

1079

1902

N.º 2.
Armando Chaves

CREANÇAS

EDUCAÇÃO E HYGIENE

DISSERTAÇÃO INAUGURAL

APRESENTADA Á

Escóla Medico-Cirurgica do Porto



110/2 EMC

PORTO

Typographia A. F. Vasconcellos, Suc.

Rua de Sá Noronha, 51

1902

ESCOLA MEDICO-CIRURGICA DO PORTO

DIRECTOR

ANTONIO JOAQUIM DE MORAES CALDAS

LENTE SECRETARIO

Clemente Joaquim dos Santos Pinto

Corpo Cathedratico

Lentes Cathedratcos

1. ^a Cadeira — Anatomia descriptiva geral	Carlos Alberto de Lima.
2. ^a Cadeira — Physiologia	Antonio Placido da Costa.
3. ^a Cadeira — Historia natural dos medicamentos e materia medica	Illydio Ayres Pereira do Valle.
4. ^a Cadeira — Pathologia externa e therapeutica externa	Antonio Joaquim de Moraes Caldas. Clemente J. dos Santos Pinto.
5. ^a Cadeira — Medicina operatoria.	
6. ^a Cadeira — Partos, doenças das mulheres de parto e dos recém-nascidos.	Candido Augusto Corrêa de Pinho.
7. ^a Cadeira — Pathologia interna e therapeutica interna	Antonio d'Oliveira Monteiro.
8. ^a Cadeira — Clinica medica	Antonio d'Azevedo Maia.
9. ^a Cadeira — Clinica cirurgica	Roberto B. do Rosario Frias.
10. ^a Cadeira — Anatomia pathologica.	Augusto H. d'Almeida Brandão.
11. ^a Cadeira — Medicina legal	Maximiano A. d'Oliveira Lemos.
12. ^a Cadeira — Pathologia geral, semiologia e historia medica.	Alberto Pereira Pinto d'Aguiar.
13. ^a Cadeira — Hygiene	João Lopes da S. Martins Junior.
Pharmacia	Nuno Freire Dias Salgueiro.

Lentes jubilados

Secção medica	} José d'Andrade Gramaxo. Dr. José Carlos Lopes.
Secção cirurgica	
	} Pedro Augusto Dias. Dr. Agostinho Antonio do Souto.

Lentes substitutos

Secção medica	} José Dias d'Almeida Junior. José Alfredo Mendes de Magalhães.
Secção cirurgica	
	} Luiz de Freitas Viegas. Vaga.

Lente demonstrador

Secção cirurgica	Vaga.
----------------------------	-------

A Escola não responde pelas doutrinas expendidas na dissertação e enunciadas nas proposições.

(Regulamento da Escola, de 23 d'abril de 1840, artigo 155.º)

A meus paes

Vendo os vossos desejos
satisfeitos, creio bem que a
alegria d'este dia compen-
sará todos os pezares ante-
riores.

A' MEMORIA

DE

minha irmã

Conceição

SAUDADE.

A MINHAS IRMÃS

Maria

Laurentina

Sophia

Celeste

A MEU IRMÃO

Amadeu

Um abraço do vosso

Armando.

A MEUS CUNHADOS

Manoel de Sousa e Silva

José Alexandre de Sousa e Costa

Domingos José Fernandes

GRATIDÃO POR AMIZADE.

AO EX.^{ma} SNR.

Arsenio Guedes Faveira

E SUA EX.^{ma} FAMILIA

Sei quanto lhe devo, sabe quanto
o estimo.

AO ILL.^{MO} E EX.^{MO} SNR.

COMMENDADOR

Antonio Joaquim de Moraes

Mais uma vez, muito obrigado.

A MINHA SOBRINHA

Joanna

Um voto ardente pela tua felicidade.

Ao

Armando e Raul

Dois beijos.

AOS MEUS AMIGOS

Não especialiso. O lugar do vosso nome não é aqui, é no meu coração.

Aos meus Condiscipulos

Um triste abraço de despedida do

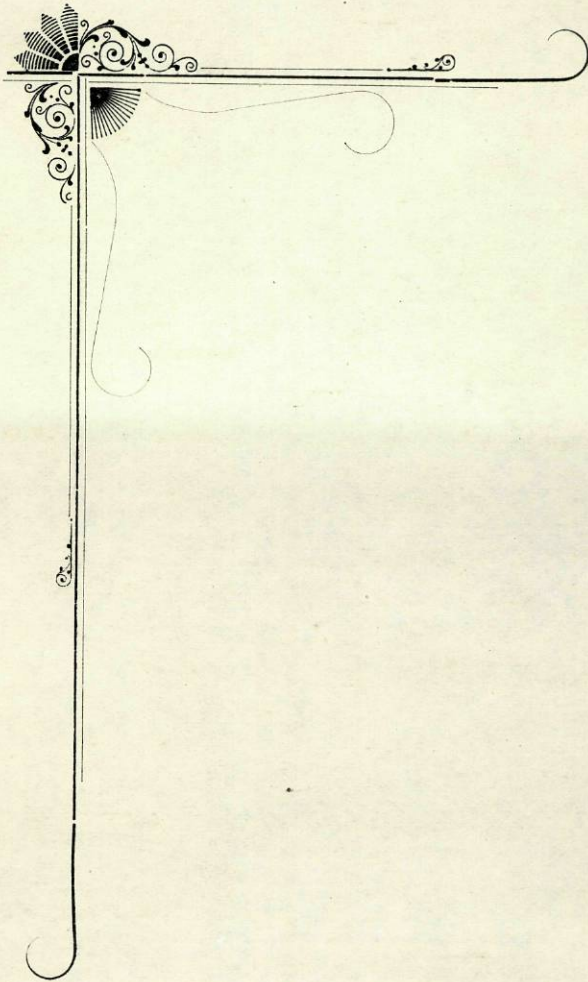
Chaves.

AO MEU PRESIDENTE

O JLL.^{mo} E EX.^{mo} SNR.

Dr. Antonio Jacido da Costa

Modesta homenagem ao seu fulgu-
rante talento.



Qual a razão do assumpto escolhido?

A obrigação por lei de apresentar um trabalho, e o interesse que sempre me inspiraram as creanças. A obrigação, pelo facto de o ser, tornava-me o trabalho feito por poussées, no intervallo das aulas, pesado e desagradavel. O assumpto em si, era, porém, como que a compensação, o excitante que me obrigava a continuar. Vendo na creança o homem d'ámanhã, o elemento que convenientemente educado e orientado poderá, talvez, erguer pela energia do seu braço e a potencia da sua intelligencia, a nossa patria tão abatida, tão de rastos, eu puz da minha parte toda a boa vontade, e os fracos recursos de que disponho, afim de dar, não conselhos, mas indicações que possam aproveitar á realisação d'este desideratum. Póde ter incorrecções, tem

talvez deficiencias, mas o que ha n'elle sobretudo é a vontade de ser util, de servir para alguma coisa.

Querendo uma sociedade constituida por homens fortes e energicos, com aptidões para o trabalho e resistencia para a lucta, em que os fracos e os debeis têm de ser forçosamente calcados e sacrificados, eu estou longe, muito longe, de desejar as leis severas de Licurgo. N'um paiz como a Grecia, em que tudo se subordinava á esthetica e a força era a suprema belleza, leis assim eram talvez racionaes e com certeza necessarias.

Hoje, porém, tantos seculos volvidos pensa-se de modo mui diverso.

Pretende ainda chegar-se ao mesmo fim — obter cidadãos fortes, mas por outros meios.

Contrapõe-se a Lycurgo que depurava, a hygiene que purifica. Substitue-se a violencia, pelo bom senso, o banho que matava, pelo banho que salva.

Ao medico tanto como ao estadista pertence tão grandiosa missão.

Illustre-se o povo educando a creança.

Dê-se luz ao corpo e ao espirito.

Arrazem-se as ilhas, antros de devassidão, chiqueiros de miseraveis, erguendo ao mesmo tempo bairros operarios, alegres, cheios de luz e de hygiene.

Estabeleça-se a vacinação e o ensino obrigatorios. Vigie-se com cuidado a exploração dos menores nas fabricas.

Garanta-se ao trabalhador, ao desherdado uma remuneração, quando impossibilitado ou velho, que o evite de mendigar.

O caldo na portaria dos conventos terminou, mas o habito de pedir ficou.

Acabe-se com a esmola official, substituindo-a pelo trabalho a que todo o cidadão é obrigado e a que tem direito.

Congreguem-se todas as forças e energias n'este sentido; olhem sobretudo para a creança; eduquem-a, instruem-a, fortifiquem-a, e é provavel, ousou mesmo affirmar, é certo, que voltaremos um dia a occupar um logar proeminente no concerto das nações, que deixaremos de pertencer ao quadro das nações moribundas, estabelecido por lord Salisbury, ainda que com algum pesar dos estadistas que lhe succederem.

Primeira Parte

EDUCAÇÃO



CAPITULO I

Em todos os tempos a creança inspirou uma solicitude particular aos medicos, philosophos e mesmo homens d'Estado, a ponto de todos trabalharem na medida das suas forças, afim de a prepararem para a sociedade á qual ella pertence, e que a protege por suas leis, por suas instituições, e pelos preceitos hygienicos e estabelecimentos de protecção instituidos em favor d'ellas.

Mas antes que ella possa gosar um papel util á sociedade ou simplesmente marcar n'ella o logar que de futuro lhe póde pertencer, que de cuidados, de vigilancias e de carinhos não é necessario dispendir para que este ser fragil e incompleto possa adquirir o necessario, o

indispensavel desenvolvimento de corpo e de espirito.

A educação não é mais que o conjuncto de todos os cuidados.

A sua boa orientação, uma systematisação racional, pratica e hygienica é que póde torná-la uma parcella importante da sociedade, onde e para a qual ella se cria.

A educação póde dirigir-se especialmente ao corpo, á intelligencia e ao coração, e assim teremos nós a educação physica, intellectual e moral.

Estes tres ramos de cultura do homem, encontram-se porém tão intimamente ligados, que impossivel nos é separarmol-os na pratica. A falta de qualquer d'elles, implica uma educação insufficiente, e torna a creança impropria a bem desempenhar de futuro o papel que possa caber-lhe no grande movimento social.

A educação applicada a este ser que ainda não é nada, mas que é, por assim dizer, o principio de tudo, deve ter por fim a cultura harmonica e conjugada das suas forças physicas e das suas faculdades intellectuaes ou moraes, de modo a nenhuma ficar estacionaria.

Mas qual será o mais conveniente para um desenvolvimento util, para uma cultura proficua? Em que terreno devemos lançar essa semente, para que a fecundação seja completa? Um unico se apresenta: — a familia.

De resto isto impõe-se. A creança pertence por tal modo á familia, ha entre ella e seus parentes laços physicos e de coração tão fortes que é só á custa d'immensos sacrificios e pezares que elles pódem romper-se. Que o digam todos aquelles que teem passado por estes duros trances.

Traço d'união entre os esposos, balsamo que mitiga muitas dôres, consolação que enxuga muitas lagrimas, é na familia onde ella tem o seu logar marcado, onde ella deve ficar o mais tempo que possivel seja, afim de melhor se fazer a sua educação.

Ahi aproveitará muito em dotes de coração, e as saudades que mais tarde lhe restarem d'esta vida descuidosa e feliz, servir-lhe-hão de força moral inapreciavel nos duros combates da vida.

E' pois aos paes a quem cabe em primeiro logar esta tarefa ao mesmo tempe ardua e deliciosa da educação dos filhos.

O papel da mãe

Começo pela mãe, que conquistou o seu papel com dôres, e que vae cumpril-o com alegria.

De facto é á mãe que compete o primeiro e o mais bello logar na educação dos seus filhos: o primeiro, porque é a ella que pertencem

cem os complexissimos cuidados impostos pela maternidade physica; o mais bello, porque é a ella que diz respeito, formar sobre seus joelhos o homem moral, e dar-lhe as lições de todos os instantes que hão-de gravar-lhe indelevelmente na alma o gosto do bem e da verdade, como muito bem diz o grande poeta:

As almas infantis são brandas como neve
São lagrimas d'aurora em urnas virginaes;
Tudo quanto alli se grava e quanto alli se escreve
Cristallisa em seguida e não se apaga mais.

O papel da mãe é decisivo se é bem cumprido de principio a fim. Deve comtudo notar-se que se a mãe exerce uma influencia poderosa sobre a constituição dos filhos pela qualidade do sangue e do leite que lhes transmite, a educação do corpo na segunda infancia não tem menor importancia. Mais tarde quando os órgãos tiverem tomado uma fixidez de fórmulas definitivas, os esforços da hygiene seriam então tão inuteis, quanto uteis elles seriam applicados de principio.

Uma hygiene bem conduzida poderá compensar os inconvenientes resultantes de maus antecedentes de familia, emquanto que no caso contrario, ella deixará perder as vantagens d'uma boa saude e d'uma sã hereditariedade.

O que acabamos de dizer applica-se so-

bretudo ao corpo, mas a mãe tem um papel que se estende muito mais além: é a ella, que, com effeito, pertence a missão suprema e sublime de lançar as bases do que ha-de constituir o homem no futuro. Emquanto dirige o desenvolvimento physico, ella actua sobre os costumes para a formação do character.

Vivemos n'uma epocha em que se estuda com cuidado todos os problemas que dizem respeito á educação e sobretudo á instrucção das mulheres. Sem as fazer sahir do seu papel, muito ao contrario, para as fazer ali ficar, deve-se, em minha opinião, alargar o quadro dos seus conhecimentos no sentido da sciencia materna, e seria até extremamente conveniente fazer d'ellas, não *bas bleus* da medicina, mas hygienistas praticas. Isto é de resto aproveitar-mo-nos da opinião de Fénelon que diz: «la science des femmes doit, comme celle des hommes, se borner à s'instruire par rapport à leurs fonctions».

Eu estou acostumado a vêr sempre na mulher a mãe, e conforme a direcção que recebeu e segundo a qual por sua vez ella dirigirá sua propria familia, assim fará muito bem ou muito mal.

Eu proponho pois como typo completo da maternidade a que pratica paciente e intelligentemente os deveres que lhe são commettidos, de modo a assegurar a saude, o bem es-

tar e a aptidão para o trabalho, aos seus filhos.

Infelizmente, não é isto o que a cada passo estamos vendo. As mães que pelas condições de fortuna e tranquillidade de vida, melhor podiam fazer a educação dos filhos, para se furtar ao trabalho da amamentação, entregam-nos, em regra, a amas mercenarias boas ou más, não importa, dão-lhe em seguida perceptores que são os encarregados de preparar o futuro homem e lançal-o na sociedade.

A' mãe basta-lhe, vê-lo uma ou outra vez durante o dia, e a vaidade de o mostrar embrulhado em sédas e rendas ás pessoas das suas relações como um bibelot precioso. . .

A creança deve pertencer á mãe como o fructo á arvore.

Desde que ella afasta de si os filhos, fica, ipso facto, impossibilitada de poder estudal-os, de descobrir na constituição de cada um o lado fraco, physico ou moral, afim de no momento opportuno lhe poder applicar o remedio conveniente.

Quem, de resto, em caso de doença, poderá ser a melhor e mais vigilante enfermeira de seus filhos?

Quem poderá melhor julgar do estado de soffrimento d'uma creança, que aquella que está habituada a vê-lo com saude e que sabe quaes as causas que podem perturbal-a?

Com respeito aos methodos d'educação que as mães devem seguir, podem ellas escolher entre um que se póde chamar «das precauções» e o do «endurecimento». Claro que nem um nem outro são applicaveis á generalidade dos casos, mas uma bôa educadora deve tomar de cada um o que lhe convier e fazer d'isso uma conveniente applicação.

METHODO DAS PRECAUÇÕES. — Este methodo consiste em evitar ás creanças tudo o que poderia perturbar a regularidade da sua vida e desarranjar assim a sua saude. Este methodo é o que mais facilmente encontra echo no coração das mães. Tem porém um gravissimo inconveniente. Os cuidados exagerados enervam a creança a ponto tal, que, á força de serem amimados, tornam-se uns verdadeiros doentes, a quem tudo faz mal: uma pequena mudança de temperatura, um passeio mais longo, a não satisfação d'um capricho, etc. As creanças habitua-se a esta educação, e é difficil fazel-as entrar na grande corrente da vida com o receio, aliás fundado, de que ellas não possam habituar-se. N'estas condições as mães passam uma vida attribulada, cheia de temores e apprehensões continuas.

METHODO D'ENDURECIMENTO. — Este methodo é d'uma tendencia opposta ao precedente-

mente exposto. A creança é entregue desde o berço ao frio, ao calor e a todas as circumstancias da vida ordinaria. Em logar de evitar as doenças por um sem numero de precauções trata-se de endurecer o organismo de sorte a crear n'elle uma resistencia extrema, uma não aptidão a contrail-as. Este methodo tem tambem applicado em absoluto inconvenientes, e inconvenientes gravissimos. De fórmula alguma póde ser applicado ás creanças debeis e fracas. Na minha região — Traz-os-Montes, este processo é normalmente seguido pelas classes desfavorecidas de meios de fortuna.

Vêem-se creanças de 2 annos, quasi núas, brincarem e saltarem sobre terrenos absolutamente cobertos de neve. Não ha para ellas resguardos, nem precauções. Fazem transições bruscas da atmospherá quentissima da lareira, para o ar exterior gelado, sem que sintam o minimo incommodo. E, apesar d'isto, ou por isto mesmo, os transmontanos, são ainda hoje d'entre a degenerada raça portugueza, dos mais saudaveis e dos de maior resistencia ao trabalho e ás privações.

Um outro exemplo frisante é o que nos apresenta a raça anglo-saxonia.

A sua robustez poderosa contrasta ali em todas as ruas com a nossa estreiteza de thorax e musculatura infantil.

Entre estes dois methodos ha porém um

justo meio que convem ás mães observar. Devem tratar seus filhos segundo a sua natureza, constituição, forças, aptidões, etc.

Faça-se uma creança forte com uma boa hygiene e habitos viris, e poder-se-ha assim zombar dos accidentes e das variações de temperatura.

RESISTENCIA Á DÔR E SUBMISSÃO Á LEI DO TRABALHO. — Eis um ponto sobre que não posso passar em claro, e que não deixarei de aconselhar a todas as mães, pelas consequencias futuras. Ellas devem ter todo o cuidado, mais que cuidado, interesse em habituar os filhos a supportar a dôr, e a não se queixarem por ninharias. Sendo o soffrimento uma lei geral, o habito de o supportar dá ás creanças melhores faculdades para entrar na lucta pela vida.

Quasi desnecessario, por intuitivo, seria o referirmo-nos á submissão ao trabalho. Uma educação de molleza e ociosidade, não póde deixar de trazer comsigo consequencias desastradissimas. Se rico, torna-se um inutil; se pobre, torna-se inapto quando homem a adquirir os meios de subsistencia e impossibilitado por este facto de constituir familia, o supremo desideratum do homem.

São as mães bondosas que fazem as más. educações e que sobretudo nas classes abastadas nos dão esse specimen curioso por vezes

e sempre impertinente a que se chama os « enfants gâtés », cujo retrato foi espirituosamente traçado em quatro versos por Collin d'Harleville.

Etres inconsequents, neufs blasés e flétris
Tel que des fruits sans goût avant le temps mûris,
A quinze ans les voilà déjà de petit hommes,
Plus forts, même plus vieux que tout tant que nous sommes.

D'esta educação resentir-se-hão sempre pela vida fóra, por falta d'uma boa orientação moral na familia. Ainda que instruidos, são sempre mal educados.

Para terminar o papel da mãe sobre a educação, mais duas palavras apenas. Nós, médicos, temos direito a exigir da mãe que faça de seus filhos individuos saudaveis e temos a obrigação de aconselhar-lhe a que vigie bem para que, quer nos divertimentos quer nos seus trabalhos, a creança não fatigue em demasia nem o corpo nem o espirito.

Eis o papel da mulher mãe.

O papel do pae

A' creança sahida dos braços da mãe e por ella educada, tendo crescido, é precisa uma mais rigorosa auctoridade — a do pae.

Este deve saber aconselhar e sobretudo

dirigir bem o filho ainda nas suas menores tendencias.

Conforme a creança cresce, assim devem augmentar a vigilancia e os cuidados do pae, tratando-se d'um rapaz, porque tratando-se d'uma filha deve o pae em certa idade abster-se por completo da sua vigilancia, synonimo d'educação. Isto é do dominio exclusivo das mães.

Jean Jacques Rousseau dizia que o pae era o preceptor natural do filho. Assim é e assim devia ser.

Ninguem mais competente que o pae, pelo conhecimento do mundo, para poder indicar os escolhos, e evitar quédas por vezes funestas.

Para o filho o pae representa a disciplina, a mão que castiga: desde muito pequenos que nos vamos habituando a considerar nossos paes como seres superiores, a quem forçamos por imitar nas acções, como nos costumes, de sorte que os paes devem ter o maximo cuidado em nada fazer deante dos filhos que seja menos correcto, afim de evitarem que, pela tendencia á imitação, elles mais tarde venham a repetir actos cujo prejuizo seria manifesto.

A correcção corporal é justa e precisa por vezes. Deve, porém, ser exercida com moderação, de modo a trazer a emenda sem produzir o terror.

O que porém os paes devem vigiar com todo o interesse, onde devem ser rigorosos e cheios de zêlo é na hygiene e limpeza dos filhos.

De resto a sua acção na educação dos filhos deve ser sempre combinada com a da mãe, afim de que as creanças possam aproveitar as boas qualidades dos dois que se corrigem mutuamente os defeitos.

Aos restantes membros da familia, avós ou tios, é perfeitamente applicavel tudo o que havemos dito sobre os paes. Que todos e cada um de per si se esforcem por fazer uma creança sã de corpo e espirito.

Meus sana, in corpore sano.

CAPITULO II

Tratando de educação, ha duas classes de individuos a que não posso deixar de me referir: o medico e o professor.

O medico

E' um auxiliar poderoso, um ajudante eficaz de que a mãe se serve para a educação

dos filhos. Assim, a mãe não deve esquecer-se de procurar o medico, não só para dar remedios em caso de doença, como tambem para lhe confiar a direcção da sua saude. O medico que dirige o regimen das creanças saudaveis, é sem duvida o mais apto para as curar quando doentes. E' por isso que eu sou de opinião que devia haver o medico da familia. Quem melhor que elle tendo tratado os ancestraes da creança póde reconhecer tal ou tal tara?

Quem melhor que elle, que acompanhou a creança em saude, estará preparado a reconhecer qualquer doença quando se apresente?

Depois, ninguem melhor que um medico n'estas condições, para dado o conhecimento da saude e forças da creança, a poder dirigir no sentido d'esta ou d'aquella profissão.

Sob este ponto de vista era d'uma utilidade extrema ser sempre o mesmo medico que tratasse as creanças.

O medico chamado sporadicamente para vêr uma creança, vêr-se-ha em grande numero de casos seriamente embaraçado para lhe prestar soccorros efficazes.

O mestre

Disse um escriptor francez, Paul Janet, que «entre Deus e a creança, o pae é o pri-

meiro intermediario, e o mestre não faz mais que trabalhar sobre os alicerces collocados pelo pae de familia». Mas estes alicerces uma vez assentes, um momento chega em que é necessario confiar a creança a um preceptor, a um mestre. E' sempre uma determinação grave e importante a escolha do mestre. E' elle por assim dizer quem ha-de modelar o bloco que lhe foi confiado. Se bom esculptor, dispondo de boa materia prima, a obra deve ser primorosa. Se á primeira vista esta escolha, pouco, parece, dever importar ao medico, esta duvida em breve se desfaz attendendo á correlação intima, á ligação estreita que existe entre corpo e espirito. Uma creança guiada por um bom mestre e vigiada por um bom medico, ha-de de futuro desempenhar brilhantemente na sociedade o papel que lhe fôr commettido, ou a profissão a que se dedicar.

O mestre deve ter em vista o desenvolvimento harmonico e collateral de todo o ser, physico, intellectual e moral. Deve ser equitativo n'esta tripla cultura de sorte a não sacrificar o espirito ao corpo ou vice-versa. A cultura feita pelo mestre deve estender-se por igual a todo o ser de maneira que a impulsão que lhe fôr communicada seja geral, que todas as forças, todas as faculdades marchem a par, sendo comtudo exercidas em separado, afim de que nos possamos assegurar do seu

modo de ser. Ha porém a observar que nunca o estímulo dado pelo mestre deve ir além do limite imposto pela natureza, pela idade ou pela saúde da creança.

O mestre deve ser o amigo da creança, de maneira que esta não sentindo constrangimento ou tédio junto d'elle, possa assim corresponder aos desejos dos paes e ao fim para que lhe foi entregue.

Na educação dada pelo mestre ha sobretudo um ponto em que, na qualidade de medicos, temos direito, mais que direito, obrigação de intervir. E' nos castigos corporaes. Entre nós ainda é vulgar este barbaro costume. Nos collegios, mesmo, em que a educação mais progressos tem feito, e está vasada pelos moldes mais modernos e mais racionaes, ainda a palmatoria e o junco não desappareceram por completo. Entendem que não se póde ser bom mestre sem o complemento da palmatoria; e por vezes levam a tal ponto o seu zelo pelo ensino, lêr furôr pelo castigo, que as familias dos educandos se tem visto na necessidade de recorrer aos tribunaes. De dois casos d'esta natureza me recordo eu succedidos n'esta cidade, durante o meu curso medico. E comtudo a lei providencia n'este sentido. Porque não obrigar a cumprir a lei? Porque descurar um assumpto de tão magna importancia? Branduras dos nossos costumes.

Ora é preciso que os professores e directores d'estabelecimentos d'instrucção saibam, que o organismo delicado da creança e a sua extrema susceptibilidade nervosa, não lhe permitem supportar indemne castigos corporaes violentos. O medico francez Périer assignala o facto de ter conhecido creanças que contrahiram a dansa de São-Guy por terem sido castigadas duramente. Não é pelo terror ou á força de pancadas que se consegue fazer uma creança docil e submissa, ou dar-lhe uma educação acurada, e desenvolver n'ella o amor ao estudo e a applicação ao trabalho.

Basta lembrarmo-nos do que diz Locke «E' tão difficil fixar ideias nitidas n'uma alma agitada pelo terror, como escrever bem sobre um papel que treme».

Todo o nosso modo de pensar sobre este assumpto vae com Bossuet, que nos ensina que é pela duçura que se devem formar os espiritos.

Segunda Parte

HYGIENE

CAPITULO I

Limpeza

Quando nos referimos aos cuidados que as mães deviam ter com as creanças, já frisámos a necessidade de as lavar frequentemente. Para as creanças a limpeza é metade da saúde.

Manter a pelle limpa é assegurar a integridade das funcções que n'ella se cumprem. Ella póde ser comparada a um crivo, deixando escapar continuamente para o exterior agua, diversos productos solidos, liquidos ou gazosos, que se tornariam immensamente nocivos, se d'elles não fôssemos desembaraçados. Quasi desnecessario seria, por trivial, o referirmo-nos aos inconvenientes que para a higidez do organismo traz a falta de limpeza. Basta citarmos o facto observado por diversos experi-

mentadores, de terem visto morrer rapidamente animaes que elles cobriam d'uma camada de verniz analoga á que a falta de limpeza deixa á superficie do corpo.

Uma creança que não fôr lavada habitualmente está mais apta a contrahir doenças contagiosas ou epidemias, visto que a pelle não só segrega, como tambem absorve.

Uma creança não habituada á agua e sobretudo á agua fria, está mais exposta ás affecções que resultam do organismo ser em demasia sensivel ás mudanças de temperatura.

Finalmente, além da repulsão que se experimenta junto d'uma creança suja, ha ainda o dessecamento da pelle, por falta de banhos, produzindo verdadeiras doenças chronicas. Entre nós, e isto já vem de longe, ha uma verdadeira repulsão pela agua. Apesar dos conselhos dos hygienistas, ainda o banho frio, tina, esponja ou lençol, está longe de fazer parte da toilette das creanças. Quando muito agua tépida, n'um aposento hermeticamente fechado, não vá a creança constipar-se. Foi assim para os paes, é assim para os filhos. Verdade é que n'este seculo de progresso o struggle não nos deixa vagar nem mesmo para sermos limpos.

E comtudo a creança habituada de cedo á pratica das abluções, fal-as-hia, sem difficul-

dade, nem constrangimento, durante o resto da vida. «O que o berço dá, a tumba o leva».

Que agua devemos empregar para as abluções? Em Inglaterra é vulgar o uso da agua pluvial.

O Dr. Morim, na sua obra intitulada «Hygiene da belleza», recommenda agua fervida. Em minha opinião, agua de chuva, agua fervida ou agua ordinaria, toda ella é boa comtanto que se use.

E' porém conveniente algumas ligeiras instrucções para a pratica das abluções ás creanças.

Para inaugurar as abluções deve começar-se no verão e empregar primeiramente agua tépida, cuja temperatura se diminue progressiva e successivamente até chegar á temperatura ordinaria. A ablução deve ser feita o mais rapidamente possivel e a creança deve ser enxugada com todo o cuidado. Feito isto assim, nenhum inconveniente ha a receiar.

N'uma idade já mais avançada ha talvez conveniencia em substituir as abluções pelos banhos.

Estes são de tres modos diversos: de banheira, de rio e de mar. D'entre estes banhos é o de mar o mais usado entre nós.

E' porém um facto d'observação que a maioria das familias que frequentam as praias não é a necessidade de banhos que a tal as

leva. Não. Vae-se para a praia por ser moda. E' do bom tom não ficar nas cidades durante os mezes de junho a setembro. Depois, ali chegados, os clubs, os pic-nics, o jogo, etc., absorvem todas as attenções. O banho que importa? Quando muito é um pretexto para um terno flirt, ao som do marulhar das ondas que veem quebrar-se na praia. Apenas algumas familias de provincia cumprem religiosamente as prescripções medicas.

E comtudo que de beneficios não traz o banho de mar. Além do effeito produzido pela agua, temos o do sal que tonifica, o das ondas que estimula e excita, e emfim o do ar do mar que já de si é um tonico poderoso, e de que o medico tantas vezes se serve para restabelecer as forças.

Para as pessoas fracas ou debilitadas é conveniente banhar-se n'um mar pouco agitado:—Povoa ou Mattosinhos. Para as fortes ou extremamente nervosas é conveniente um mar de ondas alterosas:—Espinho.

Não ha porém regras seguras estabelecidas ou impostas a este respeito. Cada pessoa vae para a praia que mais lhe convier ou de que mais gostar.

Para terminar estas breves considerações sobre limpeza ha necessidade de nos referir-

mos ainda a outros pontos, taes como: cuidados a ter com a cabeça e cabellos, pés, mãos, bocca e dentes.

Deve ter-se todo o cuidado com a cabeça das creanças, como de resto com todo o corpo. A agua e sabão applicada directamente com a mão, ou com a ajuda d'uma esponja, são o que ha de melhor para ter a cabeça limpa, e isto será tanto mais facil quanto mais curtos forem os cabellos.

E' frequente, direi mesmo, é uso commum vêr as creanças com grandes cabelleiras, que se as tornam mais interessantes, tem o inconveniente de não permittirem que a limpeza da cabeça seja feita *comme il faut*.

O habito de frisar, que faz as creanças coquettes, o que não é pouco, torna o cabello friavel.

O uso de cosmeticos e pomadas, sem nenhuma utilidade positiva, serve unicamente para sujar a cabeça. E' conveniente que na limpeza da cabeça haja o maximo escrupulo, mesmo porque é a sua falta que produz os piolhos. Em resumo: cabellos curtos e lavagens diarias.

Os pés e mãos tambem devem ser lavados a miudo. Sobretudo as ultimas, nas creanças, devem ser lavadas a cada passo, porque constantemente bolem em tudo. As unhas devem ser cortadas rentes, afim de evitar que estejam

constantemente sujas. As dos pés não devem ser cortadas redondas, afim de evitar as *unhas encravadas*, accidente tanto mais frequente, quanto actualmente a moda prescreve o uso de calçado aguçado.

As loções da bocca e dentes são importantissimas. Além de prevenirem o mau halito, tiram os detricos alimentares que se depositam entre os dentes e impedem estes de se cariar.

Para os oito ou nove annos, deve ajuntar-se ás loções simples o uso de escova e um pó, sendo preferivel o carvão misturado com quina, e aromatisado com essencia de hortelã pimenta. Deve haver o maximo cuidado em não limpar os dentes com objectos metallicos que, tirando o esmalte, abrem a porta á carie.

CAPITULO II

Quarto das creanças

A creança á medida que vae crescendo tem necessidade de um bom quarto, não encombrado de moveis inuteis, que só podem impedir a circulação do ar. Para as creanças como para todo o mundo é preciso ar e ar puro. Se é certo, que nas condições actuaes

de vida, sobretudo nos grandes centros, temos de sujeitar-nos á casa de aluguer, muitas vezes em pessimas condições hygienicas, nós por isso mesmo devemos ter todo o esculpulo na escolha do quarto das creanças.

Que se lhes dê, sendo possivel, um quarto grande, sem humidade, virado ao poente, bem arejado, com muito pé direito. Em seguida ao levantar devem abrir-se as janellas, afim de bem se fazer a ventilação do aposento.

Estas condições são sobretudo indispensaveis n'um quarto onde dormirem diversas creanças.

Era de todo o ponto conveniente que cada quarto tivesse um fogão, que servindo de inverno para aquecer o ambiente, serviria em todo o tempo para o renovamento do ar pela chaminé. Em Portugal porém é pouco usado o fogão, excepto comtudo nas casas abastadas.

Em Traz-os-Montes emprega toda a gente uma especie de bacias chatas de cobre, sobre um estrado de madeira, a que chamam *brazadeiras*. Enchem-se de brazas meudas dos fornos de pão, e em volta d'ellas se agrupa durante o inverno toda a familia. O aquecimento de qualquer aposento é feito transportando e deixando lá estar durante algum tempo o apparelho. Aquece pouco, tendo o inconveniente gravissimo de viciar muito a athmosphera.

E' de todo o ponto conveniente que as creanças durmam 7 a 8 horas, tempo este bastante para repouso do organismo. Habitual-as a permanecer durante muito tempo na cama é crear habitos d'inercia e molleza, de que mais tarde soffrerão as duras consequencias. O velho ditado portuguez «deitar cedo e cedo erguer, dá saude e faz crescer», tem sobretudo nas creanças a sua melhor confirmação e a sua mais bella applicação. De inverno póde talvez ser-se mais tolerante para com as creanças attendendo ao rigor das manhãs. E o obrigar-as a levantar-se muito cedo em taes circumstancias, seria uma crueldade que nada justificaria e que a ninguem aproveitava. Na maior parte dos nossos collegios, onde a hora habitual de deitar é ás 9 para as 10 horas da noite, o levantar é de inverno ás 7 da manhã. Em minha opinião ainda é muito cedo, visto que as creanças vão de seguida para os salões de estudo, onde não ha o minimo conforto, e onde são obrigados a permanecer durante duas horas n'uma quietação, que o frio, sobretudo dos pés, torna em verdadeiro tormento. Se nos collegios houvesse exercicios systematicamente organisados, ainda se poderia desculpar o levantar tão cedo, visto que podiam empregar estas manhãs invernosas para os executar.

Infelizmente entre nós, pelo menos nos que

conheço, não os ha. Os unicos exercicios que lhes são permittidos, sem ordem nem methodo, á escolha dos educandos, só os podem executar nas horas de recreio, em seguida ás refeições. Muitos, direi mesmo, a maior parte nem sequer tem professor de gymnastica. Mas, voltemos ao assumpto. Ha dois pontos que eu julgo capitaes n'esta questão do somno e a que vou fazer ligeiras referencias: os terrores nocturnos e a incontinencia d'urinas.

TERRORES NOCTURNOS. — As creanças excitadas e fatigadas, ou por quem lhes conte historias imaginarias em que as fadas e cavernas de ladrões desempenham um papel importante, ou pelos mestres que lhes sobrecarregam muito cedo o espirito infantil, tem muitas vezes durante a noite pezadellos, terrores acompanhados de gritos. Pouco tempo depois de se ter deitado, a creança que adormecera bem, acorda em sobresalto, grita com violencia, dizendo por vezes que viu um ladrão armado, ou um monstro que lhe metteu medo. Esconde-se debaixo da roupa da cama, ou cinge-se com violencia á pessoa que lhe faz companhia, emquanto que sua angustia, sua perturbação se acalmam a custo. Cada noite, e mesmo diversas vezes na mesma noite a creança é tomada d'estes terrores que lhe perturbam o somno e compromettem a saude.

O unico remedio que n'estes casos me parece efficaz, é supprimir a causa. Deixar de impressionar a sua imaginaçãosinha com historias rocambolescas, ou recommendar ao mestre que não lhe fatigue o cerebro, com excesso de trabalho. Além d'isto a observação diz-nos que nos quartos das creanças deve haver constantemente uma lamparina, que faz com que as creanças em face da realidade se tranquilisem mais facilmente. E' importante que nos quartos das creanças sujeitas a terrores não haja objectos que, pela sua configuração, possam semelhar á creança o que ellas julgam vêr. Muitas vezes uma mudança d'ares traz comsigo resultados profieuos.

INCONTINENCIA D'URINAS.—E' muito frequente nas creanças e deve haver da parte dos paes o maximo cuidado para com as creanças n'estas condições.

Ha creanças que por habito, e ainda que acordadas, urinam na cama, só para não se incommodarem.

Estas curar-se-hão por meio da disciplina, obrigando-as a urinar ao deitar e uma ou duas vezes durante a noite. E' vantajoso para este effeito dar-lhe tambem pouca agua durante a tarde.

Ha outras que tendo necessidade d'urinar de noite, o fazem na cama, porque sonham

estar no local onde satisfazem habitualmente esta necessidade. A estas é preciso acordal-as de noite e collocal-as no bacio.

Quando porém, e apesar de todos os cuidados esta enfermidade persiste, é ao medico que os paes devem dirigir-se. Elle verá então qual o tratamento a indicar attendendo á idade da creança e á fórma que a doença apresentar.

CAPITULO III

Vestidos

Nos vestidos das creanças deviamos consultar o bom senso e a hygiene, e abstrahir por completo de modas.

Não é isso porém o que vulgarmente se observa. Desde muito pequenas, que a vaidade dos paes e logo de seguida a das proprias creanças, reclama para os seus vestidos mil e um adornos, inuteis, dispendiosos e por vezes prejudiciaes. Tudo se sacrifica á moda. Que importa que no inverno a creança trema de frio, tenha o corpito arroxeadado a causar dó, se a moda, a soberana, manda trazer as pernas e braços descobertos? Que importa que de verão a creança soffra e transpire, se a moda lhe impõe o uso de luvas, de laços enormes nos vestidos e de pesados chapéus na cabeça?

Sobretudo nas meninas é que esta tyrannia se exerce com mais violencia. Rara é a creança, que por essas ruas se vê, vestida commoda e hygienicamente.

Para as creanças pobres então não ha caridade official, não ha philantropia, que se digne lançar sobre ellas o seu olhar misericordioso. De verão e d'inverno a mesma toilette. Umás calças velhas cheias de rasgões, um trapo que acharam em qualquer monturo a resguardar-lhe o tronco, e que por euphemismo costuma chamar-se casaco, eis o que ellas trazem. A camisa, entende a Sociedade, é um objecto de luxo. Calçado, para que? Basta que os ricos o tenham. E tanto dinheiro gasto em philantropias espaventosas e de tão pouco proveito...

De resto, é da Sabedoria das Nações: «Dá Deus o frio, conforme a roupa.»

Ha um certo numero de condições que devem preencher os vestidos das creanças. Devem ser simples, mas limpos. Nas familias pouco abastadas esta ultima condição offerece uma tripla vantagem de limpeza, ordem e economia.

Os vestidos que serviram a uma creança doente, devem ser lavados com todo o cuida-

do, excepto no caso da doença ser contagiosa, que n'esse caso deve-se ir mais longe, até a desinfecção rigorosa.

Os vestidos devem ser confeccionados de forma que deixem toda a liberdade aos membros e não impeçam o regular funcionamento dos diversos órgãos.

O vestido deve preservar do frio e do calor, segundo a estação; mas se o pudôr não permite que a creança ande completamente nua durante o estio, a hygiene protesta contra o mau habito que certas mães teem de sobrecarregar os filhos de roupa durante o inverno.

Regra geral: devem cobrir-se as creanças tanto menos, quanto mais suave fôr a temperatura, e mais movimentos tiverem a fazer.

Os vestidos de flanela, sobretudo as camisolas, são inuteis para as creanças saudaveis. Teem até o inconveniente de as expôr á transpiração e tornal-as friorentas.

Nas creanças fracas são talvez precisas sobretudo quando das variações atmosphericas bruscas, mas seria preferivel que as praticas hydrotherapicas substituisssem por completo a flanela.

Uma peça de vestuario sobre que é necessario que incida toda a attenção é na camisa, por ser ella que está em contacto immediato com a pelle e que absorve mais as secreções.

Isto posto, comprehende-se bem a necessi-

dade que ha em a mudar pelo menos duas vezes por semana.

A camisa não deve apertar o pescoço nem os punhos, para não ser um entrave á circulação.

E' talvez conveniente, mas dispensavel que as creanças tenham uma camisa de noite.

As creanças devem usar meias de lã, na primeira infancia, mas á medida que forem crescendo, devem abandonal-as e substituil-as por meias de algodão.

O calçado deve ser rigido para proteger os pés durante a marcha, mas bastante macio, afim de não perder a sua flexibilidade. Deve haver o maximo cuidado em não apertar os pés, afim de não constituir um instrumento de tortura.

O chapéu, tem para a creança grande vantagem, principalmente de verão, para a preservar do sol.

Em todos os outros casos, é conveniente que a creança traga a cabeça núa.

E' de todos conhecido o facto de as creanças ás quaes se supprimiu a impressionabilidade ao frio, por habitos de endurecimento, passar muito bem sem cobertura na cabeça. Nas aldeias então isto é corrente. Creanças, ainda que filhas de individuos ricos, sentem prazer em vir brincar para o meio dos campos com a cabeça descoberta.

As creanças só devem usar chapéu em passeio. No verão o chapéu de palha, de abas largas, é o que hygienicamente me parece dever ser aconselhado, comtanto que preencha os requisitos seguintes: ser leve, e não apertar em demasia a cabeça.

Do espartilho desnecessario se torna fallar. Visto que é de creanças que tratamos, e eu não admitto, não posso mesmo conceber, que haja mãe tão descaroavel, que se compraza em torturar uma filha com tão barbaro apparelho, não exporei aqui os inconvenientes gravissimos, as doenças sem numero causadas por este fazedor de cinturas de vespa. Mesmo porque seria prégar no deserto.

CAPITULO IV

Da alimentação

O verdadeiro alimento de transição entre o leite e a alimentação ordinaria é incontestavelmente a sopa, que n'outros tempos constituia a base classica da alimentação das creanças. Hoje este costume tende a desapparecer, excepto talvez entre a gente do campo, unicos que sabem ainda respeitar as antigas usanças, mesmo as boas.

E comtudo eu não hesito em affirmar que a restauração da sopa classica na alimentação das creanças seria uma reforma hygienica das mais consideraveis.

Mas o ostracismo a que a sopa foi votada não constitue o unico inconveniente do regimen actual adoptado para com as creanças. Devemos collocar talvez em primeiro logar o uso inveterado, chamemos-lhe abuso, de dar continuamente ás creanças pasteis e doçuras, causas as mais frequentes das indisposições, sobretudo indigestões das creanças. O assucar fatiga o estomago e tira o appetite. As familias, por via de regra, contribuem immenso para este mal, dando doces ás creanças a proposito de tudo: para não chorarem, para estarem quietas, etc.

Um outro mal que se nota na alimentação das creanças é o abuso da carne. O medo á anemia leva as familias a encherem de carne pouco passada o estomago das creanças.

E' certo que ha necessidade de dar carne ás creanças, mas dentro de certos limites. O excesso torna-as glotonas. Conspira-se d'este modo contra a sua saude em primeiro logar, e preparam-se-lhe difficuldades para toda a vida.

Rousseau queria não excitar a sensualidade das creanças, mas satisfazer-lh'a. Dizia elle: «Isso obter-se-ha pelas coisas mais triviaes, se não se quer embotar-lhes o gosto. Seu ap-

petite continuo, excitado pela necessidade de crescer, é uma garantia segura de bôa disposição para alimentos vulgares. Fructos, leite, alguma peça de forno, mais delicada que o pão ordinario, e sobretudo a arte de dispensar sobriamente tudo isto». Para tal obtermos seria preciso começar por modificar o nosso regimen, ou pelo menos, não expôr as creanças á tentação, admittindo-as á mesa da familia, antes de serem bastante razoaveis para se sujeitarem a certas interdicções.

A nossa sensualidade gastronomica é contagiosa para as creanças, que não podem comprehender o aphorismo de «Bem prêga Frei Thomaz...».

De resto, modificando o regimen, talvez que nós mesmo ganhassemos bastante n'esta simplicidade.

A alimentação que convém ás creanças é aquella cujas qualidades nutritivas sejam eguaes á potencia digestiva—uma nutrição abundante e sã.

E' isto mesmo o que vem expresso nos programmas dos collegios. Resta saber se será cumprido.

Uma creança bem nutrida pôde produzir uma somma de trabalho mais consideravel. Principio este que os educadores—directores de collegios—deviam ter em vista.

Legumes de conserva, docerias, pratos ex-

quisitos, devem ser em absoluto eliminados da alimentação das creanças.

Os ovos são um alimento excellente.

Peixe, pôde dar-se-lhe com a precaução porém de lhe tirar as espinhas. Por condimentos apenas o sal.

Entre os fructos parece-me não dever abrir excepção. Todos podem ser dados ás creanças. O mesmo diremos do queijo fresco e manteiga.

J. Simon, na sua notavel obra *La reforme de l'enseignement secondaire*, lastima que nos nossos costumes haja uma só mesa para toda a familia, d'onde resulta que a creança come com os paes, o que implica uma alimentação que a fatiga sem a fortificar, e ajunta: «On pourrait améliorer le régime de nos collègues; mais c'est surtout celui des familles qui est mal entendu. Les savants ne s'en occupent pas; en verité, a quoi songent-ils? Ils laissent la bride sur le cou a nos cuisiniers, qui sont de grands artistes et des hygienistes médiocres. Je rends hommage aux travaux et aux publications de M. Dumas, de Payen, de Liebig et de quelques autres; mais, au lieu de ces analyses et de ces termes scientifiques, j'aimerais mieux quelques menus». Sinto-me quasi tentado a dar-lhe razão.

A rapidez com que a digestão se effectua na creança, exige que as refeições sejam appro-

ximadas. O systema ainda hoje seguido nas nossas aldeias parece-me o mais proprio.

Ao levantar, chá ou café, mas quasi sempre leite com sopas. E' ao que chamam o almoço. Ao meio dia o jantar. Sopa de legumes, um abundante prato de cosido, e uma ou outra vez um prato de meio — assado. A's tres horas para as quatro merenda. Pão e fructa ou queijo, se de inverno. A's 8 da noite ceia, sopa e qualquer outro prato, mas ligeiro.

A creança deve beber só agua, ou quando muito agua córada com vinho. Nunca vinho puro, nem bebidas espirituosas.

E' triste vêr creanças á meza da familia, beber de todos os vinhos e até licores que porventura lhe venham á mão. Deveria, porém, ser sempre presente aos paes o que Rousseau escreve a este respeito — «Não se regam flores com vinho».

O café, o chá e o alcool só deve ser dado ás creanças como estimulantes em casos particulares, como applicação therapeutica.

E comtudo não ha hoje mãe que logo em seguida ao apartamento do filho, não comece a dar-lhe sopas de chá ou café. Este ultimo quasi que entrou no nosso regimen como alimento forçado.

Com relação ao alcool não é raro vêr creanças a quem os paes no inverno habituaram ao detestavel e antihygienico costume de beber

aguardente, para tirar o frio. N'estas condições e com taes habitos é facilmente attingivel a razão de tantas gastrites e nephrites de que são portadores individuos muito novos ainda. Corrija-se pois este vicio, acabe-se com o mau costume de *matar o bicho* em velhos e novos e ter-se-ha dado um grande passo no campo da hygiene.

CAPITULO V

A vida ao ar livre — Exercicios — Jogos

O campo ha-de ser sempre, a despeito dos progressos da civilisação, o meio mais favoravel para o desenvolvimento completo das creanças. De todos é bem conhecida a influencia benefica exercida pelo ar dos campos sobre individuos esgotados, convalescentes e creanças debeis ou sobrecarregadas pelo trabalho intellectual.

Ao fim d'um anno de permanencia no collegio, ou de estudo no lyceu, em que a creança dispende maior somma d'energias, que as que podem exigir-se do seu organismo incompletamente formado para tão aturado trabalho, vem alfim as almejadas férias e as creanças regressam ás casas paternas revigorar-se

e descansar. Então é que se nota a transformação sensível que ella vae experimentando no sentido do seu desenvolvimento physico e do seu melhoramento. Desapparece a côr pallida e por vezes inquietadora do rosto, o busto torna-se mais erecto, o andar mais firme. Ha um como que renascimento.

De resto isto é quasi intuitivo á força de ser simples. Na cidade o ar é viciado por emanações de toda a especie, desde o miasma humano, que é um verdadeiro veneno, até ás fabricas e esgotos, fontes constantes de cheiros infectos, e de corrupções atmosphericas. No campo, muito ao contrario, o ar é puro e vivificante.

Sem a agitação e o bulicio da vida urbana a creança encontra na vida calma que alli disfructa, todo o consolo, que lhe dá uma saude florescente.

As creanças da cidade são, por via de regra, pallidas e franzinas; as do campo, dispondo talvez de menos confortos, tem côres vivas e brilhantes, sendo vulgar encontrar algumas de quem se póde dizer com propriedade que o sangue lhe salta da cara.

E' por isto, por vêr as differenças profundas, radicaes que ha, sob o ponto de vista do desenvolvimento physico, entre as creanças da cidade e as da aldeia, que ousou dizer que é preferivel vêr constipar uma creança por ter

sahido durante um dia muito frio, que vél-a estiolar em casa.

A educação em casa, é o encerramento n'uma estufa: póde produzir creaturas mimosas, bonitas; é, porém, incapaz de dar um bom animal robusto, saudavel, com todas as qualidades para bem *réussir* na lucta formidanda em que ha-de vêr-se envolvido.

O ar frio sendo um excellente tonico que levanta e estimula as forças dos individuos fracos ou debilitados, eis a razão por que as creanças da cidade se regeneram com uma estacção no campo ou á beira mar. Os paes vêem cheios de satisfação o appetite e as forças augmentarem dia a dia.

E' factó que ha creanças tão debeis, devindo sem duvida ás precauções exaggeradas que com ellas se teve, não se dando bem com esta mudança d'ares, que para tantas outras é uma garantia de saude, porque não podem supportal-a.

Parece-me que ha excesso de clausura para com as creanças mesmo nos collegios os mais bem organisados.

Como auxiliar poderosissimo do ar do campo, como elemento indispensavel e seguro para o desenvolvimento individual, nada ha como o exercicio moderado, methodico e repetido.

A experiencia mostra-nos o desenvolvimen-

to que em certas profissões tomam determinados musculos ou grupos de musculos. A applicação d'esta observação ás creanças, não para tal ou taes musculos, mas para todo o organismo, obrigando-as e facultando-lhes exercicios e jogos apropriados que ponham em acção todo o systema muscular, é o grande processo, o unico, direi mesmo, de tornar as creanças fortes e valentes. A historia diz-nos d'um athleta famoso, Milon de Crotona, que começou o seu desenvolvimento levando sobre os hombros uma vitella acabada de nascer, continuando este exercicio todos os dias, até chegar a levar um boi.

Se nós pozermos em presença dois individuos da mesma idade e estatura, dos quaes um seja carregador de fardos e o outro empregado d'um escriptorio, e os compararmos, vê-se que o ultimo que não faz exercicio, tem musculos delgados e flacidos, emquanto que o primeiro, submettido a trabalhos violentos, tem hombros largos, braços enormes e todos os musculos em geral bem desenvolvidos.

Por aqui se vê bem sem necessidade de mais exemplos, a influencia poderosa do exercicio, sobretudo sendo methodico e regular.

Sob o ponto de vista da hygiene, sobretudo nos collegios, as excursões deviam fazer-se em larga escala. Seria um meio excellente de repousar o espirito, interessando-o com coisas

agradáveis e uteis ao mesmo tempo, taes como a visita a logares ou monumentos historicos, ou simplesmente deleitosas, fazendo-as gosar a natureza. Uma excursão n'estas condições ou ainda uma excursão moderada ás montanhas teria seu encanto em todas as estações, mesmo no inverno, porque o corpo ganharia, sem que o espirito nada perdesse.

As creanças, n'estas condições, correriam saltariam, aspirariam a plenos pulmões o ar puro, o tonico por excellencia, abriam o appetite, e á noite regressados ao collegio, cansados, mas alegres e satisfeitos, encontrariam a reparação n'um somno delicioso, ininterrupto.

Ha comtudo um meio simples de desenvolvimento, pelo interesse, pelo amor que as creanças lhe teem — são os jogos.

E o medico, tendo em vista a educação das creanças, é justo que sobre elles faça algum reparo.

Quasi todos os jogos a que as creanças se dedicam fortificam o corpo e favorecem o seu desenvolvimento. N'este numero contam-se os que tem por base a marcha, o salto e a corrida, taes são: os *cantinhos*, o *pilha*, a *barra*, etc.

Jogos ha de agilidade, taes como o *arco* e a *corda*, em que mãos e pés, braços e pernas, tudo aproveita.

Um dos jogos que mais interesse desperta

não só nas creanças, como nos adultos, é o jogo da *pella*. Apresenta muitissimas variantes, o que o faz ser dos mais preferidos.

O *croquet*, tão agradável ás creanças de ambos os sexos, e que hoje se encontra muito vulgarisado entre nós.

Outros jogos mais violentos, e por vezes perigosos como o *foot ball* e o *lown-tenis*; só teem o attractivo, sob o ponto de vista hygienico, de serem ao ar livre.

A *jardinagem*, que tanto amam as creanças, além de distracção é um officio interessante. E' ella que occupa e interessa todas as creanças nos *Kindergarten* de Froebel na Suisa e Allemanha.

E' conveniente pôr ao lado do jogo que desenvolve o jogo que obriga a pensar, e os *jogos d'espírito, o dominó, as damas*, pondo em actividade todas as faculdades do espirito, só beneficios poderão acarretar.

CAPITULO VI

Gymnastica

Consagramos um capitulo especial a este ramo de desenvolvimento, pelos beneficios sem numero, pelo papel preponderante, que hoje

em dia ella é obrigada a desempenhar na educação das creanças.

Podemos definir gymnastica: a educação dos musculos. E' facto que no capitulo precedente vimos as creanças fazer gymnastica, mas como M. Jourdain faria prosa, sem o saber. A verdadeira gymnastica é a que fórma, desenvolve e principalmente disciplina o corpo.

Sendo preciso que as creanças façam exercicios gymnasticos, devem começar o mais cedo possivel.

Aos seis ou sete annos, á sua entrada na escola, começará pelos exercicios mais simples: marcha, passeio, corrida.

Para que os exercicios continuem regulares é preciso que a constituição da creança seja bastante solida para os supportar, e é indispensavel que ella seja docil, para obedecer ás vozes de commando.

Para os dez annos aprenderão a executar movimentos em todos os sentidos, da cabeça, rins, braços e pernas, mas sem esforços violentos, nem contorsões. Ensinar-se-hão a suspender-se pelas mãos, e devem ensaiar a lucta. Os rapazes quanto mais gymnastica fizerem, melhor para elles. Não devem ser muito duradouros os exercicios; logo que produzam a fadiga devem suspender-se.

Que haja o maximo cuidado em que elles não sejam causa de *surmenage* physico, como o

actual programma de ensino secundario é uma causa de *surmenage* intellectual.

Depois, á medida que vão augmentando em idade, obrigar-se-hão á gymnastica em apparatus fixos, barras, parallelas, etc. Para as creanças, porém, o que mais lhes convém é o exercicio com apparatus moveis, pesos moderados, haltéres pequenos, o qual presta serviços reaes, quando conduzido por um mestre experimentado.

Diz Jules Simon (¹), que as creanças que fazem gymnastica, o que precisam é um bom mestre. Mas um bom mestre, não é um bom clown. Seu verdadeiro merito deve ser conhecer um pouco a structura do corpo humano, saber proporcionar a fadiga á força, preoccupar-se com a saude e constituição de cada um dos seus alumnos, tornar as lições attrahentes, etc. Que seja cuidadoso em impellir a fadiga só até ao ponto onde ella cessa de ser um prazer para se tornar uma doença.

Entre nós, refiro-me aos collegios, é pouco cultivada a gymnastica nas creanças. E, comtudo, se bem me recordo, já n'esta cidade houve um homem que tomou a iniciativa d'esse

(¹) No livro atraz citado — *La reforme de l'enseignement secondaire*.

ensino, montando uma casa de educação, em que a gymnastica era methodica e racionalmente applicada.

Houve um collegio que teve bem organizado um batalhão escolar.

Ambas as casas acabaram, como acaba tudo o que é bom.

E' com satisfação que póde registrar-se que n'esta cidade existe uma casa de caridade «O azylo professional do Terço», formando um batalhão de creanças bem organizado e disciplinado, marchando bem, com certo aprumo marcial. Educados militarmente, aprendem a ser obedientes, e esforçam-se por ser promovidos nos diversos postos do batalhão, o que é um estimulo muito de louvar.

Se não é tudo o que desejaríamos, é muito mais que o que estamos habituados a vêr.

Outros meios d'educação dos musculos, são os diversos generos de sport, equitação, esgrima, natação, dansa, etc., mas estes sobretudo applicaveis aos adultos.

D'entre elles porém ha um, que sendo de utilidade para toda a gente, devia ser ensinado ás creanças: a natação.

E comtudo é das artes gymnasticas talvez a mais despresada. Dá-se até o factio curioso de haver marinheiros de profissão que não sabem nadar.

Os accidentes nos rios são frequentes; raro

é o dia que os jornaes não apontam desastres succedidos a creanças.

Pois bem, muitos d'estes desastres poder-se-hiam evitar se se ensinasse as creanças a nadar, sob a direcção d'um bom nadador.

Os paes desculpam-se de não mandar ensinar os filhos a nadar, com mêdo que se afoquem aprendendo.

Que lhe responda por nós Rousseau: «Que vôtre enfant se noie en apprenant à nager, ou pour n'avoir pas appris, ce sera toujours vôtre faute.»

Depois este exercicio é salutar e agradável: favorece o jogo de todos os musculos, da respiração, circulação, de todas as funcções de economia, ainda melhor que as abluções ou as douches. Era até de todo o ponto conveniente, vêr, pelo menos nas grandes cidades, bacias de natação convenientemente arranjadas e vigiadas que permitissem no outomno e inverno o prazer d'um exercicio até aqui limitado ao verão.

Já que temos fallado do desenvolvimento do corpo, não podemos deixar de nos referir ainda que accidentalmente á educação dos órgãos dos sentidos.

Rousseau no seu *Emile* diz: «Exercer les sens, ce n'est pas seulement en faire usage, c'est apprendre pour ainsi dire à sentir: car nous ne savons ni toucher, ni entendre, que

comme nous avons appris». E é desde creança que se deve ter todo o cuidado em os ir exercitando gradualmente, porque, como diz Fonsagrives—um sentido é uma creança a educar. Que esta educação tem muito valor, basta para o demonstrar a finura a que nos cegos póde chegar o sentido do tacto, de modo a supprir n'uma certa medida o da vista.

Para todos elles é preciso que haja a maxima limpeza, afim de conservar a sua integridade e regular funcção.

Terceira Parte

EDUCAÇÃO INTELLECTUAL E MORAL EM FACE DA HYGIENE

CAPITULO I

Em casa

Do mesmo modo que nos revoltamos no principio do nosso trabalho contra os paes que mandam as creanças buscar o seu primeiro alimento a uma ama mercenaria, assim agora nos revoltamos contra aquelles que da mais tenra idade manda os filhos para longe da familia buscar a sua primeira instrucção.

Melhor que ninguem as mães devem ser os primeiros mestres dos filhos, porque ninguem como ellas para lhe comprehender as necessidades, e fazer d'elles uns mocetões capazes d'adquirir uma sólida instrucção, e não uns meninos prodigios, em que o desenvolvimento physico da creança foi sacrificado á vaidade dos paes, n'estes casos stulta e prejudicial.

Depois dos primeiros ensinamentos dados pelos paes, a instrucção primaria devia ser ministrada em casa, todas as vezes que as condições financeiras da familia permittissem, poder chamar um mestre: quando, porém, tenham de mandar os filhos á escola, que nunca a influencia da familia deixe de se exercer sobre as creanças. Porque é sobretudo pelos exemplos, os bons entende-se, que os paes lhes dêem, que as creanças se guiarão vida em fóra.

Depois virá o collegio. A este respeito cumpre-me declarar que sou à *outrance* contra o internato. Conhecendo-lhe bem todos os inconvenientes, todos os maus habitos ahí adquiridos, a despeito dos esforços dos seus directores e pessoal, fazendo do collegio o seguinte juizo:— que é uma caserna de creanças— eu não podia pensar d'outro modo.

O collegio, se desenvolve por vezes, raro educa.

E' uma clausura com o gravissimo inconveniente de ter misturado individuos de diversas edades, genios e tendencias.

Os bons prevertem-se, os maus põem-se piores.

E' n'elle sem duvida que devemos ir procurar a origem da maior parte dos vicios da nossa mocidade.

O semi-internato é-lhe preferivel; mas o externato, sobretudo um externato vigiado por

paes cuidadosos, é o que melhor póde conciliar as necessidades intellectuaes e moraes da creança. Esta aproveita do collegio só o que elle tem de bom — o ensino, continuando, no ponto de vista moral, sob a direcção immediata e vigilante dos paes.

As lições que os paes dão aos filhos, de qualquer natureza que sejam, jámais esquecem, e para aquelles que os perderam é sempre dôce reviver um pouco a vida infantil, rememorando n'uma ternura intima, os bons conselhos, os bons exemplos e até as orações que sobre os joelhos lhes ensinaram.

A disciplina é necessaria ás creanças, mas é bom que os paes, os encarregados naturaes de a ministrar, a saibam apropriar á idade, caracter e natureza dos filhos. Nunca uma disciplina brutal e estúpida, castigando por nada e a proposito de tudo, forçando as creanças a um receio constante; mas suave sem blandicias, rigorosa sem exageros, de sorte a introduzir-lhe no espirito, como convicção que lá se forme, a necessidade de obedecer.

Toda a educação moral se resume n'esta palavra: disciplinar.

A educação é sobre tudo uma obra de auctoridade e de respeito, em que a obediencia entra como condição, *sine qua non*, para a formação d'um espirito recto. Mas ao referir-me á obediencia, eu nem por sombras quero fazer

das creanças sêres humildes e rasteiros, sem dignidade propria, uns quasi como velhos falando uma linguagem que não está d'accordo nem com a idade, nem com o character.

A minha formula para a disciplina é simples: a maxima liberdade dentro do maximo respeito. A creança ha-de ser creança por força. Tudo o que tenda a desvial-a do seu modo de ser natural, é contraproducente. Suffocar a alegria n'aquelles corações, apagar o riso n'aquelles labios, só pôde fazer melancholicos ou dissimulados, o que é sempre mau.

CAPITULO II

Escolas

Adoro a escola, porque é n'ella que o filho do pobre, que não pôde ter preceptores, vae buscar a instrucção.

A hygiene vê na instrucção mais que o simples desenvolvimento do espirito, uma condição de saude e bem estar.

E' a instrucção que fechando a porta a prejuizos e transpondo a corrente da rotina, mostrará ao homem como pôde conservar a saude, ensinando-lhe o meio d'evitar as doenças; é a instrucção considerada como cultura

do espirito, que se tornará ainda uma condição de saude, mantendo a harmonia que deve existir entre corpo e espirito; é a instrucção, finalmente, que tornando-se, pelo habito, alimento indispensavel para o cerebro, lhe dará um impulso, que se reflectirá salutarmente sobre todas as funcções, e communicará ao individuo um *cachet* particular de nobreza e dignidade.

A edade em que as creanças devem ser mandadas para a escola tem um grande interesse sob o ponto de vista da saude.

E' facto que eu sou d'opinião que as creanças devem permanecer o mais tempo possivel junto da familia, mas quando os paes são pobres, quando são operarios forçados a abandonar a casa ao romper d'alva para só recolherem á noite, e que perto d'elles haja uma escola, é preferivel mandar para lá os filhos a deixal-os vagabundear por essas ruas, constituindo o que por ahi vimos a cada passo, embryões de gatunos, frequentadores de prisões.

E' por desleixo dos paes em não mandarem os filhos á escola, mais que por culpa da sociedade, que muitas vezes ficamos abysmados ao vêr corpos de vimes, rapazes ou raparigas, em que a preversão toca os limites, tendo todos os vicios d'um corrupto velho, sem um raio de sol a doirar aquellas almas.

Perdidos, debochados, viciosos, por ali se vão creando ao Deus dará, pedindo sempre, roubando quando podem, até que um dia apanhados na engrenagem da machina social desaparecem sem se saber como, sem se saber para onde. Para onde, sabe-se. O hospital ou a prisão são os ultimos amigos d'estes desgraçados, aquelles que os reclamam quando todos os abandonam.

A sociedade tem a sua quota parte de responsabilidade por não estabelecer o ensino obrigatorio. Se assim fizesse lucrava por duas maneiras: supprimindo a vagabundagem e creando cidadãos uteis.

E' dos seis para os sete annos que a creança deve ser mandada á escola.

As condições em que a creança trabalhe não são indifferentes ao resultado que se quer obter. A hygiene tem obrigação de se intrometter nas questões que dizem respeito á instrucção das creanças, para vêr se com o pretexto de cultivar o espirito, não vá destruir-se o corpo.

As escolas primarias nas aldeias, tendem felizmente e finalmente a apresentar as condições hygienicas exigidas. Construem-se casas adequadas sob a direcção d'um tecnico. Póde lá mandar-se uma creança sem receio. Tem ar e luz em abundancia. Ha porém ainda algumas que podiam ter todas as applicações me-

nos essa. Humidas e infectas. No inverno as creanças estão tranzidas do frio que entra por toda a parte. Nos baixos é vulgar, é frequente vêr rebanhos de gado, quando não são chiqueiros para habitação de cevados. Foi sem duvida a estas escolas que o grande poeta G. Junqueiro se referiu quando disse:

Isto escolas, que indecencia
 Escolas, esta farçada...
 São açougues d'innocencia
 São talhos d'anjos, mais nada.

tanto mais, quanto é certo encontrar ainda por lá o typo do velho professor de primeiras letras: rabugento, violento e porco, de férula ao lado, ensinando á força de pancada, e ensinando sempre mal.

Ter escolas hygienicas é um axioma para a sociedade actual. Não se discute, trata de pôr-se em execução. E consola vêr entre a negrura das aldeias do norte — Traz-os-Montes, o alvejar sorridente, como que convidativo dos novos edificios escolares. Sente-se a gente com vontade de perdoar tanta obra má e nefasta dos governos, só ao reconhecer a grande utilidade d'esta e o grande passo andado.

Tendo de terminar estas fracas considerações, eu não quero fazel-o sem me referir á

escolha d'uma profissão, ou d'um officio, que deve ser a cupula da educação para uma creança a quem se habituou de cedo á lei do trabalho.

Desde muito pequeno que se póde ir reconhecendo na creança quaes sejam as suas aptidões e tendencias. E este assumpto deve interessar profundamente aos paes.

O trabalho póde apresentar-se sobre duas fórmulas: trabalho de espirito e trabalho manual. Na pratica separa-se em demasia a actividade do espirito, da do corpo. O ideal que corresponderia aos votos da hygiene seria d'uma parte o accesso das classes trabalhadoras aos gosos do espirito, d'outra parte despertar nos trabalhadores intellectuaes a necessidade de exercicios physicos, que conservariam o equilibrio, a harmonia entre a saude do corpo e do espirito.

Dado o modo como as coisas se passam actualmente, nós perguntamos com tristeza, o que dará para o futuro a geração que se vae formando? Tudo se sacrifica para chegar depressa n'esta *steeple chase* das posições a attingir, e quantos lá chegam gastos, exhaustos, incapazes d'ir mais adeante!

O martyrologio das victimas do trabalho d'espirito, se não tão grande, é tão triste como o das victimas do trabalho manual.

Urge que todos os paes comprehendam

emfim, que não se deve formar o espirito á custa do corpo, nem deixar a intelligencia sem cultivo, com o pretexto de assegurar ao filho um officio o mais cedo possivel.

O peor de todos os officios é sem duvida a ociosidade. O ocioso não tendo utilidade propria, é um estorvo ao modo de agir dos outros.

Diz um auctor inglez, W. Temple: «Os preguiçosos não deviam ser classificados entre os vivos: são mortos que não se podem enterrar».

Ao lado d'estes quasi nos sentimos tentados a collocar os *déclassés*, que por vaidade imitativa se dedicam a profissões para que não teem a menor tendencia ou habilidade, onde lhes é impossivel sustentar-se, vendo-se na necessidade de procurar uma segunda que não exercem melhor que a primeira.

A melhor profissão será aquella que empregue n'uma medida conveniente as forças physicas e as faculdades intellectuaes.

Impossivel é indicar esta ou aquella profissão. As diversas condições de saude, fortuna; as tendencias, a educação, o que vulgarmente se acha vocação é que deve indicar aos paes o que mais convém aos seus filhos, em que sentido devem fazer agir as suas actividades. Que elles se convençam que os genios são excepções, e que não ha educação por mais perfeita que possa creal-os.

PROPOSIÇÕES

Anatomia. — O appendice vermicular é uma imprevidencia da natureza.

Physiologia. — Todas as manifestações da vida se traduzem por um movimento.

Materia medica. — A applicação da antipyrina é de todo o ponto racional e efficaz no tratamento da febre puerperal.

Pathologia geral. — Da intoxicação á infecção vae pequena distancia.

Anatomia pathologica. — Não são constantes as relações entre symptomas e lesões anatomo-pathologicas.

Pathologia externa. — As dermatoses são para os medicos um escolho quasi insuperavel.

Pathologia interna. — O tratamento da pneumonia é variavel como as fórmias que a doença affecta.

Operações. — A dilatação gradual é, em geral, o melhor tratamento dos apertos d'urethra.

Partos. — A prenhez não é uma contraindicação para uma intervenção cirurgica.

Hygiene. — Da educação da creança depende o futuro da sociedade.

Medicina legal. — A obrigação dos suicidas serem autopsiados, obriga por vezes a lei a claudicar, na sua execução.

Visto

A. Alacido da Costa,

PRESIDENTE.

Póde imprimir-se

Moraes Caldas,

DIRECTOR.