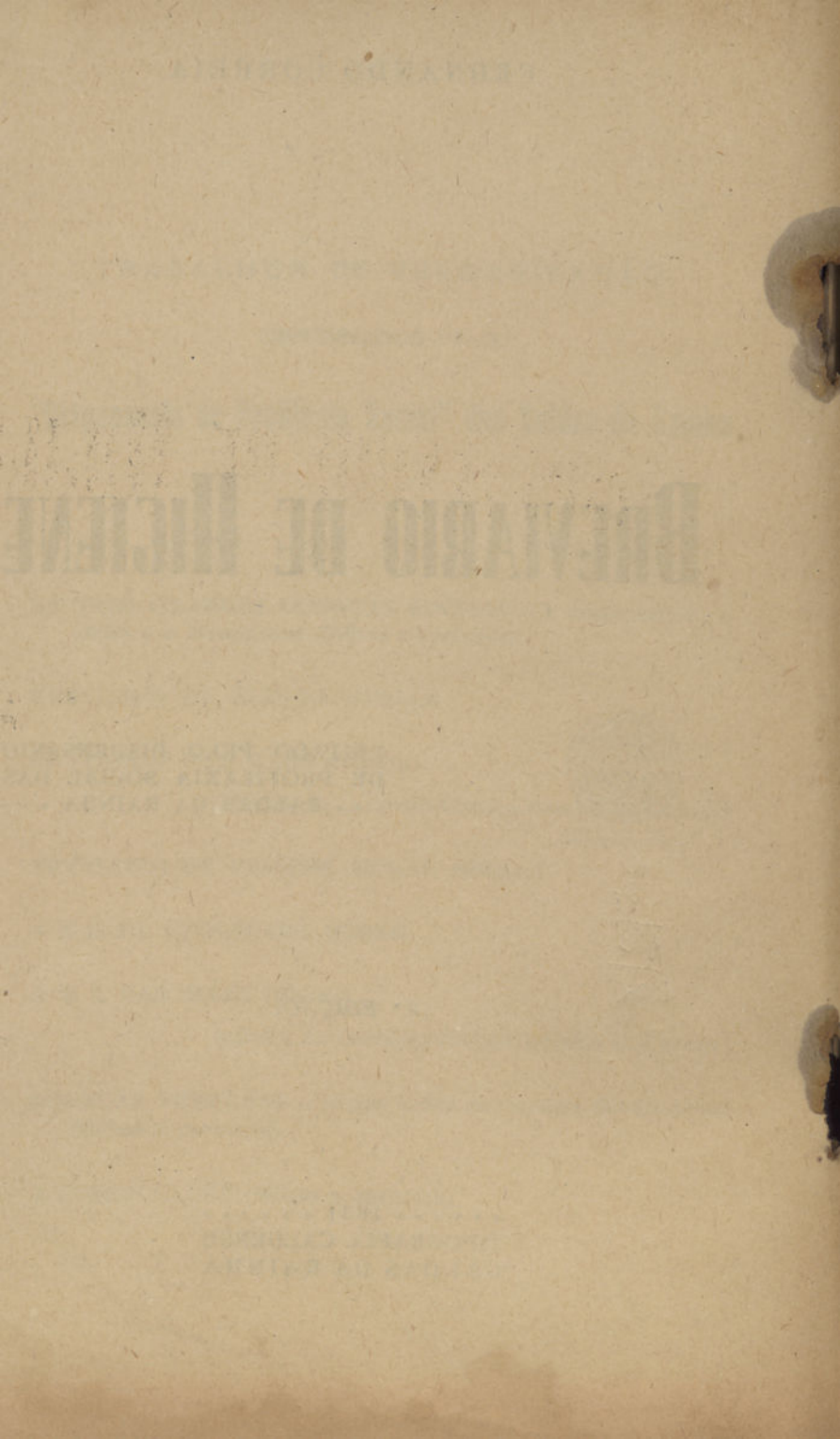
RC
FWCF
613
COR

EDITADO PELO DISPENSARIO
DE PROFILAXIA SOCIAL DAS
... CALDAS DA RAINHA ...

(2.^a EDIÇÃO)

..... 1931

TIPOGRAFIA CALDENSE
CALDAS DA RAINHA



A quem lêr

O «Breviario de Higiene» que vai lêr-se é a reedição dos principios rudimentares de hygiene que foram publicados na Gazeta das Caldas, e de que foram tiradas separatas devido á amavel e generosa dedicação que pela propaganda da hygiene social tem sempre mostrado o socio da casa José da Silva Dias, L.^{da}, sr. José Joaquim de Sousa.

Não pretende evidentente ser um tratado, nem sequer um resumo completo da materia.

Sabendo-se, como se sabe, que uma grande parte das doenças e das causas de invalidez precoce, são evitaveis pela hygiene, e que, a maior parte da gente não segue os preceitos da mais rudimentar hygiene, por nunca ninguem lh'os ter ensinado, entendêmos que era da maxima oportunidade, agora que se esgotaram as separatas da 1.^a edição deste Breviario, reedita-lo por conta do Dispensario e distribui-lo gratuitamente o mais possivel por todo o concelho, levando a acção do Dispensario, modestamente embora, a toda a parte.

Em nossa opinião e com ela concorda o Ex.^{mo} Sr. Director Geral de Saude, uma das funções primaciais dum dispensario concelhio como o das Caldas é a de educar o publico de modo a torna-lo apto a resistir e a evitar o mais possivel a doença, a cegueira, a invalidez emfim, transitoria ou permanente.

E' possivel ao Dispensario editar este Breviario, como já fez a outros trabalhos de vulgarisação, pelas economias que pode realizar em virtude de ofertas valiosas que teve de especialidades farmaceuticas. A todas as casas fabri-

cantes de especialidades que para isso concorreram fica aqui registada a nossa gratidão.

O Dispensario de Profilaxia Social das Caldas da Rainha, fundado em Maio de 1930, realizou até 30 de Junho de 1931, no seu primeiro ano, 4.292 serviços, entre os quais 2 866 injecções varias a candidatos á tuberculose, 890 a sifilíticos, alem de 55 de «914». 324 consultas, 78 inqueritos sociais, 15 reacções de Wassermann, 9 exames medicolegais e 55 outros tratamentos. Com as economias feitas, alem da publicação do Breviario de Higiene Moral, dum folheto sobre As três grandes doenças sociais e cartazes de propaganda contra a tuberculose, alcoolismo e sifilis, largamente espalhados por todo o concelho, instalou uma Casa de Repouso para convalescentes e candidatos á tuberculose não contagiosos, com 6 cadeiras de cura e onde é diariamente distribuida uma sópa substancial a 12 doentes tratados no Dispensario, e comprou o material para o serviço volante de protecção a gravidas, a duas apénas por enquanto.

Alem disso, o mesmo Dispensario, que tem colaborado com o Lactario-Creche Rainha D. Leonor, espalhando por todo o concelho o folhêto A B C das Mães, editado por aquele, e que é sistematicamente distribuido no acto do registo de nascimento de todas as creanças, por colaboração excelente do digno official do registo civil sr. dr. Augusto Coimbra, vai inaugurar um novo serviço de protecção ás creanças, creando um pequeno Jardim da Infancia, indo colaborar na iniciação dum curso de ginastica medica, e organisando tambem a protecção metódica á infancia em perigo moral, colaborando deste modo com a Tutoria da comarca.

A reedição deste Breviario faz assim parte dum conjunto de trabalhos do Dispensario, que, se mesmo no conjunto são modestos, não admira que por eles não se dê, olhando cada uma das suas partes em separado.

Outubro de 1931.

F. C.

Principios Gerais

I — *Higiene* é a arte de cultivar a saúde, quer evitando as doenças, quer fortalecendo o corpo e o espirito.

II — Os paizes onde a *higiene* é aplicada são mais fortes e progressivos, sendo neles menor a mortalidade e havendo menos doenças.

III — Nem todas as doenças são evitaveis, mas é um dever evitar as que o são.

IV — O asseio do corpo, do vestuario, da casa e dos habitos, são tão precisos ao homem como a fala, mas não se resume a elles a *higiene*.

V — A *higiene* da primeira infancia deve ser conhecida por toda a gente, visto as creanças não se saberem defender das causas das doenças e a mortalidade devida á ignorancia ser enorme.

VI — A *higiene* dos velhos, dos cegos, dos aleijados, dos doentes e das creanças, incumbe a todos os que o não são. E' um dever social.

VII — A *higiene* da alimentação é tão precisa como a propria alimentação. Morre incomparavelmente muito mais gente por falta de *higiene* alimentar do que de fome.

VIII — Escolas sem *higiene* causam muitas mortes, doenças e cegueiras.

IX — O exercicio fisico é tão preciso ao côrpo como a alimentação.

X — O vestuario higienico não é o mais caro. Todos o podem ter.

XI — Vivêr em má terra ou com mau ar, sem sol ou sem luz, é vivêr metade.

XII — As industrias e estabelecimentos insalubres são

tão maus para a saúde dos operarios e do publico como o maior dos venênos.

XIII — As ruas devem ser largas; quem nelas passe não deve suja-las, nem quem nelas more. Não sujar, é economizar limpezas.

XIV — Os lixos, as aguas sujas e os dejectos, devem ser afastados das casas como uma praga.

XV — A agua é um dos maiores factores da hygiene, mas, não sendo boa, pode tornar-se uma das maiores causas de doenças.

XVI — Os hospitais são as melhores casas para tratamento de doentes. E' mais facil educar uma enfermeira do que umas poucas de familias.

XVII — Não devem deixar-se apodrecêr, sem serem enterrados, quaisquer cadaveres de animaes.

XVIII — A hygiene das fabricas e officinas, mesmo as mais modestas, é tão precisa aos operarios como as ferramentas. O operario sem hygiene não produz metade do que deve e arruina-se.

XIX — Toda a gente deve saber quais são as doenças que se podem evitar e quais as causas das doenças que se conhecem.

XX — Toda a gente deve saber desinfectar as suas mãos e quaisquer objectos. *Desinfectar* significa destruir as causas de infecções, para que elas não se transmitam a outras pessoas.

XXI — O alcoolismo é uma das maiores causas das doenças mentais e da predisposição para todos os males fisicos e morais.

XXII — Viver ao ar livre a maior parte do tempo é um preceito de primeira ordem para ter saúde.

XXIII — A prática metódica da hygiene corporal, da hygiene escolar, industrial, alimentar, municipal, etc., é uma excelente escola de civismo.

O que todos devem saber sobre as causas das doenças

I — A saúde pode ser alterada por causas muito diversas, que podem dividir-se em físicas, químicas, psíquicas e vivas.

II — A's causas físicas pertencem os traumatismos (pancadas de qualquer natureza), a electricidade (raios, faíscas), a pressão excessiva do ar, a submersão debaixo de agua ou outro liquido, o sol, etc.

III — A's causas químicas pertencem os venênos de toda a especie, quer solidos, liquidos ou gazosos, quer os do reino animal, vegetal ou mineral. (Oxido de chumbo em pó, alcool, acido carbonico, por exemplo).

IV — As causas psíquicas são todas as que provocam sustos, emoções de qualquer ordem.

V — As causas vivas são as produzidas por seres com vida, uns actuando fisicamente (mordeduras de animais não venenosos), outros por peçonhas (serpentes, etc.) ou toxinas (microbios).

VI — As mesmas causas podem produzir efeitos muito diversos, ou nem sequer produzirem doenças. Isto depende da *constituição* (conjunto dos caracteres físicos), do *temperamento* (conjunto do modo de ser organico) dos individuos e da *imunidade* natural ou adquirida dos mesmos.

VII — Chama-se *imunidade* á resistencia aos agentes das doenças. Pode ser *natural* ou *hereditaria*, *adquirida* ou provocada artificialmente.

VIII — O habito e o treino, fazem que umas pessoas resistam a agentes de doenças que fazem mal a outras (ao

sol, á humidade, ao vento, aos exercicios fisicos violentos, por exemplo).

IX — A ingestão de venênos em doses pequenas pode fazer que as pessoas resistam melhor depois a doses que, sem esta preparação, seriam mortais.

X — As fronteiras que separam os alimentos e medicamentos dos venênos, são muito variaveis. Dependem da dose, da susceptibilidade dos individuos e das condições em que lhes são dados.

XI — Ha pessoas anormalmente sensiveis a doses insignificantes de venênos, medicamentos e alimentos. Só os medicos podem esclarecer esses casos, mas nunca se deve obrigar uma pessoa, á força, a comer certos alimentos que a outras não fazem mal, sob o pretexto de que tambem lh'o não podem fazer. (Ha muitas pessoas que em comendo ovos, por exemplo, mesmo sem o saberem nem perceberem, adoecem).

XII — A acção das emoções e das sugestões morais sobre a saude fisica é muito grande, como o é a influencia das perturbações desta sobre o moral.

XIII — A acção dos sêres vivos pode ser de ordem fisica, quimica ou complexa.

XIV — Ha doenças produzidas pelo funcionamento anormal de certos orgãos do individuo, devido a causas que não são ainda sempre bem conhecidas (perturbações das glandulas de secreção interna).

XV — Para compreender bem a maneira de evitar as doenças é indispensavel ter as noções gerais que acabamos de dar e mais as que se referem aos microbios e ás doenças infecciosas.

III

Os microbios e as infecções

I — Chamam-se *microbios* os sêres vivos microscopicos com dimensões que vão desde poucas miléssimas a alguns centéssimos de milimetro.

II — Ha microbios que produzem doenças, como os ha que são inofensivos para o homem e até lhe são uteis, embora produzam alterações em animais e vegetais.

III — Os microbios reproduzem-se como sementes num campo. Se a semente é de boa raça e o terreno bom, o campo enche-se de renôvo.

IV — Do mesmo modo que ha animais que destroem os parasitas duma cultura (os patos que comem caracois, os sapos que comem as lagartas, por exemplo), tambem ha microbios que destroem outros e é essa uma defeza natural que temos contra eles.

V — E' devido a um microbio, que pulúla no môsto, que este se transforma em vinho; é um microbio que transforma as plantas mortas em estrume; é um microbio que destroi os animais mortos e os dejectos; é um microbio que faz com que o estrume alimente uma planta que depois se pode comer; é devido a microbios que os cadaveres desaparecem, sem o que o mundo não passaria dum imenso cemitério das pessoas e animais que nele teem morrido desde que á sua superficie ha vida. Tais microbios são uteis ao homem.

VI — Ha microbios que produzem doenças, as mais graves. A peste, a colera, a febre amarela, o tifo exantematico, a tuberculose, a sífilis, a blenorragia, a febre tifoide, a variola, a difteria, a tosse convulsa, as meningites, as disenterias, a lepra, as sezões, a doença do sono, a gripe, a encefalite letargica, a raiva, o sarampo, a escarlatina, todas as supurações, todas as infecções, enfim, são devidas a microbios. Os furunculos, os antrazes, os carbunculos, os abcessos, as infecções dos partos, as apendicites, as peritonites, a quasi totalidade das doenças que dão febre, são causadas por microbios. Vê-se por isso a importancia que tem em hygiene o conhecimento do que sejam os microbios e os seus meios de eleição.

VII — Os microbios existem por toda a parte, como as hervas e os insectos. No nosso organismo, o mais são, ha constantemente microbios dos mais virulentos. Na nossa garganta, no nosso nariz, na nossa bôca, estômago e intestinos, ha os microbios do garrotilho, da pneumonia, da erisipela, de enterites variadas, etc.

VIII — Os *portadores de microbios* desempenham um papel importantissimo na transmissão das doenças. Em certas pessoas, determinados microbios não lhes provocam, numa dada ocasião, doença alguma, que irão provocar a outras pessoas, se passarem para o seu organismo.

IX — Não é fácil saber se uma dada pessoa é *portadôra de microbios* virulentos. Por isso não se podem evitar todos os contagios. Mas podem evitar-se pelo menos os dos doentes, dos convalescentes e pessoas das suas casas que não se saibam defender.

X — Para cada doença ha seus produtos que transportam microbios virulentos e que é preciso conhecer para cada caso.

XI — O microbio é uma *semente* que, como qualquer outra semente, precisa de estar viva para se reproduzir, e, uma vez semeada, precisa de terreno capaz. A defeza contra os microbios consiste ou em mata-los ou em aumentar a resistencia do organismo contra os seus ataques, tornando o terreno mau para a sua reprodução.

XII — A hygiene anti-infecciosa resume-se em destruir os microbios virulentos ou fazer-lhes perder a virulencia e em fortalecer o organismo humano.

XIII — O bom ar, renovado, o sol, a luz, uma vida regrada, o exercicio fisico e consecutivo repouso, uma alimentação racional, os mil problemas que se estudam em hygiene, servem para fortalecer o corpo.

XIV — A desinfecção, a destruição de produtos e dejectos de doentes e de animais portadores de microbios, constituem o ataque directo contra estes.

IV

As doenças contagiosas, infecciosas e parasitarias

I — Todas as doenças produzidas por microbios ou parasitas podem contagiar pessoas.

II — Chama-se *incubação* o tempo que decorre entre o contagio infeccioso duma pessoa e o aparecimento da doença contagiada.

III — Algumas doenças produzem *imunidade*, isto é, a pessoa atacada, curando-se, está livre de tornar a ter essa doença.

Doenças	Tempo de incubação (dias)	Imunidade	Como se dá o contágio	Quando é maior o perigo de contágio	Defezas contra o contágio
Tuberculose . . .	?	não dá	Expetoração, «Perdigotos». Poeiras sêcas. Urinas.	Quando o doente expectora e tem bacilos na espetoração.	Isolamento. Desinfecção dêle e dos seus esputos e dejectos.
Febre tifoide . . .	15	dá	Fêzes Urinas e vômitos, quando não desinfectados. P e l a agua contaminada.	Não só durante a doença mas depois da cura e em casos fúneustos.	Idem. Higiene da agua.
Variola	12	>	Pelo pús e pelas pustulas e epiderme soltas.	Durante a erupção e ao secar desta.	Desinf. do doente e da «entourage».
Sarampo	14	>	Pelo muco do nariz, saliva e expetoração	Antes da erupção aparecer.	Idem, idem.
Escarlatina . . .	5	>	Pela epiderme descaçada.	No periodo de descaçada.	Idem, idem.
Rubeola, varicela	15	>	Pelo contacto com doentes.	Durante a erupção.	Idem.
Garrotinho	15	não dá	Contacto. Projecção de saliva infectada.	Durante o periodo agudo.	Sôro. Vacina preventiva. Desinf. Isolam.
Tosse convulsa . .	8 a 15	dá	Idem, idem.	Idem, idem.	Desinf. Cuidados.
Meningite cerebro-espinal	?	não dá	Pelas secreções do nariz e faringe.	Mal determinado. Os portadores de germens são vulgares.	Desinf. de roupas, escarros, e liquido cet. raquidio, garganta e nariz.
Dysenterias	?	>	Agua contaminada. Poeiras e objectos infectados.	Mal determinado.	Desinfecção de dejectos e do doente.
Lepra	?	?	Muco nasal. Pús das pustulas.	?	Desinf. do doente e isolamento.
Paludismo	10	não dá	Pela picada de mosquito infectado.	Durante os acessos febris.	Saneamento dos locais. Desinfecção.
Raiva	variavel	>	Inoculação pela saliva de animal infectado.	Durante a doença do animal.	Vacina anti-rábica. Isolam. Morte do animal. Açaimos.
Encefalite letergica	>	?	Pelas secreções nasais e faringeas.	?	Isolam. Desinf. dos lenços. Gargarejos e inalações.
Gripe	1	não dá	Contacto. Projecção de saliva infectada.	Durante o periodo agudo.	Isolam. Desinfecção do doente e pratica da respiração nasal.
Tifo exantematico	5-12	dá	Contacto. Piólho.	Periodo agudo.	Desinf. e despiolhamento. Isolam. Desinfecção bucal.
Blenorragia	3-5	não dá	Contacto do puz	No periodo agudo	Evitar contacto. Tratamento dos doentes. Protargol em injeções
Tesorelho	20	dá	Contacto. Projecção de saliva.	No inicio da doença.	Desinfecção bucal
Phtiriasse	—	—	Contacto.	—	Tratamento.
Tinha	—	—	Contacto.	—	Tratam. Isolam,

Doenças	Tempo do incubação (dias)	Imunidade	Como se dá o contágio	Quando é maior o perigo do contágio	Defezas contra o contágio
Sarna	—	—	Contacto, principalmente de noite.	—	Tratam. Desinf.
Tetano. . . .	2 a 15	?	Inoculação em mucosa ou pequena escoriação.	?	Desinfecção das feridas. Soro.
Sifilis	15-35	dá	Contacto com a mucosa ou pequena escoriação.	No periodo secundario (placas, feridas).	Evitar contactos. Tratam. de infectados. Pomada de Calomelanos preventiva.

IV — Outras doenças não citadas neste quadro, podem produzir contágio, como a cólera, peste, febre amarela, infecção puerperal, cancro mole, febre recorrente, abcessos variados, erisipela, etc., exigindo todos os cuidados de desinfecção ou de destruição dos animais *portadores dos seus germens*.

V — A noção de *portador de germen* é importantíssima. Muitas epidemias ou casos isolados de certas doenças, explicam-se apenas ou pelo aparecimento de virulencia de germens nos seus portadores, ou pela transmissão dos germens a pessoas sãs, não imunizadas como os *portadores*.

VI — Um convalescente é contagioso durante um periodo de tempo variavel. Por via de regra não deve voltar á fabrica, escola ou qualquer casa de reunião, sem terem passado uns 15 dias. Os convalescentes de difteria e febre tifoide, só depois de não terem bacilos. Nunca nenhum doente, sem estar curado completamente.

VII — Todo o doente que se saiba atacado de qualquer doença contagiosa, deve espontaneamente procurar o seu médico ou a autoridade para ser tratado a tempo e convenientemente isolado, para evitar contagiar outras pessoas.

VIII — Não se devem fazer visitas desnecessarias ao quarto dum doente atacado de doença contagiosa, para bem, não só proprio, como do doente e das pessoas a quem se podem ir transmitir os germens da doença. Em certos casos (tifo exantematico, peste, etc.) chega a ser perigoso velar os cadaveres.

IX — As medidas preventivas contra o contágio não de-

vem ser tomadas irracionalmente, mesmo em excesso — o que prejudicaria as proprias regras de higiene. Em caso de duvida consultar sempre o médico.

X — Nunca se deve levar uma criança a visitar um contagioso.

IV

Os «sports», os jogos, os banhos e a «toilette»

I — Os sports são destinados a robustecêr os individuos. Sempre que façam mal á saude dum determinado individuo não devem ser por ele praticados.

II — Nem todos os *sports* são para *toda a gente*. O uso de certos sports é para algumas pessoas peor do que a falta de exercicio.

III — O fim do *sport* é favorecer a respiração, a circulação, o desenvolvimento muscular e a excreção de productos toxicos do organismo, já pela transpiração, já pelo estimulo de todas as funções vitais.

IV — O uso de determinados *sports* (biciclete, *foot-ball*, etc.), com exclusão de outros, é um *vicio* indigno dum verdadeiro cultôr da educação fisica.

V — O *atleta* não é o monstro que exhibe fôrça e volume muscular. E' o que melhor sabe executar mais exercicios com correcção e sobriedade, com o fito sempre no verdadeiro desenvolvimento fisico.

VI — As creanças devem deixar-se brincar e correr, vigiando-lhes as atitudes, de modo a evitar deformações, ensinando-as a marchar e a respirar bem e proporcionando-lhes exercicios fisicos higienicos (o arco alto, a bola, etc.).

VII — Aos 12 anos deve ser feita sistematicamente e após exame medico, a ginastica sueca ou semelhante, organizar corridas pequenas, sem fadiga, nem aumento notavel do numero de pulsações e jogos pouco violentos.

VIII — Dos 14 aos 18, continuar a ginastica, remar, nadar, correr, andar de bicicleta, em exercicios progressivos, sob a vigilancia médida.

IX — Aos 18, podem começar-se progressivamente exercícios mais violentos. A esgrima, o *foot-ball*, o tennis, os jogos violentos (barra, bétô, etc), o alpinismo, a luta, o box, os exercícios de força, etc.

X — O cansaço facil, a febre, as dôres de cabeça, ou quaisquer outros sinais de doença, devem interromper os exercícios, até o médico os autorisar de novo.

XI — Os banhos e o asseio individual são o complemento natural dos sports.

XII — Toda a gente deve lavar a cara e pesçoço pelo menos uma vez cada dia, com agua fria e sabão; as mãos e braços sempre que os suje e o corpo sempre que seja possível — e é-o todos os dias desde que não se tenha na imaginação o fantasma duma banheira.

XIII — Meio almude de agua é o bastante para lavar todos os dias o corpo todo. Basta, depois de lavar a cara e as mãos, lavar sucessivamente um braço e outro, as costas, o peito, as côxas, as pernas e os pés, esfregando, com a toalha sêca e aspera, cada parte que se vai lavando e fazendo exercicis ginsticos depois. Meia hora por dia chega para tudo.

XIV — Toda a gente deve lavar os dentes, pelo menos ao levantar-se. O melhor dentifrico é o sabão vulgar.

XV — Devem lavar-se com especial frequencia os sitios do corpo que mais transpirem, e as mãos sempre que se vá comêr.

XVI — As unhas devem cortar-se rentes e andar sempre limpas. O cabêlo, difficil de lavar bem, deve andar curto e sêr lavado a meudo.

XVII — As loções para o cabêlo, os pós para a cara, a lavagem desta com agua quente e as pinturas, estragam o cabêlo e a pele, favorecendo a queda daquele e tornando velhas antes de tempo as pessoas que os usam.

XVIII — Muitos produtos de «toilette», nomeadamente dos chamados *produtos de beleza*, são venenosos e irritantes para a pele.

XIX — O melhor emprego de capital para um grupo desportista consiste em construir um balneario.

XX — O banho frio rapido, após o exercicio, seguido de fricção com toalha sêca, é o mais racional possível.

XXI — Não se deve deixar arrefecer o suor após um exercicio fisico. O fato deve ser mudado o mais depressa possível.

A Desinfecção

I — Chama-se *desinfecção* á destruição dos microbios provenientes *dum doente*, de modo a evitar a propagação *da doença produzida por esses microbios*.

II — Chama-se *esterilisação* e *antiseptia* á destruição de todos e quaisquer microbios, sem ser referida a nenhum em especial.

III — A desinfecção deve fazer-se de modo que as pessoas que cercam o doente não sejam contagiadas e que os dejectos e quaisquer objectos que dele provêm não possam contagiar quaisquer pessoas. Para isso é preciso que durante a doença os cuidados de desinfecção sejam constantes, e, no fim dela, quer o doente môrta, quer seja transportado, ou se cure, se faça a desinfecção de tudo o que possa ter sido infectado.

IV — A desinfecção pode ser feita por processos fisicos ou quimicos.

V — A desinfecção por processos fisicos é feita pelas altas temperaturas. A 120.^o o vapor de agua mata todos os microbios em 20 minutos.

VI — Um processo simples de desinfectar um objecto, quando não tenha valor, consiste em o queimar completamente.

VII — A agua a ferver destroe todos os microbios conhecidos, mas não destroe os esporos (*sementes*) de alguns deles (tétano, carbunculo).

VIII — A agua normalmente ferve a 100.^o Desde que se lhe junte sal até á saturação, ferve a 109.^o Juntado-lhe nitrato de potassio ferve a 116.^o Juntado-lhe, até á saturação, clorêto de calcio, ferve a 179.^o, o que destroe todos os microbios e seus esporos.

IX — O processo mais seguro de desinfecção de quaisquer objectos consiste em os metêr em estufas de vapor sob pressão (tipo Geneste e Herscher).

X — Os desinfectantes gazosos adoptados são o anidrido sulfuroso e o formol. Para os utilizar são precisos aparelhos especiais. Este ultimo é o melhor de todos para desinfectar quartos e objectos que se inutilisem com a fervura.

XI — Os desinfectantes liquidos mais praticos são a barrela quente, o cloreto de cal dissolvido em agua a 2 ‰, a cal a 20 ‰, a creolina a 2 ou 4 ‰, o sulfato de cobre a 5 ‰, o formol a 2 ‰, a lixivia de soda a 20 ‰ e o sublimado corrosivo a 1 por mil.

XII — Para que os antisepticos quimicos possam actuar é indispensavel que os objectos infectados fiquem perfeitamente embebidos no liquido desinfectante. Uma das difficuldades a resolver consiste no seu desengorduramento, visto que a gordura nos objectos impede a adherencia do liquido antiseptico. Esta difficuldade é sobretudo grande com o sublimado, o que faz que muitas vezes, não havendo esse previo cuidado, a acção desse antiseptico seja illusoria.

XIII — O ensaboamento favorece a acção dos antisepticos por desengordurar os objectos. O alcool no entanto diminue o poder antiseptico do sublimado, não se lhe devendo por isso nunca misturar.

XIV — O melhor modo de desinfectar as mãos e o corpo todo, consiste em o lavar bem com agua quente e sabão e lavar depois durante uns déz minutos com sublimado a um por mil ou oxycianêto de mercurio a um por mil.

XV — As roupas infectadas devem ser, ou metidas em sacos proprios e levadas a estufas de vapor, ou mergulhados numa mistura de 50 partes de lixivia de soda, 50 partes de creolina, 20 partes de sabão negro que se aquece a 60.º, ou mesmo a frio, durante umas 12 horas.

XVI — Os escarros desinfectam-se ou fervendo-os com carbonato de sodio durante meia hora, ou fazendo-os estar em contacto com a mistura de

Sabão negro	8 gr.
Carbonato de soda sêco.	4 gr.
Formol a 35 ‰	40 cc.
Agua	q. b. para 1 litro

Ou se faz actuar esta mistura durante 15 a 20 horas so-

bre os escarros do escarradôr, ou se mergulham os lenços neste soluto durante o mesmo tempo.

XVII — As fezes e urinas desinfectam-se ou com o leite de cal a 20 % na percentagem de 1 parte para 5 dos dejectos a desinfectar, ou com cloreto de cal a 2 % na percentagem de 1:2, ou com creolina a 5 % na percentagem de 10 gr. por um litro de dejectos, ou sulfato de cobre a 50 % na percentagem de 1:10, ou a formalina a 5 % em relação ao volume dos dejectos. E' indispensavel misturar bem as fezes com o liquido e fazê-lo actuar durante umas 24 horas.

XVIII — O sublimado e o acido fenico não podem servir para desinfectar os escarros e as fezes, visto coagulam-nas á superficie e não actuarem depois em profundidade.

XIX — Os fatos devem esterilizar-se com os vapôres de formol, como o calçado. Não sendo possivel, adopta-se o mesmo processo que para as roupas brancas ou destroem-se mesmo com o fogo.

XX — A louça deve ser fervida em soluções antisepticas (clorêto de cal, lysol a 2 %, creolina, carbonato de sodio, etc.)

XXI — Na agua dos banhos servida e nas retretes deve deitar-se ou leite de cal ou sulfato de cobre, de cada vez que os doentes as utilizem.

XXII — Os enxergões e colchões é melhor serem queimados. As barras das camas ensabãoam-se e lavam-se depois com sublimado ou acido fenico.

XXIII — Os livros são dificeis de desinfectar. O melhor proceso a usar é o dos vapôres de formol, tendo o cuidado de entreabrir todas as fôlhas, para que a penetração do gaz se faça bem. As cartas e papeis devem desinfectar-se do mesmo modo, queimando-se tudo o que não tenha valor.

XXIV — O melhor processo de desinfectar um quarto é com os vapores de formol. Não o podendo aplicar, arêje-se primeiro bem o quarto, queimem-se todos os objectos sem valôr, desinfectem-se as roupas, fatos, etc., como acabâmos de indicar. Os bacios da cama fervem-se, o chão lava-se com clorêto de cal, a parêde caia-se ou pulverisa-se com soluto de formol a 40 %.

XXV — Para fazer a desinfectação com os vapores de formol devem calafetar-se, com papeis colados, todos os orificios de portas e janelas, etc., que haja no quarto a

desinfectar. Apenas se deixa um orificio por onde passa o tubo do formolisadôr. Introduzem-se neste 15 gr. de *formol comercial* por metro cubico de cubagem do quarto. Leva-se até á pressão de 3,4 atmosferas do aparelho de Enes, Trilat cu semelhantes. O quarto deve estar fechado 7 horas ou mais. Findo esse tempo abre-se a porta, pulverisa-se amoniaco para neutralisar os vapores de formol, havendo urgencia em ocupar o quarto, e arêja-se êste.

XXVI — A desinfeccão da bôca e faringe faz-se com borato de sodio e agua oxigenada na proporçãõ de 2 decilitros de soluto de borato de soda a 4 %, para uma colher das de sôpa de agua oxigenada ou com fenosalyl. O nariz com pomada de gomenol a 5 ou 10 % — e inalaçãõ da mistura de iodo, 12 gr.; Gayacol, 2 gr.; Acido thymico, 0 gr. 25; Alcool, 200 gr.; Iodêto de potassio, 6 gr.

VII

Higiene do trabalho

I — Uma fábrika ou officina higienicas rendem muito mais do que não o sendo.

II — O asseio, a bôa escôlha de casa e sua bôa construçãõ, a agua abundante, a ventilaçãõ racional, a bôa illuminaçãõ, a cubagem sufficiente, o transporte de lixos e esgôtos, todos os cuidados higienicos enfim, devem ser sempre seguidos nas officinas.

III — Todas as industrias devem ser inspecionadas pelas autoridades sanitarias, para bem dos patrões, como dos operarios, evitando-se assim muitas doencas e accidentes de trabalho.

IV — O calor excessivo, que exige ventilaçãõ; a humidade, que egualmente a exige; as altas pressões, que exigem escolha de pessoal especialmente robusto; os horarios de trabalho e sua bôa regulamentaçãõ; as poeiras, toxicas ou não, contra as quais tem de organizar-se defeza; o trabalho em meios infectados ou toxicos, como os cânos de esgôto, casas a desinfectar, minas, fábrikas de productos quimicos, etc., são problêmas que todo o industrial e operario devem es-

tudar e que interessam a todos os operarios, porque representam um legitimo direito, tantas vezes esquecido por outros pouco legitimos, pouco justos, ou menos urgentes.

V — Certos mistéres expõem a intoxicações e infecções que são características. O *saturnismo* a que se expõem os pintôres, tipografos, fabricantes de tintas e todos os que lidam com os compostos de chumbo; o *fosforismo* que aparece nos que lidam com o foforo, o *arsenicismo* nos que trabalham com o arsenico, o *hydrargyrismo* nos que manipulam o mercurio, o *sulfocarbonismo*, vulgar nos que trabalham na vulcanização da borracha, em que se usa o sulfurêto de carbono, o *hydrocarbonismo* dos que lidam com a benzina, anilinas, perfumes e petroleo, são as principais doenças toxicas profissionais.

VI — Outras profissões expõem a infecções especiais. Os surradôres, magarêfes, fabricantes de productos de lã, crinas, peles, chifres, entre outros, estão expostos ao *carbunculo*; os veterinarios, cocheiros, creados e moços de cocheira estão expostos ao *môrmo*; os médicos, parteiras, amas, operarios vidraceiros, etc., á *sifilis*; os trapeiros a todas as infecções que vão nos trapos; os mineiros á *anquilostomiase*.

VII — Certos mistéres não devem ser desempenhados por creanças, mulheres ou pessoas fracas.

VIII — As operarias gravidas ou tendo tido partos recentes não devem ir ás fábricas, devendo na duvida ouvir-se um médico.

IX — O descanso dos operarios é indispensavel e nunca se deve empregar em vícios ou no que prejudique a saúde.

X — A educação e instrução do operario dão-lhe o dôbro do valôr, para si, para a familia e para o patrão.

XI — Todos os patrões e operarios devem ouvir os conselhos dos seus médicos ou dos delegados de saúde das suas áreas.

VIII

A hygiene da habitação ⁽¹⁾

I — Casa higienica não é a casa rica. Póde haver casas higienicas feitas com pouco dinheiro e não se contam as casas de luxo anti-higienicas.

II—Para a construção deve, quanto possivel, escolher-se um sitio sêco, arejado, expôsto ao sol, abrigado do norte, em terreno porôso. A orientação da casa deve ser de modo a que fique exposta ao sul a fachada principal. Quando haja dificuldade em seguir estes preceitos, devem fazer-se todos os possiveis para o saneamento do local, consultando as autoridades sanitarias.

III — Entre o chão e o pavimento do rés-do-chão deve deixar-se uma caixa de ar de 0,^m60 pelo menos, com orificios para a rua, destinada a arejar e evitar humidade, bolôres, etc. O melhor é cimentar o chão.

IV—As dimensões dos quartos dependem da ventilação, mas cada quarto para 1 pessoa não deve ter menos de 25 metros cubicos.

V — A ventilação e a iluminação duma casa são indispensaveis. Quanto mais janelas uma casa tiver, melhor. O espaço ocupado pelas janelas deve ser pelo menos de $\frac{1}{10}$ do ocupado pelo pavimento de cada quarto. Para a cubagem de 25 metros, deve haver 1 janela de 1 metro quadrado. O pé direito deve ser de 3^m,25.

VI—Não se deve acender lume numa sala sem que nela haja chaminé ou se faça uma ventilação constante.

VII — Os quartos de dormir e casas de trabalho devem ser instalados do lado sul da casa, ou nascente e poente. Ao norte devem ficar salas de visitas, arrecadações, quartos ênfim, onde não haja necessidade de as pessoas se demorem. Antes ao norte fique a cosinha do que um quarto.

VIII — Em volta da casa deve fazer-se uma defêza para evitar que as aguas das chuvas se infiltrem nas parêdes — o que tornaria a casa humida e insalubre.

IX—Os esgôtos das casas devem ligar-se a fossas higienicas ou ás canalisações publicas.

(1) A hygiene das habitações em Portugal é regulada pelo Decreto de 14-2-903.

A higiene da agua

I—Toda a gente deve evitar que uma agua se contamine e deve avisar as autoridades sanitarias quando a saiba contaminada, embora sem querer saber se houve alguém que a contaminasse.

II—A agua bebida pode transmitir varias doenças, algumas graves, entre as quais a febre tifoide, a colera, as diarreias infantis e as dysenterias, bem como os vermes intestinais.

III—Uma terra cuja agua se torne pura, passa sempre a ter menos mortes e doenças.

IV—Uma agua turva, com cheiro, ou com quaisquer insectos, é sempre suspeita e não se deve bebêr.

V—Na visinhança de fontes e poços não deve haver estrumeiras nem se devem deitar animais mortos, despêjos ou lixo, bem como em logares a montante dos mesmos e de onde possam infiltrar-se ou corrêr liquidos que os contaminem.

VI—Numa fonte nunca se devem mergulhar vasilhas, porque em geral estão sujas e contaminarão a agua.

VII—Sempre que uma agua seja suspeita deve ferver-se. Para não ficar com gôsto desagradavel, deve fervêr-se em vasilha nova e que não lhe dê mau sabôr, e depois de fervida batê-la para a arejar, ou deitar-se-lhe uma casca de limão ou outro aromatico.

VIII—Pode purificar-se a agua suspeita filtrando-a (os microbios não atravessam os filtros) mas é preciso saber lidar bem com os filtros.

IX—E' melhor passar sêde durante algum tempo do que bebêr agua que não seja de confiança. Em certos casos pode evitar-se a sêde com chá, cuja agua é fervida antes.

X—Deve procurar-se sempre saber a origem do gêlo que se empregue na alimentação, porque se foi feito com agua contaminada é tão perigoso como ela.

Os lixos e os esgotos

I — Os lixos e esgotos devem ser afastados o mais possível e com a maior rapidez das casas e sua vizinhança.

II — Nas cidades e vilas esse serviço está a cargo dos municípios, incumbindo aos habitantes apênas, canalisar os esgotos, para o collectôr mais proximo e deitar os lixos nas carroças.

III — Nas aldeias e vilas onde não ha canalisação de esgotos devem construir-se fossas para esse fim, segundo as instruções das autoridades sanitarias. Uma fossa mal feita é perigosissima para a saude do pôvo. Para os lixos devem fazer-se depositos (estrumeiras) que devem ficar afastados das casas, dos poços e fontes, de modo que os ventos predominantes no logar não tragam para as casas as suas emanções.

IV — Devem considerar-se como dejectos não só as fezes e urinas de pessoas e animais, como todas as aguas sujas de lavagens. Como lixo consideram-se todos os restos sólidos, incluindo as poeiras, que contem por vezes microbios das mais graves doenças.

V — Não devem sacudir-se para a rua os tapêtes ou deitar fóra o pó varrido, ou qualquer lixo. Evita-se assim que andem no ar muitas poeiras, algumas das quais voltariam para as casas, e poupar-se-ha trabalho e despeza para varrer as ruas.

VI — Podendo sêr, os lixos serão queimados. Os dejectos de doentes devem tambem ser queimados ou desinfectados com cal, clorêto, creolina, etc.

VII — Para limpar as fossas, são precisos cuidados especiais, desinfectando-se tambem e fazendo passar o cheiro amoniacal da urina com sulfato de ferro a 3 % — usando-se por cada metro cubico de fossa, 9 quilos de sulfato de ferro.

VIII — Não se devem deitar para os cânos de esgôto objectos sólidos que os possam entupir (trapos, lixo, restos de comida, etc.)

IX — A portaria n.º 6114, de 22 de Abril de 1929, proíbe expressamente que haja estrumeiras dentro das povoações e estabelece varias medidas de defeza contra as môscas e mosquitos, proibindo a existência de aguas estagnadas.

Estabelecimentos e industrias insalubres

I — Ninguém deve instalar qualquer industria ou estabelecimento, sem se informar se é prejudicial á sua saude, da sua familia ou dos seus vizinhos.

II — Os fumos, os gazes venenosos, os maus cheiros, as poeiras e os liquidos estagnados, são todos prejudiciais e insalubres.

III — As leis portuguezas dividem os estabelecimentos insalubres em duas tabelas, a que pertencem tambem os incomodos e perigosos. Para instalar um estabelecimento da Tabela n.º 1, tem de se pedir licença á Circunscrição Industrial respectiva; para um estabelecimento da Tabela n.º 2, á Camara Municipal (decretos n.ºs 8364, de 25 de Agosto de 1922, n.º 10.443, de 9 de Janeiro de 1925 e n.º 13.166 e portaria n.º 6065, de 30 de Março de 1929).

IV — A' Tabela n.º 1 pertencem as fabricas de ceramica e olarias variadas, as casas de deposito e preparação de carnes de conserva e enchido, as fabricas de adubos animais, vegetais ou minerais, os depositos e caldeiras de distillação de quaisquer liquidos inflamaveis, as grandes oficinas de latoeiros ou quaisquer outros metalurgicos (com maquinas e mais de 10 operarios), as oficinas de serração de madeiras, as padarias (regimen especial), oficinas de curtimento e surração de peles e coiros, oficinas de serralharia e torrefacção de café em grande escala, etc.

V — A' Tabela n.º 2 pertencem os depositos de adubos, as casas para tratamento de animais, os estabelecimentos para engorda de aves, os secadoiros de bõrras de vinho, os canis, os depositos de carne e peixe salgado, os depositos de carvão, as pocilgas de porcos, os currais de gado, os depo-

sitos de carbonêto, drogas, tintas, enxôfre (com mais de 250 kg.), os estâbulos e cavalariças (com mais de 10 cavalos), os depositos de fressuras e tripas, a venda a retalho de fressuras, as lavandarias, os matadouros, depositos de ossos, peles e coiros, a secagem de peles de carneiro, os talhos e salchicharias, os depositos de queijos, etc.

VI — Os estabelecimentos pertencentes á Tabela n.º 2 não podem ser instalados sem o visto do Delegado de Saude, de harmonia com as necessidades da saude publica.

VII — Todas as reclamações referentes á existencia de qualquer estabelecimento considerado insalubre ou supôsto tal devem ser feitas á Camara Municipal ou directamente ao Delegado de Saude.

XII

A Tuberculose

I — A tuberculose é uma doença contagiosa tipica, cujo combate exige conhecimentos que podem aplicar-se á maior parte das doenças contagiosas.

II — Nos paizes onde a luta anti-tuberculosa tem sido bem orientada a mortalidade pela tuberculose tem passado para metade (Alemanha, Estados-Unidos, Dinamarca).

III — O que torna a tuberculose particularmente temivel é a duração da doença, durante a qual se esgotam os recursos financeiros mais solidos e se contagiam os membros das familias que os haviam de suprir.

IV — A tuberculose é uma doença muito curavel. Nas autopsias de pessoas que morrem de outras doenças, de desastres, crimes, etc., e que ninguem considerára nunca tuberculosas, encontram-se cicatrizes de tuberculose antiga e curada em mais de 60 % de casos.

V — As condições em que a tuberculose é curavel devem ser conhecidas de toda a gente: *A tuberculose é curavel quando diagnosticada no principio e quando o doente segue á risca as indicações medicas.*

VI — Nenhum tuberculoso tem direito a contagiar a sua familia ou os seus vizinhos, por isso deve sujeitar-se aos preceitos da higiene sempre que lhe sejam indicados.

VII — Toda a pessoa que se julgue com principio de tuberculose deve procurar o seu médico.

VIII — Os sinais suspeitos de tuberculose são: enfraquecimento, perda de côr e appetite, suores facéis, insonias, abatimento moral, canção e falta de ar. Uma febre pouco elevada e continuada, uma tosse sêca ou com expectoração, a seguir a uma constipação vulgar ou á gripe, todos estes sinais devem chamar a atenção — sem exagêro, evidentemente, visto que podem ter outras causas.

IX — Na tuberculose, mais do que em nenhuma outra doença, vale mais prevenir do que remediar.

X — Quanto mais adiantada está a doença menos probabilidades ha de a curar.

XI — Uma pessoa fraca está sempre arriscada a contrair a tuberculose e mais vale, sempre que se julgue contagiada, ella propria defender os que a cercam sem se confirmar o diagnostico, do que vêr á sua volta pessoas desconfiadas que a olhem como um monstro. O tuberculoso ou suspeito que fala da doença que tem ou julga ter, com conhecimento de causa, inspira mais confiança e menos receio a quem o cerca do que certas pessoas consideradas sãs.

XII — Ha tuberculose de todos os orgãos do corpo. A mais grave, pelo contagio a que expõe, é a pulmonar.

XIII — A tuberculose não se herda. O filho duma tuberculosa ou tuberculoso só contrai o mal se fôr contagiado pelo pai ou mãe doentes depois do nascimento.

XIV — Ha animais que se tuberculizam e podem contagiar o homem : a vaca, pelo seu leite ou por um fermento que se suje com carne crua tuberculosa, e (menos vezes) comendo-se carne mal cosida; o pôrco, pela sua carne, principalmente o presunto e o enchido comidos crús; o cão, por lamber as mão do dono. O gato, o cavallo, o burro e o macaco, tambem podem tuberculisar-se, embora menos, como as galinhas e outras aves. Quasi todos os macacos no nosso clima morrem de tuberculose. *Os papagaios tuberculizam-se muitas vezes*, sendo muito contagiosos. Qualquer destes animais pode ser contagiado pelo homem e ser um portador e transmissor da tuberculose aos outros homens.

XV — Não ha nenhum tratamento seguro da tuberculose uma vez ella instalada no organismo com certa intensidade. O que é preciso é ter sempre o organismo forte quanto possivel, fazer tratamento oportuno e evitar o contagio.

XVI — As doenças graves ou prolongadas, que enfraquecem o organismo, a vida anti-higienica na casa, na alimentação, no corpo, etc., as industrias insalubres e principalmente o alcoolismo e a sífilis, predispõem para a tuberculose.

XVII — Conhece-se o microbio da tuberculose — o bacilo de Koch — e devem empregar-se todos os meios para o destruir :

a) *Desinfectar a roupa do tuberculoso* — Não se deixar secar. Metê-la á medida que se suja, num balde ou lata grande com agua e soda, pondo-lhe uma tampa. Em havendo roupa sufficiente, leva-se o balde ao lume e ferve-se durante meia hora.

b) *O tuberculoso não escarrar senão num escarrador* — Numa sala ter um escarrador grande, que se não deixará secar, tendo sempre um liquido desinfectante (creolina, lysol, acido fenico, ou melhor, formol com sabão). Na algibeira trazer um escarrador de vidro ou metal, que será desinfectado todos os dias pela fervura com carbonato de sodio.

c) *Não escarrar no chão* — As poeiras absorvem os bacilos que, secando, se lhes misturam e vão com o vento ou levados pelas môscas, etc., infectar os alimentos ou as pessoas directamente.

d) *Destruir as môscas, formigas e outros insectos* — para evitar que levem poeiras com bacilos para os alimentos, etc.

e) *Evitar levantar pó* — quer varrendo, depois de deitar no chão serradura humida, quer passando este a pano com liquidos desinfectantes.

XVIII — Deve evitar-se que, quando o tuberculoso tussa, as particulas de saliva (*perdigotos*) possam atingir as outras pessoas, quer tossindo no lenço, quer evitando ajuntamentos. De resto toda a gente deve tossir assim.

XIX — Todo o tuberculoso que não tenha meios para se tratar convenientemente e desinfectar as suas roupas e dejectos, de modo a melhorar e não se tornar perigoso *sem deixar de dar á familia os meios de viver*, deve ele proprio requerer isolamento num hospital ou sanatorio.

XX — Todo o tuberculoso, embora rico, deve, além dos meios de tratamento e desinfectação maximos, afastar da sua casa os filhos, quaisquer creanças e as pessoas fracas ou pouco inteligentes para comprehenderem a responsabilidade de viverem junto dum tuberculoso.

XXI—Todo o tuberculoso, candidato á tuberculose, como de resto toda a gente, deve evitar excessos, o alcoolismo, o fumo e todos os toxicos, as industrias insalubres, as casas insalubres, a má alimentação e a falta de asseio, tratando-se quando doente, principalmente de doenças venereas.

XXII—A vida ao ar livre, evitando os ventos e correntes de ar, respirando fundo, sem violencia, pelo nariz, é favoravel aos tuberculosos ou candidatos á tuberculose.

XXIII—As casas com muitas pessoas a viver nelas, viciando o ar, com as janelas fechadas, predispõem para a tuberculose.

XXIV—Os tuberculosos não devem — tanto por eles como pelos que os cercam — ir a espectaculos, principalmente se não forem ao ar livre.

XXV—A louça e talheres do tuberculoso devem ser sempre separados dos do resto da familia e fervidos, depois de servirem, com agua e soda.

XXVI—A tuberculose matou em França no seculo XIX 10 milhões de pessoas, 4 vezes mais do que a guerra e a colera juntas.

XXVII—Uma estatistica recente diz que a tuberculose mata uma pessoa em cada 30 segundos, 120 por hora, 3 mil por dia, 90 mil por mez, 1 milhão por ano em todo o mundo, mais que qualquer outra doença (sarampo, febre tifoide, tosse convulsa, etc.).

XXVIII—Em Portugal a tuberculose é a doença que mata mais gente, estando averiguado (além de muitos casos não diagnosticados) que mata por ano 20 mil pessoas, ou seja uma de 26 em 26 minutos.

XIII

O Alcoolismo

I—O alcoolismo é, com a sífilis e a tuberculose, um dos maiores flagelos sociais, causa da destruição dos homens pela doença, do enfraquecimento da raça pela loucura e taras de nascença e de desorganisação moral pela perda da consciencia dos alcoolicos.

II—E' preciso que não se julgue que só são alcoolicos os jornaleiros que se embriagam com vinho carrascão nas

tabernas mais lóbregas. O alcoolismo que se sustenta com champagne e licôres caros, em clubs e palacios, pesa na balança tanto como aquele.

III — Para se ser alcoolico é escusado embriagar-se. O mais grave é a intoxicação crónica com bebidas alcoolicas. Ha pessoas que se embriagam excepcionalmente e não são alcoolicas, pessoas que habitualmente não bebem e a quem o alcool bebido um dia causa efeitos agudos. Em compensação ha muitos alcoolicos que nunca ninguém viu embriagados.

IV — O alcool ataca principalmente o sistema nervoso, o figado, o estomago, o coração e os rins. Uma grande parte dos loucos são filhos de alcoolicos. O alcoolismo predispõe para a tuberculose, já pelo que enfraquece o organismo, já pela perda de appetite que produz nas suas vitimas. O alcoolico é com frequencia sifilitico por não se acautelar suficientemente contra o contagio.

V — O alcoolismo é a causa maxima da desorganização das familias. Desde o modesto operario que desbarata aos sabados o salario com que havia de sustentar a mulher e os filhos durante a semana, até ao patrão rico que sob a influencia do alcool se incompatibilisa com o melhor empregado e se arruina, todos os dias os exemplos se multiplicam de modo a dispensarem que se publiquem.

VI — O alcoolismo é a causa maior da criminalidade, ou directamente, pela execução de crimes em estado de embriaguez, ou indirectamente, visto os filhos de alcoolicos serem com grande frequencia criminosos.

VII — Uma grande parte dos suicidios são consequencia do alcoolismo.

VIII — Os alcoolicos morrem sempre precocemente, ou directamente, com as consequencias da acção do alcool sobre o cerebro e sistema nervoso, ou loucos, com *delirium tremens*, com tuberculose e com gangrena pulmonar. As pneumonias são excepcionalmente mais graves nos alcoolicos.

IX — O alcoolico torna-se com frequencia jogadôr e ao jôgo desbarata o que lhe resta dos actos de má administração directamente devidos ao alcool. O bom operario torna-se inferior ao mais insignificante aprendiz, o chefe perde o prestigio perante os seus subordinados. Um chefe de familia perde a autoridade e os filhos ficarão sem educação, com um pessimo exemplo e herdarão um sistema nervoso

sensível a todas as doenças nervosas (epilepsia, histeria, convulsões) e a tendencia para eles próprios beberem.

X — Nenhuma mulher devè casar com um alcoolico.

XI — Em resumo, o alcoolismo é um dos factores maiores de destruição do individuo, da familia e da sociedade.

XIV

A Sifilis—As «Doenças Vergonhosas»

I — Antes de mais nada :— Não ha doenças vergonhosas. A noção de que certas doenças são secretas ou vergonhosas tem causado muitas vitimas, que entendiam que era uma vergonha confessa-las e trata-las.

II — O que é vergonhoso é ter uma doença que pode transmitir-se a uma esposa, a uma mãe, a uma irmã, a um filho, a uma familia inteira, e não procurar a maneira de evitar que o seu contagio se dê, por um tratamento que a pode felizmente, hoje em dia, tornar inofensiva para quem a tem e evitar que ela contagie seja quem fôr !

III — As doenças chamadas vergonhosas podem transmitir-se com um beijo, com o uso dum copo ou dum talher que tenha servido a um contagioso, com um simples aperto de mão deste, quando se tenha uma pequena ferida, uma simples arranhadura na bôca ou na mão.

IV — Uma ama doente pode transmitir o mal á creança que amamenta. Uma creança filha de sifiliticos pode transmitir a doença á ama. Por isso ninguem deve entregar a amamentação dum filho a uma ama sem primeiro se certificar se ela tem ou não a sifilis, assim como nenhuma ama deve crear uma creança sem que os pais dela lhe provem que não têm sifilis contagiosa.

V — As doenças mais graves das chamadas vergonhosas é a sifilis. A palavra sifilis ou avariose, que durante muito tempo era defêzo pronunciar diante de pessoas de categoria, de senhoras e de creanças, é hoje dita nas mais graves conferencias públicas e até pronunciada nos pulpitos pelos prégadores mais respeitaveis. O preconceito que



fazia ocultar-lhes o proprio nome causou tantas vitimas, que todas as pessoas cultas, inteligentes e de bom senso, comprehendem o perigo de a envolver em misterio.

VI — A sífilis causa feridas repugnantes da pele, ulceras tenazes das mucosas, doenças dos olhos que causam a cegueira, dos ouvidos que produzem a surdez, dos ossos que os desfazem em puz, dos pulmões, que simulam a tísica e matam se não se faz tratamento a tempo, do cerebro, que originam a loucura, de todos os órgãos, emfim, do corpo e com os aspectos mais horrorosos e acompanhadas das maiores dôres. A maior parte dos abôrtos espontaneos é consequencia da sífilis mal tratada ou não tratada.

VII — Mais grave, porém, do que tudo isto é o efeito nefasto da sífilis sôbre a descendencia dos que não se tratam. A maior parte dos loucos, dos surdos-mudos e dos aleijados e cegos de nascença, devem á sífilis dos pais as suas horriveis taras.

VIII — A sífilis tratada convenientemente a tempo, é inofensiva quasi sempre para quem a tem, para a sua descendencia e para os que o cercam.

IX — O alcoolismo é uma das causas indirectas de sífilisação, visto que devido a ele, principalmente durante a embriaguez, se perde a noção dos cuidados precisos para se evitar a sífilis.

X — A frequencia de certos clubs, cafés, «cabarets» e outras casas, quando habitadas por gente deshonesta, é a maior origem de sífilisação e das suas consequencias.

XI — Os regulamentos policiaes, como as actuais medidas das auctoridades, são absolutamente improficuos no que diz respeito a medidas contra o contagio das chamadas doenças vergonhosas.

XII — A luta contra a sífilis e demais doenças vergonhosas exige da parte dos rapazes :

- a) Deitar cêdo e cêdo erguer ;
- b) Trabalhar metodicamente;
- c) Preencher os intervalos das horas de trabalho e os feriados com exercicios fisicos metodicos de modo a produzir um certo canção não excessivo, e consequente repouso ;
- d) Frequentar conferencias instrutivas, bibliotecas e espectaculos sãos. Iniciar-se no escotismo.
- e) Casar cêdo;

- f) Evitar a frequência de casas suspeitas — que são aquelas onde nenhum levaria a própria mãe.
- g) Pedir informações e instruções sobre o modo de evitar as doenças venereas, aos medicos e aos directores de dispensários e outros estabelecimentos de luta anti-venerea.

XIII — E' um dever dos pais darem êles próprios, ou verbalmente ou por escrito ou inclusivamente por intermédio dum amigo, consêlhos sôbre o modo de seus filhos evitarem as doenças venereas. O silêncio dos pais não só não os torna mais dignos de respeito, como os faz responsáveis por o que possa succeder aos filhos. O pai que sabendo que um filho corre risco o não avisa, comete um verdadeiro crime.

XIV — As raparigas devem evitar a convivencia dos rapazes — os mais bem conceituados — sem ser na presença de seus pais ou de quem dignamente os substitua. Não o fazendo, na melhor das hipóteses arriscam-se a perder a reputação.

XV — Muitos rapazes frequentam casas de gente deshonesta com receio de que os seus companheiros os ridicularisem por ali não quererem entrar. O medo ao ridiculo tem dado causa á sifilisação de muitos rapazes. Ninguem deve considerar como o ideal da sua personalidade, para brilhar entre os seus companheiros, ter o que em calão se chama «lata» e fama de «conquistador». Todo o homem deve ser másculo, procurar uma alegria sã e ser senhor da sua vontade, mas essa vontade deve sempre ser orientada por uma conscienciosa noção dos seus deveres.

XVI — Quem vir certos rapazes da chamada bôa sociedade fazerem gala das suas conquistas, deboches e bebedeiras, inclusivamente diante de senhoras de suas familias, compreende facilmente a necessidade de por todos os meios se procurar modificar a educação duma sociedade cuja «élite» assim procede.

Higiene da primeira infância

(A B C das Mães)

I — Todos devem pensar — e as mães mais do que ninguém — que as creanças da primeira idade não têm força nem sizo para saberem e procurarem aquilo que lhes convêm, dever que incumbe áqueles que as cercam e principalmente ás mães.

II — A maior parte das mortes e doenças das creanças da primeira idade, algumas das quais deixam achaques graves ás que sobrevivem, é devida á ignorancia das mães e demais pessoas que com as creanças lidam.

III — A maior parte das mortes das creanças é devida a enterites (40 %), a fraqueza de nascença (20 %) e a doenças dos bronquios e pulmões (12 %).

IV — A maior parte dos casos de fraqueza de nascença, como de aleijões, defeitos fisicos e morais e a propria loucura, é devida ao alcoolismo, á tuberculose, á sífilis mal tratada e ao parentêscio próximo dos pais.

V — Deve evitar-se o casamento de pessoas nestas condições, nunca o devendo fazer sífilíticos mal tratados.

VI — A maior parte das mortes e doenças das creanças na primeira idade podem e devem evitar-se, aprendendo as regras gerais de higiene e em especial a evitar as enterites e bronco-pneumonias.

VII — Nunca se deve levar uma creança á casa e muito menos ao quarto onde está alguém doente.

VIII — O pus, as môscas, os mosquitos, as porcarias de toda a especie, os descuidos na vigilancia, as guloseimas e os conselhos de visinhas ignorantes, são os maiores inimigos das creanças.

IX — Fazer a uma creança o que quer que seja que lhe faça mal é indício de mau character — como o é fazer mal aos animais. Não querer conhecer, ou esquecer, o que faz mal ás creanças, é um crime que não tem atenuante.

X — O bom ar, a luz, o asseio e os cuidados, são indispensaveis ás creanças. Os cuidados com a alimentação das creanças salvam a vida e a saúde da maior parte delas.

XI — O banho diário, com agua morna, a mudança de fralda sempre que se molhe com urina, a lavagem, sempre que se suje com fezes, o corte das unhas rentes e a lavagem da cabeça para não deixar crear «casca», são indispensaveis á saúde das creanças.

XII — O vestuario deve ser leve, não tolher os movimentos ás creanças, agasalha-las bem, sem ser de mais, não ter pregas, nem botões ou alfinetes que as possam magoar ou picar, ser feito de tecidos macios, de preferencia brancos. A cabeça das creanças deve andar á fresca e os pés agasalhados, sem andarem apertados.

XIII — O bêrço não deve ser embalado, porque se entontecem as creanças; estas devem andar o menos possivel ao colo e não devem dormir na cama das mães.

XIV — Se o bom ar é precioso, as correntes de ar são funestas para as creanças. As correntes de ar frio que vêm pelas frestas inferiores das portas, causam muitas vezes bronquites e pneumonias, pelo que as camas das creanças devem estar delas abrigadas, o que tambem as livra de poeiras. Nunca se deve sair á rua com uma creança sem que vá bem agasalhada; o melhor agasalho é um chale ou uma capa.

XV — Não se deve dar ás creanças senão leite, como alimento, enquanto elas não têm dentes. O melhor leite é o da propria mãe.

XVI — Se a mãe se sente fraca ou julga o seu leite fraco, deve consultar o seu médico e nunca dar o que quer que seja ao filho pelos simples conselhos de visinhas, tios, avós ou outros parentes ignorantes que têm dado causa ás mortes de muitas creanças.

XVII — A creança deve mamar de 2 horas e meia em 2 horas e meia até aos 5 mêses e de 3 em 3 horas daí em diante. Só no primeiro mês o intervalo póde baixar até o minimo de 2 horas. Ao todo a creança deve mamar 7 vezes nas 24 horas. De noite basta mamar uma vez. Só um

médico deve alterar este regimen geral. Nunca dar de mamar a uma creança só para a calar, mas procurar sabêr primeiro a razão porque ela chora (ás vezes devido a dôres, que aumentam com a mamada).

XVIII — No intervalo das horas de amamentação não se deve chegar o peito ás creanças e muito menos dar-lhe qualquer outro alimento.

XIX — A creança deve mamar sempre dos dois peitos, começando uma vez por um, outra por outro.

XX — Enquanto a creança está a mamar, deve deixar-se mamar á vontade. Se ela bolsa o leite, em geral é porque mamou de mais. Se, diminuindo o tempo da mamada, continúa a bolsar, pôde isso indicar o principio duma enterite, pelo que deve procurar-se o médico. Antes ir ao médico por um falso alarme, do que deixar que se agrave um mal estar imensamente curavel, quando tratado a tempo.

XXI — O desmame não deve fazer-se sem que a creança tenha dentes. Deve começar-se com leite, de preferencia de vaca, dando a seguir caldos de farinha de trigo, de aveia (no caso de a creança ter prisão de ventre), de arroz (quando a creança tenha tendencia para diarreia), sôpas de leite, sôpas em caldo de carne de vaca, vitela, galinha e carneiro. Depois dos 14 mezes pôde dar-se uma vez ou outra uma gêma de ovo quente misturada com leite ou caldo, vigiando sempre a tolerancia das creanças. As massas, a tapioca, o arroz e os purés serão dados a seguir, até aos 2 anos. Depois, continuando com estes alimentos, pôde a creança ir comendo com os pais, evitando comidas salgadas, picantes, refogados, conservas, caça, café, vinho e quaisquer alimentos indigestos.

XXII — Não se devem usar farinhas chamadas «medicinais» sem conselho médico.

XXIII — Aos 9 mezes é boa idade para se começar a dar a primeira papa de farinha, rala, se a creança não está doente e a dentição se faz bem. Mas se a mãe tem bom leite, é robusta e a creança se está a desenvolver bem, não deve haver pressa em a desmamar.

XXIV — As mães que amamentam devem evitar comidas salgadas e picantes, café, bebidas alcoolicas, caça, mariscos, conservas, enchido e alho, não devendo abusar de ovos e carnes.

XXV — Quando a mãe não tem leite, ou quando come-

ça a dar ao filho leite de vaca, deve sabêr se a vaca é saudavel e o leite asseado, fervendo-o sempre, o mais breve possivel após ser ordenhado, e conservando-o em sitio frêsko, na propria vasilha onde o ferveu, que deve ser de fôlha, barro vidrado ou ferro esmaltado sem falhas.

XXVI — O aleitamento artificial exige os maiores cuidados. O «biberon» é uma faca de dois gumes que pouca gente sabe usar devidamente. Quem não tenha aprendido a lidar devidamente com o «biberon» é melhor dar ao filho o leite ás colheres, depois de préviamente fervido.

XXVII — O melhor «biberon» é o mais simples e que melhor se lave. Deve ferver-se sempre, antes de dar com ele leite á creança, lavando-o a seguir, para não ficarem residuos alguns de leite. A tetina deve egualmente ser sempre lavada e fervida. De cada vez a creança deve tomar, no primeiro mês, de meio decilitro até 90 gramas da mistura de 2 partes de leite de vaca com 1 de agua fervida; aos 2 mezes de 90 a 100 gramas da mesma mistura; aos 3 mezes 100 a 110 gramas; aos 4, 100 a 110 da mistura de 3 partes de leite com uma de agua; aos 5, 110 a 120 da mistura de 4 partes de leite e uma de agua. A agua deve ser assucarada com 10 % de assucar. Dos 6 aos 9 mezes dá-se leite puro, na quantidade de 120 a 150 gramas progressivamente.

XXVIII — O melhor sistema consiste em fervêr de manhã o leite, dentro de «biberons», para todo o dia, fechando estes devidamente, com rôlhas de borracha, fervidas tambem, sendo tudo guardado, ao abrigo de poeiras, em sitio fresco, aquecendo-se cada um em banho-maria na occasião de o usar. Os «biberons» devem dar-se de 3 em 3 horas, em numero de 7 nas 24 horas, até aos 6 mezes e de 6 depois dessa idade. De noite, basta dar 1.

XXIX — Nunca se atribúa á fome o chôro das creanças, quando elas sigam este regimen e estejam a desenvolvêr-se bem. O aumento progressivo de pezo, a viveza, a bôa côr e os sonos socegados, são sinais de bom desenvolvimento, desde que nenhum sintoma de doença apareça, evidentemente. Aos 6 mezes a creança deve pesar o dôbro do que pesava ao nascer e ao fim de 1 ano deve pesar o triplo.

XXX — O aparecimento dos dentes causa mal-estar, dôres nas gengivas e chôro ás creanças. Levando as mãos sujas á bôca, sobrevêm-lhe por vezes diarreias, devido a imundi-

cies que vão nas mãos. Mas não deve atribuir-se o choro e mal-estar das creanças aos dentes, sem observar bem se haverá outra causa. «Os dentes», com a «fome» e as «bichas», são acusados vezes de mais do choro e mal-estar das creanças, muitas vezes devidos a fraldas sujas ou molhadas, a comichões, a frio, a calor, a sede e até a pulgas...

XXXI — Não devem dar-se ouvidos ás mães que criam os filhos á tã sem que lhes morram ou apresentem doenças visíveis. São excepções. De resto muitas dessas creanças, embora não apresentem doenças visíveis, ficam com achaques internos de que mais tarde vêm a sofrer, morrendo ou tendo complicações de doenças que sem isso seriam insignificantes, como certos males dos rins, com aparecimento de albumina nas urinas, doenças do figado, coração, etc. De resto, lá por que uma creança uma vez foi vista a brincar com uma navalha de barba sem que se cortasse, ninguem vai dar a um filho uma navalha de barba para brincar...

XXXII — Todas as creanças devem ser vacinadas antes dos dois mezes, salvo indicação do médico em contrário.

XXXIII — Ninguem receie que uma creança possa «aguar» por não lhe darmos do que estamos a comer. As creanças só devem comer alimentos proprios da sua idade. «Aguar», ou não é nada ou apenas significa «fazer-se a bôca em agua» — o que nunca fez mal a ninguem... Pelo contrário, dar a uma creança do que estamos a comer, se não fôr comida que lhe convenha, pôde produzir-lhe uma doença grave e até a morte. Todos os dias morrem creanças devido a essa superstição. O que é desumano é levar uma creança para a nossa mesa sem que tenha tomado a sua refeição própria (mamada, leite, papa). O melhor é não levar as creanças para a mesa.

XXXIV — E' rarissimo morrer uma creança de fome, mas todos os dias morrem milhares delas por comerem de mais ou do que não deviam comer.

XXXV — *Em Portugal morre uma creança de menos de 5 anos de 10 em 10 minutos* — 3 vezes mais do que nos países onde se pensa a sério na protecção á infância. A maior mortalidade é no primeiro e segundo ano e em geral por culpa das mães, por elas não aprenderem a tratá-las.

XXXVI — Dar vinho a uma criança é crime tão repugnante como dar-lhe um tiro.

XXXVII — O maior dever das mães consiste em apren-

der por todos os meios como devem cuidar dos filhos.

XXXVIII — Sempre que uma mãe tenha dúvidas ou queira saber a razão de cada um destes conselhos deve, procurar o seu médico ou escrever para a séde de instituições de protecção á infancia. Sempre que a creança apresente o menor sinal suspeito de doença, a mãe deve consultar o médico. Em caso de diarreia, deve suspender-lhe toda a alimentação, substituindo-a por agua fervida com açúcar, até ir ao médico.

XXXIX — Se é honroso para um paiz abolir a pena de morte e ter uma Sociedade Protectora dos Animais, é vergonhoso que não se protejam os filhos dos homens e para eles se mantenha a pena de morte, tendo por carrascos as proprias mães, devido á sua ignorancia ou teimosia em não quererem seguir os conselhos que se lhes dão.

XL — Creado o filho e salvo das causas da morte mais frequentes, toda a mãe deve educá-lo na prática do bem para que mais tarde tenha a consideração das pessoas honradas.

XVI

Higiene escolar

I — Os principais preceitos de higiene nas escolas têm que ser preenchidos pelos directores, professores e auctoridades, (edificio higienico, iluminação, asseio, mobiliario, vacinação obrigatoria, prohibição de frequencia a alunos doentes, convalescentes ou de qualquer modo contagiosos).

II — As familias devem têr todas as noções de higiene escolar que lhes dizem respeito. Não mandarem os filhos á escola quando tenham conjuntivites contagiosas, sarna, furunculoses, borbulhas, tuberculose e sifilis; não os mandarem com febre ou qualquer doença contagiosa ou quando estejam convalescentes ou em contacto com doentes; fazê-los observar por um especialista d'olhos quando vejam mal; vaciná-los de 7 em 7 anos, quando a vacina seja positiva, ou todos os 2 mezes quando não o seja; não os mandar á escola com o cabêlo com piôlhos, ou com quaisquer outros parasitas; fazer-lhes lavar bem todo o corpo e lavar-lhes a

roupa como deve ser; cortar-lhes as unhas e limpa-las convenientemente, fazê-los lavar os dentes, etc.

III — As famílias, como os professôres, devem vigiar o espirito das creanças, para evitarem o excesso de estudo. Os feriados, os intervalos e as férias são indispensaveis.

IV — Durante o periodo escolar, o exercicio fisico é indispensavel. O preceito latino da *mens sana in corpore sano*, deve ser recordado sempre.

V — Um aluno que tenha tido uma doença contagiosa só deve podêr voltar á escola com atestado médico do Delegado de Saude em como o seu regresso nenhum perigo oferece aos outros alunos. (40 dias apoz a variola, sarampo, escarlatina e difteria, 25 dias apoz a varicela e tesorêlho).

XVII

A higiene corporal

I — A higiene do corpo não consiste apenas em a pessoa se lavar, mas no conjunto de regras para fortalecer e manter a saude dos diferentes orgãos e aparelhos do organismo.

II — Para a *higiene da pele* deve lavar-se todos os dias a cara e pescoço com agua, de preferencia fria, e sabão de soda não irritante; as mãos, varias vezes por dia, conforme as vezes que se sujarem; o resto do corpo o mais a meúdo possivel, dependendo a urgencia da transpiração, trabalhos que sujem, etc., sendo excelente e facil lavar todo o corpo diariamente. Não se devem usar roupas sujas nem fatos e calçado impermeaveis, a não ser durante uma travessia de baixo de chuva e sem demora. As fricções depois do banho e a ginastica, são excelentes para a pele. Não devem usar-se os chamados produtos de beleza (pós, cosmeticos, pomadas varias, *batons*, etc., etc.) As unhas devem ser cortadas a meúdo e os pés devem ter calçado não apertado.

III — Para a *higiene dos cabelos*, deve lavar-se a cabeça a meúdo com agua e sabão não irritante, tirando depois bem o resto do sabão. Não devem usar-se cosmeticos nem remedios reclamados para fazer crescer o cabelo ou dar-lhe côr diferente. Nunca foi vergonhoso ter o cabelo branco ou

ser calvo. O que é ridiculo é parecer o que se não é. Muitos cosmeticos teem causado envenenamentos.

IV — A *higiene dos dentes*, consegue-se lavando-os com escôva áspera todas as manhãs e noites com agua e sabão ou dentifrico com base de sabão ou outro de confiança, *não acido*. Depois da comida convem lava-los com agua simples e a escôva.

V — A *higiene dos olhos* exige que não se leia nem trabalhe com pouca luz ou com a luz de frente, devendo a luz vir da esquerda; que não se esfreguem os olhos com as mãos sujas; que não se lavem os olhos por dentro, mas que se lavem por fóra com o resto da cara; que não se exponham inutilmente ao fumo e poeiras; que se evite tocar em objectos infectados sem a seguir desinfectar as mãos, nomeadamente em objectos e lenços que sirvam a doentes com os olhos inflamados; que se tratem com todo o cuidado as purgações e a sífilis que causam muitas doenças dos olhos, etc.

VI — A *higiene do estômago, intestinos, figado e pancreas* exige que se sigam as normas da higiene alimentar, não comendo muito de cada vez, tendo uma alimentação variada, mastigando bem, não bebendo muito ás refeições, não usando bebidas alcoolicas, não comendo á noite, ao deitar, nem sem ter a digestão feita, etc.

VII — A *higiene dos pulmões, bronquios e laringe*, exige que se respire pelo nariz, que não se exponham as pessoas ao frio, a correntes de ar e a humidade sem agasalho ou sem estarem a fazer movimentos; que não se respire o ar viciado, que se faça ginastica respiratória e que se ande sempre com os hombros recuados e a coluna vertebral direita; que as pessoas não se curvem de mais, que não bebam liquidos frios nem se tome banho frio demorado, estando-se quente; que haja equilibrio nas roupas de agasalho usadas (não acumular, por exemplo, peles no peito e ventre, trazendo as pernas quasi nuas), etc.

VIII — A *higiene do coração* exige que não se façam grandes esforços, nem haja grandes fadigas e emoções, que não se cômá de mais, que se sigam as regras da higiene alimentar e se tratem as doenças agudas com o devido cuidado (o reumatismo, a sífilis, etc.).

IX — A *higiene dos rins, bexiga, uretra e os demais*

orgãos genito-urinarios exige que se siga a higiene alimentar e os cuidados para evitar a sífilis e blenorragia, se evite a prisão de ventre e se sigam os cuidados habituais de higiene da pele.

X—A *higiene do sistema nervoso* exige que não se usem excitantes (alcool, café, chá e tabaco), que se tenha uma higiene rigorosa de todos os aparelhos, que se durma e repouse, que não se provoquem emoções, que as mulheres grávidas tenham uma higiene rigorosa, que os pais sífilíticos se tratem, que os alcoolicos e tuberculosos não se casem, que se evite a obesidade, que não se tome banho depois de comer sem se ter feito a digestão, nem durante ela se façam exercicios ou trabalhos violentos, etc.

XI—A *higiene do ouvido* exige que não se esgravatem as orêlhas com o fim de as limpar, que não se deixe juntar poeira nos ouvidos, que se lavem as orêlhas todos os dias, que se evitem detonações proximas, que se não assoem as pessoas com força e se tratem as inflamações da garganta, nariz e ouvidos.

XII—A *higiene do nariz* exige que não se esfregue este com os dedos, principalmente sujos, e que se tratem as suas inflamações.

XIII—Impõe-se o tratamento precoce, metódico, de todas as doenças e o combate do alcoolismo, sífilis, blenorragia e tuberculose.

XVIII

A higiene da alimentação

I—A maioria das pessoas come de mais ou mais vêzes do que é preciso. Morre muita gente por comêr de mais e raras pessoas morrem de fome.

II—O comêr muito não é que faz engordar, mas sim o absorvêr os alimentos depois de digeridos. Ora, comendo muito, produzem-se com frequencia perturbações da absorção dos alimentos.

III—A alimentação do homem deve ser mixta, evitando-se o abuso de carnes, peixes, mariscos e ovos.

IV—Não deve comer-se carne de animal cansado e

muito menos de animal doente. O peixe não é mais saudavel do que a carne.

V — As comidas devem ser frêscas e devem evitar-se o mais possivel as conservas.

VI — Deve mastigar-se sempre demoradamente a comida. A salivação, que é indispensavel para uma boa mastigação, é o principio da digestão.

VII — Deve comêr-se umas 4 vezes por dia. O intervalo entre as refeições não deve ser inferior a 4 horas. As principais refeições devem ser sempre de manhã e á tarde. A' noite apenas se devem comêr alimentos de facil digestão.

VIII — A alimentação de pessoas doentes deve ser sempre dirigida pelo seu médico. Certos alimentos que são muito digeriveis para umas pessoas não o são para outras.

IX — Não se devem beber muitos liquidos á comida. Quanto menos melhor. Nunca se devem bebêr aguas medicinais, nomeadamente alcalinas (Vidago, Pedras Salgadas, etc.) sem conselho médico.

X — No intervalo das refeições não se deve comêr alimento algum.

XI — Certos alimentos podem produzir doenças (solitaria, kisto hydatico, triquinose, tuberculose, môrmo, febre aftosa, pelas carnes; febre tifoide e enterites pelos mariscos, especialmente ôstras e salmões; intoxicações pela caça, conservas, carnes defumadas, cogumelos, etc.)

XII — A alimentação por productos crus oferece maior perigo de infecção, não só devido aos animais ou vegetais de que provêm, como á agua com que são lavados e que pode estar inquinada.

XIII — A alimentação exclusiva com productos cosidos ou de conserva é tambem prejudicial, por falta de *vitaminas*, o que pode causar raquitismo, escorbuto e outras doenças.

XIV — Não deve abusar-se de tempêros, môlhos e especiarias. O vinagre, a pimenta, o pimentão, a mostarda e o sal em excesso, teem causado muitas doenças de estomago, cuja causa por vezes passa despercebida ao proprio doente.

XV — O café e o chá devem tomar-se com moderação e fracos. O chá verde prende o ventre. Do chocolate tambem não se deve abusar.

XVI — Um pouco de vinho tinto á comida pode favorecer a digestão. De mais, irrita o estomago, altera o figado

e perturba a digestão, como as especiarias. O alcool deve ser posto de parte como bebida alimentar, e reservado para medicamento quando o médico o receitar.

XVII — O leite é o alimento das creanças durante o primeiro ano e um excelente alimento para toda a gente. Com 3 litros de leite por dia pôde vivêr bem e trabalhar com moderação um adulto.

XVIII — O leite altera-se facilmente, por isso deve beber-se o mais fresco possível.

XIX — Não deve bebêr-se leite que não seja de confiança. Pelo leite podem transmitir-se doenças como a febre tifoide, o garrotinho, a escarlatina, a colera, as enterites, carbunculo, a febre de Malta (pelo leite de cabra) e a tuberculose. A vigilancia veterinaria e a fiscalisação dos leites dá garantias ao consumidôr.

XX — As pessoas que lidam com generos alimenticios não devem sofrer de doença alguma contagiosa, devendo ser periodicamente observadas pelos delegados de saude.

XXI — Nunca se deve comêr sem se têrem lavado as mãos.

XIX

O Cancro

I — O numero de mortes pelo cancro aumenta em todos os paizes a olhos vistos. Por isso toda a gente deve ter noções sobre o cancro.

II — Não se conhece ainda a cura do cancro, nem a sua causa, apesar de ser das doenças mais estudadas e por maiores notabilidades scientificas.

III — A transmissão do cancro de pais a filhos não está esclarecida, mas é frequente o aparecimento de cancros em mais dum membro da mesma familia.

IV — As pancadas em certas regiões do corpo, como os seios, as irritações, como as dos labios inferiores com os cachimbos, o alcatrão em quem lide muito com ele, predis põem para o aparecimento do cancro.

V — Toda a pessoa que note no seu corpo qualquer tumôr, embora pequeno, deve consultar o seu médico. Um tumôr benigno pode transformar-se num cancro, o que se

evitará operando-o a tempo. Um pequeno cancro, operado a tempo, em geral não se reproduz mais.

VI — Impõe-se a prática dos mais rigorosos princípios de higiene corporal e alimentar, a extracção de raízes de dentes, o abandono do cachimbo, o tratamento de todas as feridas que demorem a cicatrizar, a higiene do trabalho nomeadamente em certas industrias, a luta contra todos os parasitas...

VII — O estudo do cancro está em evolução e todos devem informar-se pelos seus médicos do progresso das medidas destinadas a evitá-lo.

XX

A lepra

I — A lepra é uma doença contagiosa, devida a um microbio conhecido (Bacilo de Hansen).

II — A lepra transmite-se pela convivencia ou contacto com os leprosos. O puz das feridas e o muco do nariz são os mais perigosos, mas tudo que provenha dum leproso deve ser evitado, se não tiver sido antes desinfectado (roupas, talheres, utensilios vários, ferramentas, etc.)

III — As pulgas, os piólhos, os percevêjos e os ratos podem transmitir a lepra. Por isso devem destruir-se estes parasitas com especial cuidado onde haja leprosos.

IV — *Em Portugal ha cerca de 3000 leprosos, ou seja a terça parte dos leprosos que actualmente existem na Europa inteira.*

V — Os leprosos podem tornar-se pouco ou nada contagiosos e melhorar dos seus males com o tratamento.

VI — Toda a pessoa que tenha caroços ou borbulhas demoradas na pele, ou que note que um dêdo, uma mão, ou outra qualquer parte do corpo, não lhe doi, mesmo beliscando, ferindo-se ou picando-se, deve consultar o médico, preguntando-lhe se lhe acha sinais de lepra (morfeia, mal feio).

VII — A lepra cega muitos doentes e não tratada é incuravel e é uma das doenças mais horrorosas que tem havido em todos os tempos.

VIII — Os leprosos devem viver em casas isoladas, uns com os outros, sem contacto com as pessoas sãs.

IX — Toda a gente honrada e de bom coração deve contribuir para se organisarem obras de protecção aos leprosos da sua região, já por dó deles e para que eles sofram menos e sejam tratados, já para evitar o contagio das pessoas sãs, já para evitar que da região fujam pessoas com mêdo do contagio.

X — Quem encontre um leproso num hotel, hospedaria, taberna ou outro local onde possa tornar-se perigoso para muita gente, deve avisar o dono da casa e o Delegado de Saude do concelho.

XI — Toda a leprosa a quem nasça um filho deve fazê-lo afastar de si imediatamente, depois de ser vestido com roupa ida de fóra e não contaminada por ela.

XXI

A Raiva

I — A raiva é uma doença contagiosa transmitida ao homem e aos animais por outros animais raivosos, principalmente o cão e o gato, mas tambem o boi, carneiro, cabra, porco, burro, lóbo, rapôza, os furões, macacos, etc.

II — Para a raiva se transmitir é preciso que o animal raivoso mórda ou que a sua saliva por qualquer modo toque numa ferida, por pequena que seja.

III — A raiva declarada é uma doença horrivel e incuravel. Por isso toda a pessoa mordida deve tratar-se o mais rapidamente possivel depois de ser mordida.

IV — Antes uma pessoa tratar-se e depois apurar-se que o animal suspeito não tinha raiva, do que deixar de se tratar a tempo uma pessoa mordida por um animal raivoso.

V — Todo o animal que pareça danado (raivoso) deve ser morto rapidamente e enterrado, *se ainda não mordeu ninguém*. Caso tenha mordido, devem empregar-se todos os meios de o prender para o pôr em observação, a vêr se lhe aparece raiva incontestavel, o que leva poucos dias.

VI — Quando um animal mórda alguém e que se julgue que está raivoso, deve levar-se ao Instituto anti-rabico, bem preso, para observação, e a pessôa ir tratar-se. *Em caso*

nenhum se deve mandar só a cabeça do animal, salvo se foi preciso mata-lo por não se poder prender e ele se tornou perigoso por se atirar as pessoas. Não se podendo levar ao Instituto o animal suspeito, deve ter-se em observação 10 dias, a vê se lhe aparece raiva, avisando o Instituto.

VII — Sempre que um animal que esteja raivoso morda outros animais, estes devem ser mortos antes que lhes apareça raiva. Em caso de simples suspeita, devem os animais ser presos e vigiados durante dois mezes.

VIII — O tratamento anti-rabico pode ser feito em qualquer dos Institutos de Lisboa, Porto e Coimbra, ou nos postos anti-rabicos por êles instalados e funcionando legalmente.

IX — As mordeduras mais perigosas são as do pescoço, cara e cabeça.

X — *Nem sempre o tratamento, embora feito rapidamente e nos melhores institutos, evita que apareça a raiva*, mas é raro ela aparecer nas pessoas tratadas.

XI — Quem não tiver dinheiro para os alimentar e alojar bem e quem não tenha necessidade absoluta de os ter (de guarda, de caça, para acompanhar cegos, para rebanhos) não deve ter cães.

XII — É mais humanitario matar os cachorrinhos acabados de nascer do que fazê-los mais tarde passar fome ou expô-los a morrer de raiva e a morder pessoas e animais.

XIII — A raiva dos animais e por conseguinte do homem, quasi desapareceu dos paizes civilisados. O aparecimento da raiva é um sinal de atrazo na civilisação.

XIV — Conquanto não tenha dado resultados absolutos, a vacina dos cães, para evitar que eles venham a ter raiva, mesmo mordidos por animais raivosos, é uma excelente pratica que todos os que tenham cães de guarda, caça, gado ou de estimação devem fazer todos os anos, procurando para isso um medico veterinario.

XV — Quem tiver um animal de estimação que seja mordido por outro, raivoso, pode evitar ter de mata-lo, desde que o leve a tratamento immediatamente, antes de passados 3 dias.

XVI — Quando, por se temer o animal suspeito de raiva, não se consiga prendê-lo e tenha de se matar, nesse caso, que deve ser excepcional, pode mandar-se para o Instituto apenas a cabeça. Quem lh'a cortar e a embalar não deve

ter nas mãos o menor arranhão e deve manda-la o mais breve possível, embrulhada num pano molhado em soluto de acido fénico a 3 % e metida num caixote com cal.

XVII — Todos os cães devem trazer açaimo. Todos os cães e gatos vadios devem ser mortos, a não ser que haja quem se responsabilise pelo seu sustento.

XVIII — O tratamento das pessoas mordidas dura em media 20 dias.

XIX — O transporte e o tratamento das pessoas mordidas pobres é, segundo as leis portuguezas, feito á custa das Camaras. Por isso as camaras, para evitarem tal despeza e o perigo da raiva, exigem licenças e responsabilidades aos donos dos cães, mandando matar os vadios e obrigando á vacinação dos outros. Toda a gente de bom senso, intelligente e civilisada deve auxiliar a acção das camaras no combate da raiva.

XX — Deve desconfiar-se sempre dum animal que deixe de comer, que fuja da agua e das coisas brilhantes, que se torne bravo ou fuja, não o costumando fazer habitualmente, e avisar o dono, que o deve mandar prender e observar. Um animal raivoso morre dentro do praso maximo de 10 dias depois da raiva lhe apparecer e 1 mez a 2 depois de mordido.

Doenças transmitidas pelos animais ao homem

I — Os animais transmitem aos homens muitas doenças. Umavezessesanimais sofrem eles próprios das doenças que transmitem, outras vezes apenas são portadores dos germens ou de parasitas que as transmitem.

II — O seguinte quadro resume o que toda a gente deve saber sobre as principais doenças que os animais podem transmitir :

Doença	Microbio ou parasita que a produz	Modo de contágio	Animais que a transmitem	Modo de combater o contágio
Raiva . . .	?	Mordedura. Baba ou sangue dos animais em contacto com qualquer ferida ou arranhão.	Cão, gato, cavalo, carneiro e boi	Açaimos nos cães. Morte dos cães vândios. Enterrar fundo os animais mortos, juntando-lhes desinfectantes. Vacinação.
Carbunculo	Bacillus antracis	Contacto de sangue, peles ou dejectos dos animais com a menor ferida. Picadas de mósca. Terras infectadas	Cabras, cavalos, bois, porcos, carneiros e mósca . . .	Não aproveitar carnes nem peles de animais doentes, enterrando estes fundo, com cal viva ou queimando-os. Vacinação. Destruir as mósca. Não trabalhar na terra com mãos feridas.
Mórmo . . .	Bacillus Mallei	Contacto com o animal ou o muco do seu focinho ou a saliva.	Cavalo	Desinfecção. Evitar o pus dos animais ou o muco do nariz e tocar-lhe com as mãos feridas.
Tuberculose	Bacilo de Koch	Contacto directo ou com os portadores de bacilos. Leite.	Pulgas, mósca, cavalos, macacos, papagaios, vacas	Desinfecção de escarros, fezes e urinas. Destruição de mósca e pulgas. Evitar papagaios. Vigilancia veterinaria de cavalos, vacas e leites.

Doença	Microbio ou parasita que a produz	Modo de contágio	Animais que a transmitem	Modo de combater o contágio
Psitacose .	?	Contacto com papagaios doentes ou suas penas.	Papagaios . . .	Isolamento dos papagaios e desinfecção das penas. Cuidados com os papagaios a embalsamar
Febre aftosa	?	Contacto directo com os animais doentes. Leite e queijos de animais doentes.	Vacas, carneiros, cabras e porcos	Nunca beber leite por ferver. Não comer queijos de origem desconhecida e principalmente das regiões infectadas. Inspeção veterinária.
Febre de Malta . . .	Micrococcus melitensis	Beber leite de cabra doente sem ser fervido.	Cabra	Não beber leite por ferver, não o limitando a levantar fervura mas a fervê-lo em cachão.
Febre tifóide	Bacilo de Eberth	Contacto com dejectos e agua inquinada. Bacilos arrastados pelas patas das môscas.	Môscas	Destruir as môscas, evitando que elas toquem em fezes, aguas e alimentos. Desinfecção. Vacinação. Cuidado com as saladas. Asseio.
Dysenteria	Bacilus dysentericus Amœba coli	Idem	Môscas	Idem
Diarreia infantil . . .	Variados	Idem	Môscas	Idem
Colera . . .	Bacilo virgula	Contacto directo ou pelas patas das môscas que pousem nas fezes	Môscas	Destruição das môscas. Vacinação das pessoas.
Conjuntivites purulentas	Gonocócos e outros microbios	Idem	Môscas	Destruir as môscas; evitar que elas pousem no pus dos doentes.
Tifo exantemático.	?	Picada do piólho	Piólho	Despiolhamento. Banhos e desinfecção. Côte dos cabelos e desinfecção destes. Isolamento.

Doença	Microbio ou parasita que a produz	Modo de contágio	Animais que a transmitem	Modo de combater o contágio
Lepra	Bacilo de Hansen	Contacto directo com os doentes ou com o seu muco nasal. Picada de pulgas.	Piôlho, pulga, rato	Desinfecção. Destruição de piolhos, pulgas e ratos. Isolamento.
Peste	Bacilo de Yersin	Picada das pulgas do rato.	Pulga do rato	Destruição dos ratos. Desinfecção. Isolamento.
Febre amarela	Bacilloides	Picada por insectos infectados.	Certos mosquitos	Evitar aguas paradas. Secar as terras pantanosas. Destruir os mosquitos. Usar rédes nas janelas nas regiões infectadas.
Doença do sono	Tripanosoma gambiense	Idem	Mósca especial	Destruição das mósca e secagem dos pantanos. Usar rédes nas janelas.
Sarna	Sarcoptes scabiei	Contacto	Cavalos, cães	Tratamento e isolamento dos animais.
Distomatose	Distomum hepaticum	Beber aguas contaminadas. Comer saladas e frutas com casca infestadas.	Carneiro, vaca	Não beber aguas que não sejam de confiança. Lavar bem as saladas e descascar as frutas.
Tenia se (solitária)	Tenia solium Tenia saginata, etc.	Alimentação por carnes mal cozidas. Falta de cuidado na lavagem das mãos.	Porco, cão, vaca	Coser bem as carnes. Fiscalisação das carnes, inutilizando as contaminadas. Asseio.
Quisto hydatíco	Tenia equinocócus	Ingestão de fresuras de animais infestados e de aguas contaminadas ou de saladas.	Carneiro, porco, cão, vaca	Não beber aguas que não sejam de confiança, nem saladas sem que as plantas sejam bem lavadas, em especial agriões
Triquinose	Triquina	Alimentação por carnes infestadas.	Porco, contagiado pelo rato.	Regeitar carnes de animais infestados. Destruir e queimar os ratos e limpar as suas fezes.

Doença	Microbio ou parasita que a produz	Modo de contágio	Animais que a transmitem	Modo de combater o contágio
Actinomicose	Actinomicetes bovis	Contágio do animal.	Boi	Evitar levar á boca espigas de trigo ou outros cereais e palha, que podem estar infectados. Desinfecção.
Paludismo (sezões).	Plasmodium vivax e outros	Picada por insectos infectados.	Certos mosquitos	Secar as terras pantanosas. Evitar aguas paradas; destruir os mosquitos. Usar rêdes nas janelas nas regiões das sezões. Tomar quinina.

III — Vê-se que os animais pôdem transmitir muitas doenças ao homem, já por contacto directo ou das suas urinas, fezes e saliva, já pelas suas carnes, já pelo leite ou seus derivados, já pelos insectos que, picando-os ou tocando nos seus dejectos, pus ou terra conspurcada, vão depois tocar nos alimentos ou picar o homem, ou mesmo ser por ele engulidos (caso do dipilydio, tenia do cão).

IV — Para evitar o contágio deve evitar-se a convivencia com animais doentes, destruindo todos os que não sejam uteis e estejam infectados, tratando e isolando os animais uteis. Devem fazer-se desinfecções nos estabulos, ter êstes sempre em boas condições higienicas; não comer carnes e leite sem terem sido fervidos; exigir aos vendedores de carnes, conservas, leite, queijos e manteigas, atestados de origem passados por médicos-veterinarios.

V — Todos os animais mortos devem ser enterrados profundamente, marcando-se bem os locais de enterramento e deitando cal viva, clorêto de cal ou outros desinfectantes junto dos cadaveres.

VI — Os dejectos e secreções morbidas (pus, etc.) dos animais devem ser desinfectados com creolina ou pelo calor, sendo enterrado ou queimado o material de pensos.

VII — Devem por todos os meios destruir-se os insectos e os ratos, principais transmissôres das mais graves doenças.

VIII — *Para destruir as môscas* o melhor meio é matá-las á fome, não lhes dando sustento, evitando que elas cheguem á comida, principalmente á carne, peixe, frutas e dôces, para o que estes generos devem estar guardados dentro de rêdes; devem evitar-se os depositos de lixo, dejectos, cascas, tripas e quaisquer residuos vegetais ou animais. O estrume dos animais deve ser coberto com terra batida, nos quintais das povoações, e regada estac om agua de cal. Nos campos convêm expô-lo ao sol, o que, fazendo-o secar, destroi os ovos das môscas. As larvas podem matar-se, regando o estrume que as tem com a solução de bórax na agua na proporção de 1 para 60. Para matar as môscas devem aproveitar-se todos os meios conhecidos (garrafas de fundo aberto, pulverisações de liquidos diversos — «Flit», «Fly-Dax», mistura de 50 gramas de sabão com 1 litro de oleo de parafina e 1 litro de agua, pós Keating, fitas de papel resinoso, onde elas ficam pegadas, etc. O papel resinoso pode preparar-se applicando sobre ele uma mistura de uma parte de cola e três de agua, deixando secar; então applica-se-lhe uma camada de oito partes de resina e cinco de oleo Castor, que se leva ao lume até se formar um oleo bem homogeneo, devendo applicar-se enquanto quente.

IX — Os mosquitos, as formigas, as pulgas, os piôlhos e os percevêjos têm que ser destruidos sistematicamente por todos os meios.

X — O melhor modo de destruir os insectos dum quarto consiste em queimar, *dentro duma vasilha de ferro, de modo a evitar incendio*, 80 gramas de enxofre por cada metro cubico, fechando bem as portas e janelas, deixando estar as portas fechadas algumas horas. Para favorecer a combustão, o melhor é fazer uma cova no enxofre e deitar-lhe alcool.

XI — Para destruir as larvas dos mosquitos, o melhor é acabar com os pantanos, limpar bem as valas e rios, favorecer a corrente das aguas ou deitar petroleo nos focos de larvas.

XII — Para destruir os piôlhos da roupa mergulha-se esta em benzina ou mete-se duas horas num quarto onde se queima enxofre, ou numa estufa de vapor, ou mergulha-se em creolina a 2 %, ou ferve-se

XIII — Para destruir os piôlhos do corpo deve tomar-se

um banho, ensaboando-se bem o corpo e esfregando-o depois com azeite canforado a 10 %, alcool canforado a 10 %, azeite e petroleo em partes eguaes, xilol e vaselina (10 gôtas de xilol para 30 gramas de vaselina), benzina, pomada mercurial ou creolina, pós de pirêtro (keating, etc.).

XIV — As lendeas destroem-se com vinagre quente ou antiformina a 10 %. Corta-se o cabêlo à escovinha e passados uns dias faz-se de novo applicação dos parasiticidas acima citados.

XV — Para destruir os ratos todos os meios devem ser empregados. A impermeabilisação das caves, a caça directa, os gatos, a provocação de doenças contagiosas não prejudiciaes ao homem (*pelo Bacillus tîphi murium*) a sua asfixia, com carbonêto de calcio à entrada das tocas, que depois se molha, produzindo acetilene, as ratoeiras, o acido arsenioso, a massa fosforica, o carbonato de bario e a scila misturada nos alimentos, o enxofre queimado produzindo anidrido sulfuroso a 10-12 % num quarto onde os haja. Deve evitar-se que êles comam (em 2 dias morrem de fome), dar-lhe a comer gêsso com farinha e assucar, etc.

XVI — O auxilio dos medicos-veterinarios é precioso e indispensavel na luta contra as doenças transmitidas pelos animais.

Autoridades e Leis Sanitarias

I — Em todos os paizes civilizados ha autoridades e leis que defendem o povo de tudo o que possa prejudicar-lhe a sua saude, embora, com prejuizo material dum individuo, duma companhia ou de qualquer colectividade. O interesse do povo está sempre por lei acima dos interesses particulares.

II — O chefe dos serviços de Higiene em Portugal é o Director Geral de Saude, que tem como seus subordinados nos concelhos os Delegados de Saude, responsaveis por tudo o que no respectivo concelho se passe referente a hygiene.

III — Em cada concelho o Delegado de Saude é a autoridade sanitaria superior, tendo obrigação de prestar o seu auxilio ás outras autoridades, mas sendo independente delas e apenas dependente do Director Geral de Saude.

IV — O Delegado de Saude não pode dar ordens nem ás Camaras nem a outras autoridades, limitando-se, quando as suas indicações não forem por elas seguidas, a participar o facto ao Director Geral de Saude.

V — As ordens dadas pelos Delegados de Saude a quaisquer individuos ou entidades particulares tem de ser cumpridas, sôb pêne de desobediência e das suas indicações serem realizadas pêlas Camaras respectivas por conta dos transgressôres.

VI — A legislação sanitaria está muito dispersa. Quem a quizer conhecer completamente tem de compulsar a «Colecção de Regimentos» de 1819, a «Colecção de Leis e Regulamentos Gerais sobre sanidade urbana e rural» de 1879, os «Anais de Saude Publica do Reino» de 1879 a 1899, «Boletim dos Serviços sanitarios do Reino» de 1902 a 1910, e o «Boletim dos Serviços Sanitarios», de 1910 a 1931.

VII — Além do que consta destas publicações, em que se codifica a legislação sanitaria, ha leis espalhadas pelo «Diario do Governo» e disposições várias nas posturas municipais de muitos concelhos.

VIII — As posturas municipais não podem ir contra o disposto nas leis gerais, antes tem de sujeitar-se ás suas disposições.

IX — O Codigo Administrativo indica as obrigações do

Estado, das Camaras e demais corporações administrativas e dos particulares, referentes ao cumprimento das leis de saúde publica, sempre visando a acomodação dos interesses particulares aos interesses do povo, da colectividade, aos quais todos os interesses pessoais tem de sujeitar-se.

X — As leis sanitarias fundamentais em vigor, são :

— O Regulamento Geral dos Serviços de Saúde, de 24 de Dezembro de 1902.

— O Decreto n.º 12.477, de 19 de Novembro de 1926, que reorganisa e actualisa estes serviços.

— O Regulamento deste, de 28 de Janeiro de 1927, que faz parte do Decreto n.º 13.166.

XI — Além destes, ha outros decretos que devem ser conhecidos :

— «Regulamento de Salubridade das Construções Urbanas», de 14 de Fevereiro de 1903.

— «Organisação dos serviços de fiscalisação tecnica dos produtos agricolas e sanidade pecuaria», de 17 de Dezembro de 1903.

— Organisação da luta contra a tuberculose (Decreto de 30 de Agosto de 1902).

— Fiscalisação de generos alimenticios, de 23 de Agosto de 1902.

— Sobre a cultura do arroz — Decreto n.º 1970, nos «Diarios do Governo» de 18 de Outubro de 1915 e 17 de Fevereiro de 1916.

XII — Algumas disposições das diversas leis e regulamentos devem ser conhecidas :

Construções — Não pode construir-se nenhuma casa de habitação sem que o seu projecto seja aprovado pelo Delegado de Saúde, tendo de sujeitar-se ás condições indicadas no Decreto de 14-II-1903 (escolha de local sêco, caixa de ar de 0,60 pelo menos; pé direito de 3^m,25 para os dois primeiros andares; cubagem minima de cada quarto de 25^m3; janelas tendo pelo menos $\frac{1}{10}$ de superficie de cada quarto; garantir a saída dos dejectos sem prejudicar o publico, quer canalizando-os para esgotos, quer construindo fossas, etc.)

Estabelecimentos insalubres, incómodos e perigosos (Fabricas ou depositos de produtos toxicos, de guano, de adubos, matadouros, cocheiras, currais, pocilgas, etc.) — Não podem instalar-se sem que o Delegado de Saúde indique os locais e as condições, segundo a Portaria n.º 6065, de 30 de Março de 1929, Portaria n.º 6114 e mais legislação nela citada.

Obitos, enterros, cemiterios — Não podem enterrar-se cadaveres fóra dos cemiterios, salvo em casos excepcionais e com autorisação da autoridade sanitaria. Não podem fazer-se enterros nem encerramentos em caixões de chumbo ou zinco sem terem passado 24 horas após a morte. Não pode enterrar-se ninguem sem a certidão de obito respectiva, que deve ser preenchida e assinada pelo medico assistente ou, não o havendo, pelo Delegado de Saúde ou qualquer dos medicos municipais, tendo de ser feita autopsia sempre que haja suspeita de crime.

O que se passa nos cemiterios está sujeito a regulamentos e a guarda daqueles e cumprimento destes, está a cargo das Camaras nas sédes dos concelhos e das Juntas de Paroquia nas freguesias.

Sobre a construção e policia dos cemiterios devem consultar-se as instruções do governador civil do Porto que constam da circular de 16 de Dezembro de 1890, além da restante legislação que vem nas collecções e boletins a que se refere o n.º VI destas notas.

Doenças infecciosas — Todos os medicos são obrigados por lei a participar aos Delegados de Saude das áreas onde vivem os doentes que tratam, os casos de doenças contagiosas (variola, escarlatina, garrotilho, meningite cerebro-espinal, tifo exantematico ou qualquer outra doença epidemica ou contagiosa grave) requisitando a desinfecção das casas, o que tambem pode fazer qualquer pessoa que tenha conhecimento da existencia da doença (tuberculose, lepra, febre tifoide, tifo exantematico, variola, febre amarela, colera ou outras).

Durante a doença devem fazer-se desinfecções e seguir os cuidados indicados pelos medicos assistentes ou autoridades sanitarias. Os carros, navios e comboios que transportem contagiosos tem de ser desinfectados, bem como os quartos de hotéis e hospedarias onde elles tenham estado.

Sanidade maritima — Ninguem pode embarcar para o estrangeiro, nem sair qualquer porto sem que seja atestado pela autoridade sanitaria que não sofre de molestia alguma contagiosa (as atraz citadas, entre outras, e em especial o tracôma e a sarna) e sem que esteja vacinado. A sanidade maritima está sujeita a regulamentos onde veem expressas as obrigações dos comandantes de navios, maritimos, pescadores, etc.

Higiene alimentar — Os produtos de animais doentes não podem ser comidos e muito menos vendidos ao publico.

Quem sofre de doenças contagiosas, nomeadamente de tuberculose, sífilis não tratada convenientemente, doenças febris, pustulas, lepra, etc., não pode trabalhar em casas de preparação ou venda de generos alimenticios (padarias, talhos, mercados, leitarias, mercearias, pastelarias, hotéis, restaurantes, cafés, etc.). Todos os que ali trabalham devem ser inspecionados pelo menos uma vez por ano.

Nas casas de preparação e venda de generos alimenticios têm de cumprir-se as mais rigorosas condições higienicas indicadas pelos Delegados de Saude ou pelos Inspectores de Sanidade Pecuaria.

Higiene das ruas, casas, fontes e quintais — As posturas municipais indicam os deveres e penalidades a que estão sujeitos todos os habitantes para não prejudicarem a colectividade, sendo proibido deitar lixo ou qualquer residuo ou fezes para as ruas, acumula-las nos quintais, ou perto das fontes; as casas devem ser limpas com frequencia, nunca ali se acumulando lixos, etc.

Estrumeiras e pantanos — Pela Portaria n.º 6114 e suas instruções proibe-se, sob pena de multa de 300\$00, que haja estrumeiras dentro das povoações e que o estrume dos animais nos currais e cocheiras existentes dentro das povoações ali esteja mais de 24 horas, devendo ser removido diariamente.

Proíbem-se as montureiras nos quintais.

Proibe-se que se façam pantanos e se deixe empoçar a agua de modo a apodrecer.

Cães e raiva. Doenças dos animais — Tudo o que lhes diz respeito está especialmente a cargo do Inspector de Sanidade Pecuaria, medico-veterinario que dá todas as indicações e todas as providencias referentes ás doenças dos animais que podem transmitir-se ás pessoas.

Para facilitar a sua acção a lei obriga toda a gente que tem cães a tirar

uma licença e a trazê-los açaimados, havendo muitos Codigos de Posturas que tornam obrigatoria a vacinação preventiva dos mesmos contra a raiva. A lei obriga tambem a tuberculinar as vacas que fornecem leite para o publico. Não podem enterrar-se animais senão longe dos logares habitados e á profundidade devida, misturando aos cadaveres a cal viva ou outros desinfectantes. A fiscalisação dos talhos, mercearias e outros estabelecimentos onde se vendem produtos de origem animal (enchidos, etc.), bem como a dos matadouros, está a cargo do Inspector de Sanidade Pecuaria, que trabalha em colaboração intima com o Delegado de Saude.

Inspecções sanitarias — Os estabelecimentos insalubres, incomodos e perigosos, as oficinas, os hoteis, hospedarias, restaurantes, padarias, cafés, tabernas, etc., estão sujeitas á fiscalisação das autoridades sanitarias, em visitas pelo menos uma vez por ano, e quantas as circunstancias exigirem.

Nas tabernas os copos tem de ser lavados em agua potavel, que não serve senão uma vez e deve ser logo esgotada.

E' proibido vender vinhos verdes, vinhos novos ainda turvos, vinhos toldados, avinagrados ou falsificados. Não podem servir nas tabernas doentes contagiosos, como nos outros estabelecimentos de venda de generos ou produtos alimenticios.

Estabelecimentos licenciados — Os estabelecimentos insalubres, incomodos e perigosos são, uns, licenciados pelas Circunscricções Industriais, outros pelas Camaras. Os hoteis, hospedarias, restaurantes, cafés e tabernas são licenciados por alvarás municipais, tendo todos eles de obedecer ás condições higienicas indicadas pelas autoridades sanitarias.

XXIV

[Profilaxia Social

I — A profilaxia social consiste na prática de todos os meios possiveis para evitar a doença e o seu contagio, a invalidez, o crime, a prostituição e a miseria.

II — Para se evitarem as doenças ha que aprender antes de mais nada o modo de combater as causas dos males e fraquezas de nascença, devidas ao alcoolismo, sifilis, tuberculose e outras enfermidades ou taras dos pais.

Para isso ha que aprender a higiene pre-natal, a higiene da gravidez e do parto e, antes da gravidez, evitar os casamentos de pessoas atacadas de doenças que possam transmitir-se aos filhos.

III — Uma vez nascidas as creanças, é preciso que por uma cuidada higiene infantil se evitem as enterites, bronquites e outras doenças que dizimam a infancia, ou a enfraquecem para sempre; que se cuide de orientar segundo as normas da higiene a sua vida, quer em casa, quer nas escolas, etc.

IV — Para facilmente se fazer a expansão maxima dos principios de hygiene, indispensaveis á luta contra todas as doenças, ha necessidade de educar todas as creanças nas noções dos seus deveres sociais e ao mesmo tempo instrui-las de modo a bem comprehenderem o que se lhes ensina. A educação e instrução gerais são indispensaveis para a vulgarisação das noções de puericultura e hygiene.

V — Ha que lutar contra os grandes flagelos sociais, da tuberculose, da sífilis, do alcoolismo, do cancro, da lepra, da blenorragia e de todas as doenças contagiosas.

VI — Ha que proteger os operarios que trabalham em meios insalubres, os que manipulam venênos, os que trabalham em logares humidos, os que estão sujeitos a poeiras e gazes toxicos, aos efeitos da electricidade, da alta temperatura, do ar comprimido; os que trabalham nas minas, nos meios sujeitos a infecções como o carbunculo, mômro, etc., bem como os que estão sujeitos a que se lhes projectem quaisquer estilhaços nos olhos como os serralheiros e vidraceiros, tudo com o fim de evitar a invalidez completa ou parcial, definitiva ou não. Ha que proteger as operarias gravidas e as creanças-operarias.

VII — Ha que prevenir a prostituição com a educação e preservação moral, educação sexual, dos rapazes principalmente, defeza das raparigas taradas ou alcoolicas e combate da mizéria.

VIII — Ha que prevenir a invalidez precoce, aprendendo o modo de evitar a cegueira, a surdez e surdi-mudez, os aleijões, a loucura, as doenças cronicas.

IX — Ha que evitar o crime, pela educação, pelo isolamento dos loucos, pela luta contra o alcoolismo, com embriaguez ou não, pela luta contra a sífilis e pela assistencia moral.

X — Ha que colaborar com as Tutorias para a organisação da protecção á infancia, em perigo moral ou já delinquente, bem como ás creanças anormais.

XI — Ha que fazer a profilaxia da mizéria, vulgarizando os metodos de economia e de previdencia, a organisação dos seguros na doença, invalidez, morte, etc.; mostrar as vantagens das associações de socorros mutuos; mostrar as vantagens da educação fisica, da inscrição em associações de escoteiros, bombeiros e outras semelhantes.

XII — Ha que fazer a campanha contra os vícios e desperdicios, sempre com a ideia de que ha muita gente que

passa fome e que não é justo que uns desperdicem, depois de fartos, o que chegaria para matar a fome a tantos que a sofrem ou pelo menos passam privações grandes.

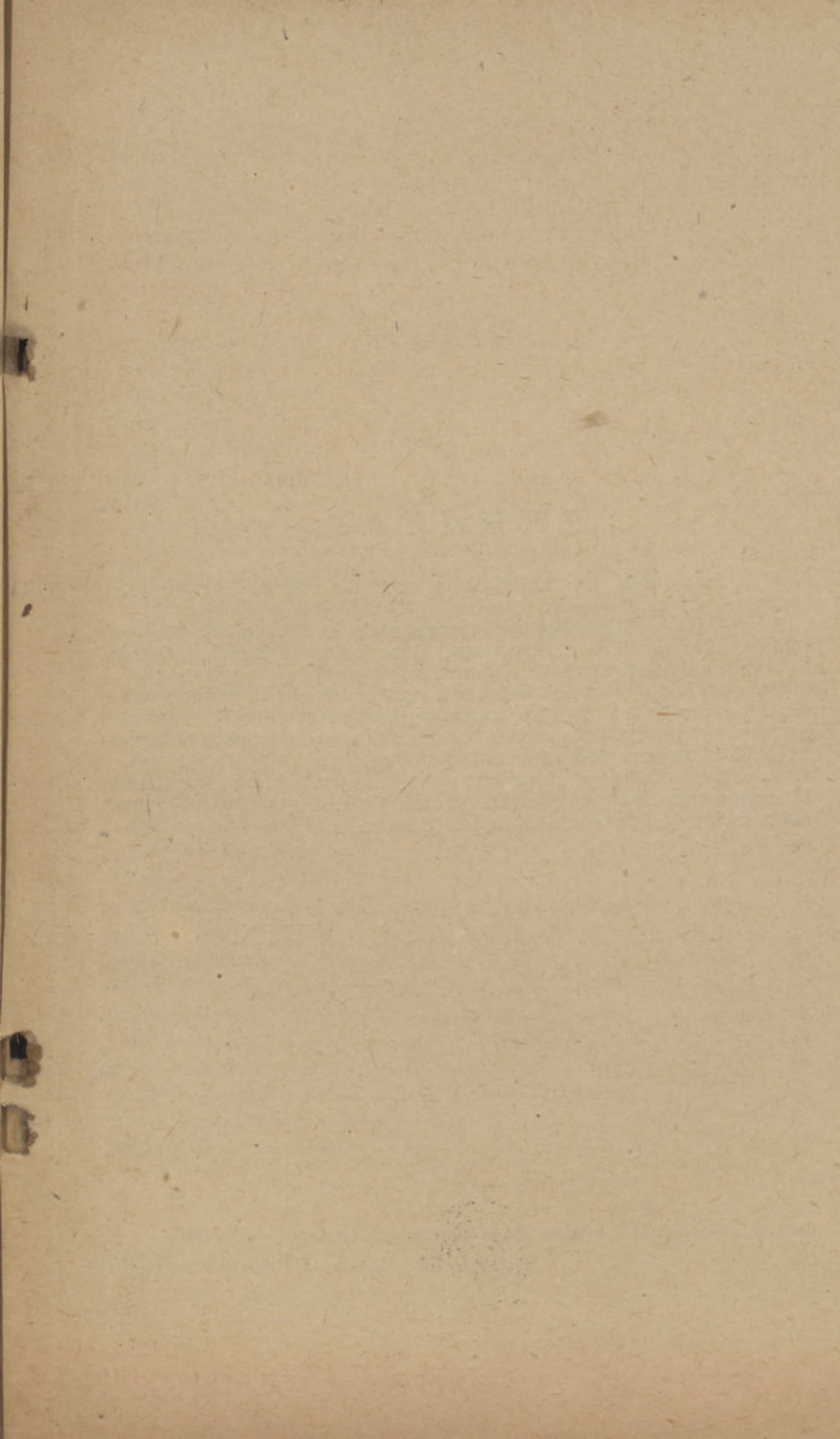
XIII — A profilaxia social exige pois a colaboração de médicos, juristas, professores, autoridades e particulares, só sendo possível a sua efficacia com a dedicação de toda a gente.

XIV — A assistencia aos invalidos (creanças orfãs ou desvalidas, velhos, cégos, mudos, loucos, aleijados, incuráveis, tuberculosos, doentes, etc.) é um dever social. Mas vale mais prevenir o que se pode prevenir do que remediar. A hygiene, a puericultura, a educação e a instrução são os principais elementos da profilaxia social, em que toda a gente, culta ou não culta, deve colaborar. A criação de lactarios, creches, maternidades, jardins da infancia, asilos, patronatos, escolas, hospícios, hospitais, casas de regeneração e de correção, manicômios, e outras instituições, bem como a prática da assistencia social, material e moral, são indispensaveis e nelas deve colaborar toda a gente de bem.

XV — O papel das Visitadôras é fundamental na moderna profilaxia social. Intermediarias técnicas entre as autoridades sanitarias ou os pedagogos e o publico, auxiliares da acção dos médicos assistentes, preparam o ambiente, ensinam e vulgarizam noções indispensaveis, mostrando aos doentes e aos que os cercam os seus deveres para não prejudicarem a colectividade e evitarem a propagação das doenças infecto-contagiosas.

Fazem inqueritos sobre a situação e as necessidades dos doentes e das suas familias, verificam o cumprimento das instruções dadas, ensinam o modo pratico de as executar, dando conta da sua missão ás autoridades sanitarias, para estas tomarem a tempo as providencias necessarias, auxiliando por todos os modos os directores de dispensarios, professores e instituições de acção social, tornando essa acção muito mais eficaz e economica.





ERRATA

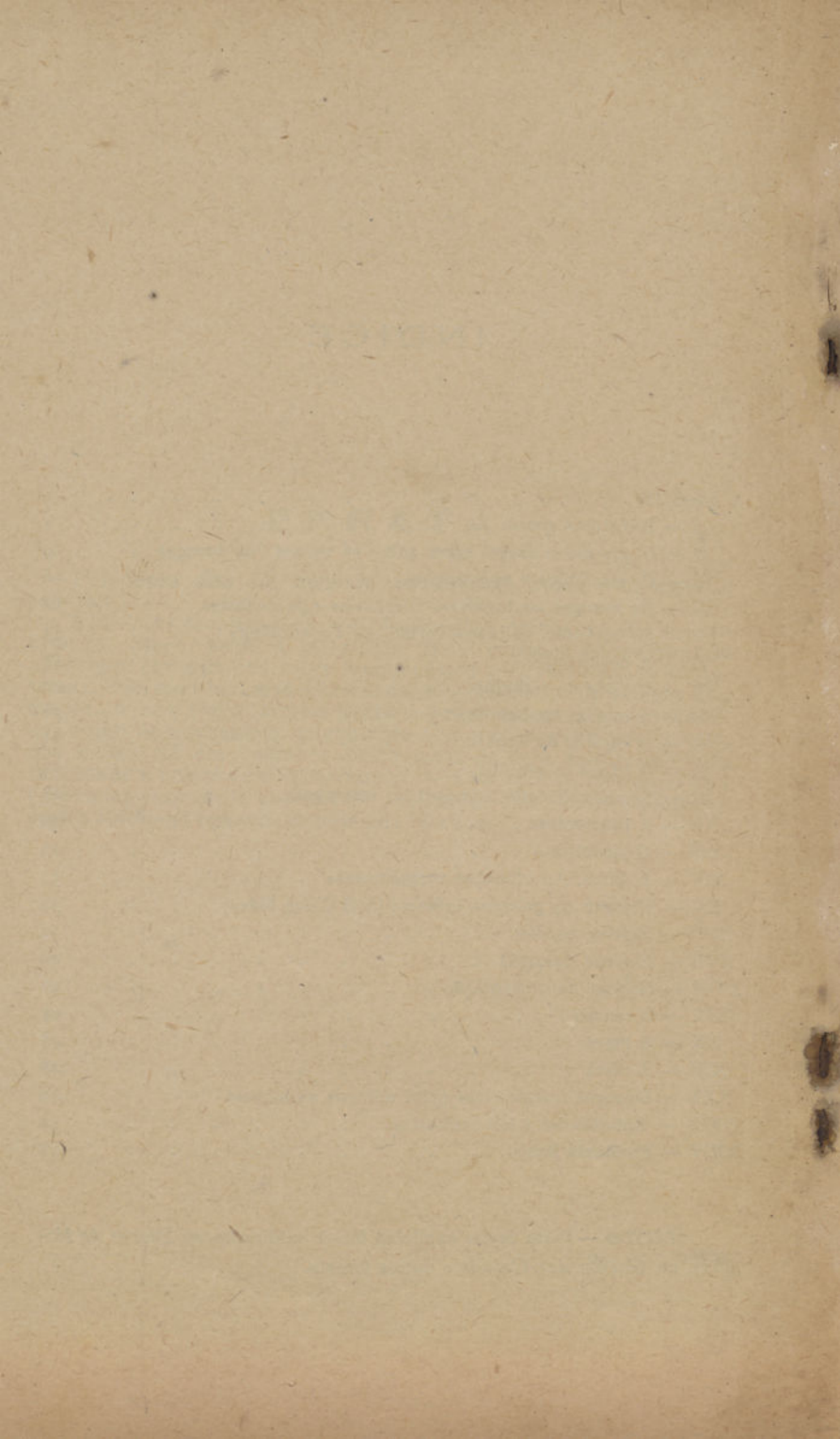
Por lapso não foi incluído no capítulo sobre o *Cancro*, o seguinte:

VIII — As localizações mais frequentes do cancro são no estômago, útero, seios e intestinos. Deve estar-se à alerta quando apareçam caroços nos seios, hemorragias fóra das épocas mens-
trais, corrimentos mal cheirosos, aparecimento de sangue nas urinas ou nas fezes (muitas vezes imprevidentemente considera-
das como hemorroidas); rouquidões demoradas, pequenas crôstas nos lábios ou em qualquer outra parte da pele, sangrando com facilidade e custando a cicatrizar; faltas de appetite, más digestões e anemias sem causa conhecida, principalmente quando qualquer destes sintômas aparece depois dos 35 anos:

INDICE

A quem lê	5
I — Principios gerais	7
II — O que todos devem saber sobre as causas das doenças	9
III — Os microbios e as infecções	10
IV — As doenças contagiosas, infecciosas e parasitarias	12
V — Os «sports», os jogos, os banhos e a «toilette»	15
VI — A desinfecção	17
VII — Higiene do trabalho.	20
VIII — A higiene da habitação	22
IX — A higiene da agua	23
X — O lixo e os esgotos.	24
XI — Estabelecimentos e industrias insalubres	25
XII — A tuberculose	26
XIII — O alcoolismo	29
XIV — A sifilis. As «doenças vergonhosas»	31
XV — Higiene da primeira infancia (A B C das Mães).	34
XVI — Higiene escolar	39
XVII — Higiene corporal	40
XVIII — Higiene da alimentação	42
XIX — O cancro	44
XX — A lepra	45
XXI — A raiva	46
XXII — Doenças transmitidas pelos animais ao homem	49
XXIII — Autoridades e leis sanitarias.	56
XXIV — Profilaxia Social	58

Nota — Parte destes capitulos foram publicados no *Diario de Noticias*, na *Gazeta das Caldas* e outros jornais.





RÓ
MU
LO



CENTRO CIÊNCIAS VVA
UNIVERSIDADE COIMBRA

1329678848

