

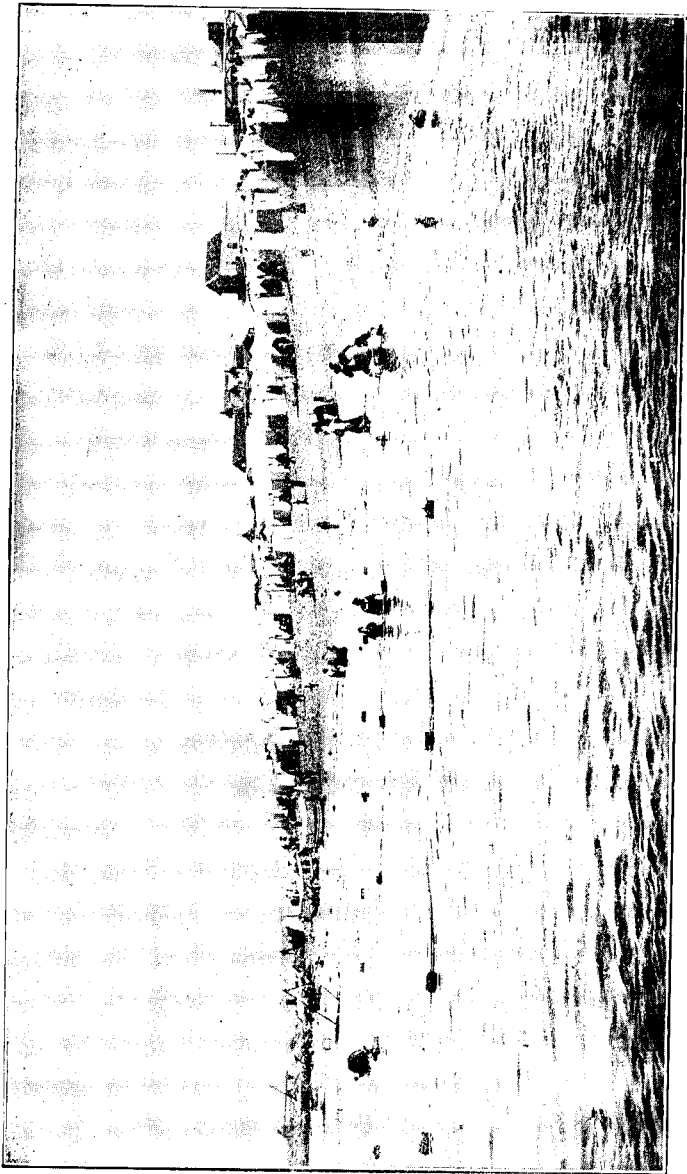
1248

190

A Povia de Varzim

como Estação Balnear Marítima

128/2 E 12



POVOA DE VARZIM — Um trecho da praia de banhos

B. da Costa Pereira

N.º 2

A Povoação de Varzim

como Estação Balnear Marítima

(Apontamentos subsidiários)

DISSERTAÇÃO INAUGURAL

Apresentada á Escola Medico-Cirurgica do Porto



128/2 ENC

POVOA DE VARZIM
LIVRARIA POVOENSE EDITORA

DE
José Pereira de Castro

1906

ESCOLA MEDICO-CIRURGICA DO PORTO

Director

Antonio Joaquim de Moraes Caldas

Secretario interino

José Alfredo Mendes de Magalhães

CORPO CATHEDRATICO

LENTES CATHEDRATICOS

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1. ^a Cadeira—Anatomia descriptiva geral | Luiz de Freitas Viegas. |
| 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. |
| 5. ^a Cadeira—Medecina operatoria | Clemente Joaquim dos Santos Pinto. |
| 6. ^a Cadeira—Partos, doenças das mulheres de parto e dos recém-nascidos | Candido Augusto Correia de Pinho. |
| 7. ^a Cadeira—Pathologia interna e therapeutica interna | José Dias d'Almeida Junior. |
| 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—Medecina legal | Maximiano A. d'Oliveira Lemos. |
| 12. ^a Cadeira—Pathologia geral, semeologia e historia medica. | Alberto Pereira Pinto d'Aguiar. |
| 13. ^a Cadeira—Hygiene | João Lopes da Silva Martins. |
| 14. ^a Cadeira—Histologia normal | José Alfredo Mendes de Magalhães |
| 15. ^a Cadeira—Anatomia topografica | Carlos Alberto de Lima. |

LENTES JUBILADOS

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| Secção medica | José d'Andrade Gramaxo. |
| Secção cirurgica | Pedro Augusto Dias. |
| | Agostinho Antonio do Souto. |

LENTES SUBSTITUTOS

- | | |
|----------------------------|----------------------------------|
| Secção medica | Thiago Augusto d'Almeida. |
| | Joaquim Augusto Pires de Lima. |
| Secção cirurgica | Antonio Joaquim de Souza Junior. |

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, art. 155).

A MINHA MULHER. A MEUS

FILHOS RUY E DUARTE

A' MEMORIA DE MINHA MÃE

A MEU PAE. A MINHA IRMÃ

Ao Ex.^{mo} e Rev.^{mo} S^{nr}. D. ANTONIO

BARROSO, BISPO DO PORTO

AOS CLINICOS POVOENSES

AOS MEUS AMIGOS. AOS MEUS

CONDISCIPULOS. AOS MEUS

COLLEGAS NA IMPRENSA

AO MEU PRESIDENTE ILL.^{mo} E EX.^{mo}

SNR. PROF. ANTONIO JOAQUIM

DE SOUZA JUNIOR

Como tivesse de cumprir impreterivelmente esta ultima prova, apresentando um trabalho meu para dissertação inaugural, escolhi com grato prazer o presente assumpto.

Levara-me a isso o desejo de ser de algum modo util á minha terra natal, tocando no seu thema mais vital, na sua esperança mais bem fundada.

Não tem, portanto, este modesto trabalho pretensões algumas, nem as poderia ter por muitas razões. São simples apontamentos como o seu subtitulo o indica.

Demais, escassissimo foi o tempo que lhe pude dedicar, inhibindo-o por isso de sahir tanto ou quanto perfeito, como era desejo meu.

Supra, no entanto, a minha boa vontade para

o fim a que visa todas as deficiencias que n'elle abundam, e antes sirva de estimulo a outros mais competentes para d'ora em diante abordarrem com mais proficiencia o mesmo genero de assumptos, que ainda não vimos tratados entre nós.

Porto, junho de 1906.

B. DA COSTA PEREIRA.



I

A Povia de Varzim — Praia de Banhos

ESTA importante praia de banhos, que occupa na hora actual entre as suas congeneres do nosso norte um lugar de primeira ordem, demora a 33 kilometros ao norte do Porto, sendo terminus da linha ferrea P. P. F., de via reduzida.

A sua situação geographica é a $41^{\circ}22'$ de latitude e $13'$ de longitude occidental.

Assenta, pois, na extensa planicie d'entre Cavado e Ave, servindo-lhe de vasta alcatifa a verdura dos campos cultivados, que a circumdam, e limitando-lhe o horisonte, do lado de terra uma extensa corda de verdejantes collinas, e do lado opposto a vastidão incommensuravel do mar.

Devemos notar que d'entre estas collinas, S. Felix de Laundos coroada de moinhos, a copada Torroso e a espessa serra de Rates são ricas em tradições do passado, povoando com documentos archeologicos de alto valor o museu do Porto.

Na sua configuração geral a Pvoa affecta a forma d'um grande triangulo isosceles, cuja base coincide com a orla do oceano, a qual, por sua vez, se póde dizer bipartida pelo incompleto molhe do Paredão.

A parte do sul, sempre coalhada de barcos de pesca, theatro de immenso bulicio, comprehende a praia de pescada, recortada em semi-circulo ou enseada. A parte do norte, é essencialmente a praia de banhos, de fundo de areia fina, d'um suave e quasi imperceptivel declive, offerecendo a maxima segurança ao banhista.

As creanças pódem, mesmo descalças e ligeiramente vestidas, andar sobre esta areia mal humedecida de agua salgada, e respirar a plenos pulmões o ar do mar, puro e vivificante, todo impregnado dos perfumes das plantas marinhas.

A Pvoa, pela sua situação plana, é fortemente varrida pelos ventos, sendo-o até em demasia pelo norte, devido em grande parte á completa ausencia de pinhaes d'esse lado, e á desarborisação criminosa da costa maritima.

E' atravessada por tres regatos, que têm diferentes nomes consoante os logares por onde passam. Para estes regatos devem convergir todas as attenções da municipalidade, sob o ponto de vista da hygiene.

Geologicamente, o terreno da villa é quartenario e granitico. O seu sub-solo é, portanto, de alluvião e a camada superficial de lodo e silica, assente sobre camadas argilosas.

Como logares de assoreamentos modernos, notamos a espaçosa praça do Almada (antigo campo da Feira) o Cidral, a Junqueira, o Ramalhão, o Carvalhido e parte da rua Direita. O ponto mais elevado da villa é o largo das Dores, onde se ostenta o magnifico Hospital da Misericordia, com uma situação de primeira ordem.

Sabe-se que o mar banha actualmente antigas planicies. (1) Sob a duna de tres a quatro metros não contando os seixos rolados e terra arenosa, mostra-se a antiga camada productiva de 60.^{cm} de espessura.

Alberto Sampaio considera o avanço das areias determinado por um presumivel abaixamento da costa em remota antiguidade.

Esta costa fizera parte da Ofuza dos oestri-mnios, e o mar adjacente fôra a estrada do estanho de Cornoalhes para o Mediterraneo, aberta pelos tertessios, frequentada por elles, pelos albiões e mais tarde pelos phenicios.

Considerava-se até ha pouco esta praia como tendo uma origem modestissima e assaz moderna.

Investigações conscienciosas, levadas a cabo com feliz exito, remontaram a sua genese aos tempos proto-historicos.

Os recentes estudos sobre as descobertas da rua da Junqueira e Alto de Martim Vaz, onde no

(1) Alberto Sampaio: *As Povoas do norte de Portugal* — in *Portvgalia* — n.º 6.

sub-solo, por baixo da duna, se encontraram as provas irrefragaveis d'uma velha civilisação, poderam filiar a Povia como uma descendente dos *castros* e das *cividades*, da de Torroso inevitavelmente.

A sua genese começou, pois, como villa lusitano-romana, e é esta sua honrosa filiação que emerge triumphal d'entre a noite dos tempos.

Tudo quanto se sabe ethnographicamente ⁽¹⁾ para filiação do aborigene povoense encontra-se em Strabão, que dá como primitivos habitantes d'estas regiões os Grovios (?), salteadores.

Eram montanhezes de longos cabellos, vestindo o *sagum* de lã grossa ou pello de cabra; ageis, resolutos, sobrios, ferozes e brutos; sacrificavam aos deuses, immolando-lhes os prisioneiros de guerra e cavallos, e procuravam presagios nas entranhas humanas abertas pelo aruspice.

Viviam nas alturas orographicas, aproveitando para a defeza o natural alcantilado, adjunctando-lhe ainda, consoante as condições locais o requeriam, obras de defeza, como reductos, fossos, baluartes, etc. E' a este conjuncto, sobre que hoje paira o silencio mortuario das cryptas, que se designa com o nome de castros ou cidades. Era ahi que se acolhiam os moradores, deixando a planicie entregue á vegetação plena. Tal era a visinha Torroso.

Apoz a conquista romana, talvez pelo influxo da soldadesca romana, que ahi acorria na sua mis-

(1) *Restos d'uma villa lusitano-romana*, por José Fortes.

são policial, um exodo não integral para a planície formara as *villas*, no sentido primitivo do vocabulo, em detrimento das velhas *oppidos*.

A villa era, pois, um grande predio rustico, que continha a dentro dos seus limites a habitação do senhor, dos seus clientes ou protegidos, e do elemento servil. Continha ainda os estabulos, celleiros e officinas appropriadas ao cultivo das terras e manufacturas dos habitantes.

Este habitador dava-lhe o seu nome, que se transmittiu atravez dos successores até á restauração astur-leoneza, sendo d'ahi designada com os nomes de origem neo-goda, com a terminação em *i* do genitivo.

D'onde: *villa formarici* (Formariz), *villa argenadi* (Argivae), *villa regaulfi* (Regufe), *villa euracini* ou *verazini* ([Povoa de] Varzim), etc. (1)

Não se sabe como se mantiveram durante o successivo dominio dos suevos, visigodos e arabes, e ainda como nos tempos da restauração neo-goda se transformaram em logares, freguezias e villas, no sentido actual do termo.

Em summa, sob o dominio dos romanos na Gallecia, um procere da cidade de Torroso veio aqui fundar uma villa, isto é, um grande predio rustico, acompanhado dos seus clientes e escravos. (2) Estes ou seus successores deram origem

(1) *Restos d'uma villa lusitano-romana*, por José Fortes.

(2) Talvez para a exploração do sal?

ás construcções de Martim Vaz e da rua da Junqueira.

Deve notar-se que os arredores da Povia são um inexaurível manancial de documentos proto-historicos. Os fragmentos de ceramica luso-romana em Abremar, o castro de Nabaes, os tumulos pre-historicos de Laundos, a cidade de Torroso, agora em exploração sob os auspicios de Rocha Peixoto, nosso illustre conterraneo, a igreja gothica de transição ⁽¹⁾ ou romanica de Rates, e as origens de Argivae e Regufe, são uma prova d'isso.

A villa consolidou-se e arrostou a vicissitude dos tempos, apparecendo-nos em documentos de plena idade media, nos seculos x e xi (Doação a D. Goterre por D. Henrique, *apud* Mariz, cap. 3.º) e mais tarde (Foral de D. Diniz — 3-1-1305; Doação a D. Affonso Sanches, Cedencia ao Mosteiro de Santa Clara de Villa do Conde — 7-5-1318) e finalmente (Foral de D. Manoel—25-11-1514.) ⁽²⁾

Eis o que escreve Pinho Leal acerca do nome de Varzim: Dizem uns chamar-se Varzinha por estar situada em uma pequena varzea. Outros, que sonham com nobres origens, derivam-na do consul romano Caio Varizinio.

E' certo que o primeiro assento da igreja de Argivae foi no logar de Varzinha, e que á Povia

⁽¹⁾ *A Illustração Portugueza*, n.º 16. - In *Claustros da Sé de Lisboa*, por José d'Arriaga.

⁽²⁾ Padre Giesteira—*Memorias historicas da Povia de Varzim*.

se deu o nome de Varazim de Jusão (Varazim de Baixo).

Tambem se ignora a epoca em que principiou a dar-se-lhe este nome. Em 1305 se chamava Varazim de Jusão, mas o conde D. Pedro, no seu *Nobiliario*, dá-lhe o nome de Porto de Varazim.

Na Allemanha do norte (Prussia) ha uma cidade (residencia de Bismark), um rio, e um cantão chamado de Varzim. Podiam muito bem os povos germanicos (os barbaros do norte) ter dado a esta villa um nome patrio. E' esta a opinião de Pinho Leal, (1) Ramalho Ortigão e Alberto Pimentel.

A colonia piscatoria da Povia de Varzim é a mais numerosa e ainda a mais arrojada da terra portugueza. Os seus bateis chegam a ir, para o norte, até Vigo, Guardia, Bayona, etc.; e para o sul, até á Figueira.

O pescador tem o typo saxonio, sendo portanto differente dos typos gregos de Ovar e Olhão. (2) E' ruivo, de olhos claros, largos hombros, peito athletico, pernas e braços herculeos. As feições são arredondadas e duras.

Quando varam os barcos em terra, impellido-os com os hombros, desenvolvem uma musculatura tão pujante que este mesmo auctor comprou como rival da anatomia poderosa e soberba de Miguel Angelo.

(1) *Portugal antigo e moderno*—art. Povia de Varzim.

(2) Ramalho Ortigão—*Praias de Portugal*.

São naturalmente bons, dedicados, reconhecidos e doces como mulheres. Entres elles raro se notam os estygmata de degenerescencia; a sua classe dá á criminologia um contingente quasi nullo. A cadeia concelhia não foi feita para elles, póde dizer-se. Nas suas questões pessoases batem-se ao pugilato, e por ahi ficam.

O seu trage, até ha alguns annos, era bem caracteristico e pittoresco: casaco de grossa flanela branca, a que chamavam *branqueta* da Covilhã, pantalonas largas, cinta de lã preta, e o immenso gorro, vermelho berrante, trazido de Hespanha, a que chamavam *atalão*, que lhes cahia garbosamente sobre os hombros.

Têm um dialecto local já assignalado no Mappa de Portugal Glotologico, do snr. dr. J. Leite de Vasconcellos. (1) (Dialecto interamnense do Baixo Minho — Variedade da Povoia).

Afim de suppirem a sua ignorancia da escripta usam um conjuncto de signaes para a marca das redes, que nos parece digno da attenção do investigador.

O rendimento do pescado é importantissimo, mas tem declinado muito nos ultimos annos, devido aos velhos processos de pesca de que ainda usam.

O seu brazão de armas consta de uma ancora em campo azul circulado por um rosario, tendo

(1) *Chorographia de Portugal*, de Deusdado.

d'um lado o sol e do outro um crescente. Diz Vilhena Barbosa que não existe tal brazão na Torre do Tombo. Certo é, porém, que sobre o portal da matriz de Villa do Conde vêem-se esculpidas estas armas ao lado das d'aquella villa e ainda das de Azurara.

Sob o ponto de vista da instrucção, tem a Povoia de Varzim um lyceu municipal, tres edificios de escolas mixtas do novo typo, e em projecto uma aula de maternidade.

Quanto ao movimento associativo, tem actualmente as seguintes associações: Bombeiros Voluntarios, Povoense (de soccorros mutuos), dos Caixeiros e Empregados do Commercio; e iniciadas as que seguem: Pedreiros, Canteiros, Carpinteiros e a Maritima. Tem tambem a Assembleia Povoense e o Club Naval.

A sua população orça por 14:000 habitantes, tendo uma media fluctuante de 30:000 na epocha balnear.

Como monumentos publicos são dignos de nota a vasta matriz, templo de estylo toscano, as capellas das Dores e Lapa, o edificio dos Paços do Concelho, o Theatro Garrett, o amplo hospital, e em construcção o grandioso templo do Coração de Jesus, que ficará sendo um dos primeiros da provincia.

Na lista dos filhos illustres da Povoia contam-se D. Fr. Manoel da Resurreição, bispo de S. Paulo; o capitão Antonio Cardia que governava a nau Guadalupe na restauração de Pernambuco contra

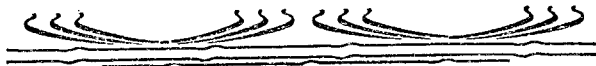
os hollandezes; e ainda o Dr. Luiz Antonio Pereira da Silva, lente da Escola Medica do Porto, Fr. José da Sacra Familia, o amigo de D. Miguel; Francisco Gomes Amorim, o auctor dos *Cantos Matutinos*; Eça de Queiroz, o grande romancista portuguez; e ainda o Pescador Maio, Cavalleiro da Torre e Espada, o grande philantropo que salvara innumeradas vidas do mar.

A villa em si, exceptuando o bairro sul, onde ainda se amontôa a pescaria n'uma promiscuidade primitiva, apresenta todos os requisitos d'uma praia moderna, e com uma perfeita assimilação para todos as arrojadas iniciativas do progresso, o que a torna predestinada para um grande futuro.

Tem, actualmente, um abundante abastecimento de aguas, de optima qualidade, cujo manancial é em Torroso; é illuminada a gaz com bicos de incandescencia; tem uma linha americana que a liga a Villa do Conde, prolongando-se até á praia; possui um mercado moderno como as melhores cidades do reino, uma amplissima praça ajardinada (a do Almada), largas avenidas, os melhores cafés do paiz, bons estabelecimentos balneares, hoteis e casas de modas, etc.

Sem contar as suas bellezas naturaes, para ser uma praia de primeira ordem só lhe é mister a resolução completa do problema da hygiene, de que aliás está muito proxima.





II

Aero-hydrotherapia maritima

A THALASSOTHERAPIA abrange dois factores, que são a atmosphaera maritima e a agua do mar. Bem conhecida é a constituição chimica d'este reservatorio immenso, d'onde os animaes absorvem o oxigenio, e as plantas o carbono, resultando os actos vitaes, que levou Reclus á sua tão feliz expressão: « os mesmos elementos, que se desprendem das folhas das arvores leva-os o vento ao pulmão da creança que vem de nascer; o derradeiro suspiro d'um moribundo vae recortar a matizada corolla da flor e formar subtís perfumes. »

O homem respira o ar atmospherico desde o nascer até ao morrer, fazendo passar nos seus pulmões 8 a 9000 litros de ar por dia.

A atmosphaera maritima não differe da terrestre, pois contém sensivelmente a mesma percentagem de oxygenio e de azoto. E' mais rica em ozone,

visto que este corpo parece ser trazido pelas tempestades, sendo geralmente os ventos de oeste e sudoeste os mais impregnados d'elle.

A quantidade de vapor de agua é tambem maior sobre a superficie do mar do que na das terras. Comtudo, á superficie dos lagos e dos pantanos o ar é mais humido do que sobre o mar.

Sabemos tambem que o ar do mar é quasi desprovido de gaz carbonico (Armand Gauthier). Depara-se-nos um tenuissimo augmento na quantidade de ammoniaco, porque as aguas do mar contêem-no em quantidades bem apreciaveis, que se desprendem a pouco e pouco com os vapores de agua. Em determinadas circumstancias encontra-se tambem uma certa quantidade de choreto de sodio e de substancias bromo-iodadas, que com o ozone constituem, de certo modo, a caracteristica da atmospheria maritima.

No emtanto, quando o ambiente maritimo está completamente sereno e calmo, o vapor de agua não leva comsigo saes de qualquer natureza. E', pois, em plena agitação do mar, quando as ondas, entrechocando-se umas de encontro ás outras, se vão desfazer de encontro á penedia, que a agua finalmente pulverisada arrastaria comsigo estas particulas solidas para a atmospheria.

Os brometos e iodetos só podem ser revelados pela analyse espectroscopica, em virtude da sua infima quantidade.

Segundo Armand Gauthier, estes corpos fixam-se, sob a forma de compostos organicos, nos

seres microscopicos : zoogleas, diatomaceas, etc., que vivem principalmente á superficie do mar. Estas materias carregadas de iodo, em parte solúveis, ficam adherentes á pelle, que as absorve após o banho. Este facto contribue em grande parte para a acção tónica e excitante do banho do mar.

O ar puro só se encontra nos desertos, nas montanhas elevadas e no alto mar; mas o mar, segundo Lyndsay, occupa a este respeito o logar primacial.

Esta pureza da atmospheria marítima vaee, porém, diminuindo á medida da aproximação das costas. Deve-se notar, além d'isso, que certos phenomenos meteorologicos podem dar ás praias uma pureza atmospherica sensivelmente visinha da do alto mar. O vento marítimo é um d'esses phenomenos purificadores. Pela sua acção «o numero de microbios do ar é consideravelmente menor, não só nas costas, mas ainda nos continentes quando sopram do mar os ventos (M. Lalesque) ».

Pela sua acção propulsiva, estes ventos levam adiante de si todos os germens existentes na atmospheria e arrastam uma columna de ar tanto mais pura quanto mais tempo tiverem passado por sobre a superficie aséptica do mar.

A esta acção ajunta-se a das chuvas.

A chuva arrasta e aglutina os microbios e outros elementos microscopicos que formam as poeiras impalpaveis do ar.

A temperatura marítima é sempre sensivelmente a mesma; a terra, porém, passa rapida-

mente d'um a outro extremo. D'est'arte a atmospheria maritima gosa d'uma temperatura constante, ao contrario da atmospheria terrestre.

A densidade das aguas tem uma influencia notavel sobre a sua temperatura, e póde propor-se, em regra geral, que uma corrente é tanto menos quente quanto é mais densa. A temperatura dos mares é extremamente variavel; as correntes, que se crusam e entrecrusam em todos os sentidos e em todas as profundidades, que vêm, umas dos polos, outras do equador, umas frias e outras quentes, dão-lhe uma irregularidade incessante. Se estas causas não actuassem para lhe destruir a regularidade, a temperatura iria decrescendo para ficar quasi uniforme no ponto onde os raios solares não penetram. Assim encontrou-se sob o parallelo 43° uma temperatura de 6° I a 1.800 metros de profundidade e, sob o equador, sómente a 3.2 á mesma profundidade. Sondagens thermometricas, operadas sob a zona torrida a 3.700 metros, deram sómente 1° , quando a temperatura, á superficie da agua, era de 27° . Nos fundos a temperatura oscilla á volta de 0° .

Nos mares polares é o contrario que se dá e a temperatura augmenta com a profundidade.

As desigualdades de temperatura e de densidade dão lugar a correntes, umas á superficie, e outras nas camadas profundas. Mas estas causas não são as ultimas, e algumas d'ellas determinam a formação de verdadeiros rios, dos quaes alguns têm até milhares de kilometros de largo. A massa

inteira das aguas, do polo ao equador, d'um oceano ao outro, da superficie ás maiores profundidades, está em perpetuo movimento. Não ha uma só gotta d'esta agua que não circule sem cessar. A rotação da terra determina correntes chamadas «de rotação» e «thermicas». Os continentes detêm-nas na sua marcha e fazem-nas dividir em rêde de malhas desiguaes. O Atlantico tem o Gulf-Stream que o atravessa em todo o cumprimento do S-O ao N-E; nasce na caldeira formada pelo golfo do Mexico, percorre as costas da America do Norte e expande-se no banco da Terra Nova, em um immenso leque cujos ramos vão-se irradiando, cortam uma corrente fria, correm as costas da Groenlandia, a Islandia, a Irlanda e levam o calor a estas regiões frias. De 59 kilometros de largo com 370 metros de profundidade, no começo; com uma velocidade, que póde attingir até 8 kilometros por hora, vae-se alargando e affrouxando cada vez mais até tornar-se sómente superficial. A sua alta temperatura, que attinge 30° á sahida do estreito da Florida, só muito lentamente se perde. Excede ainda as visinhas, nas proximidades da Terra-Nova, de 11° a 15°, e as suas aguas são ainda tepidas quando as outras são geladas. O Gulf-Stream, que se comporta no seio do oceano como um rio por sobre a terra, é tão bem conhecido como os grandes cursos de agua da Europa e da America. A sua influencia sobre os climas d'esta parte do globo é consideravel.

Os calores maximos são muito bem supporta-

dos á beira-mar, em razão da brisa marítima e da humidade atmosférica. Pelo contrario, no inverno, por causa do estado hygrometrico elevado, o frio é mais sensível.

O vapor d'agua atmosférico é o mantenedor da estabilidade thermica. O grau da humidade mais favoravel aos climas marítimos é desde 70 a 80 %.

A humidade do solo é que tem grande valor pathologico.

Diz Hayem : «Uma grande quantidade de chuva não cria uma condição tão desfavoravel como se pensa.»

E, realmente, o ponto capital existe menos na quantidade do que no regimen da chuva.

Sob o ponto de vista medico, são as chuvas do dia medico — 6 da manhã ás 6 da tarde — as que nos interessam realmente.

As chuvas nocturnas não prejudicam a aeração continua; antes, pelo contrario, prestam até serviços, como seja abrigar o doente das variações bruscas e profundas da temperatura, etc.

Durante a estação fria a chuva produz tambem um duplo effeito : eleva e uniformisa a temperatura.

Tem tambem capital importancia n'uma estação marítima o regimen dos ventos. Os menos prejudiciaes e mais proveitosos são os do largo, logo que se combinem com uma corrente marítima quente, de temperatura constante.

No entanto, o vento é o elemento meterologico mais apto para perturbar a acção preservadora d'um clima. Primeiro, pelo resfriamento a que dá

origem; segundo, pelas poeiras que levanta nos terrenos arenosos. Certas disposições da topographia pôdem modificar estas condições, v.gr. a visinhança de montes, as dunaş, uma arborisação densa.

Sob o ponto de vista therapeutico é de extrema vantagem a arborisação local.

Tem-se preconisado a plantação do pinheiro á beira-mar.

Elle, como nenhuma outra arvore, consegue conservar e uniformisar o calor durante o dia e a noite, e ainda porque a humidade, sendo muito vulgar nas mattas de arvores frondosas, é mais rara nos pinheiraes, em virtude da propria natureza da sua fronde que não é impenetravel aos raios do sol, nem mesmo se oppõe á evaporação da terra. Ajunte-se a isto uma drenagem segura e efficaz por meio da sua raiz penetrante, como o faz o eucalypto.

Portanto, as mattas n'um logar, purificam o ar pelo desprendimento do oxygenio e destruição do gaz carbonico.

A temperatura tem tambem um papel importante. As doenças à *frigore* nem o frio as produz, nem é a sua causa efficiente.

O clima, no emtanto, pôde ser a sua causa occasional, quando se salientar pela sua inconsistancia.

O regimen da humidade sobreleva a influencia do grau do estado hygrometrico.

A esta questão da humidade do ar está ligada a humidade do solo.

Os terrenos arenosos, isto é, muito permeáveis, são um factor salutar.

A acção sedativa do clima marítimo é devida, em parte, ao estado hygrometrico constante e elevado. O ar humido não irrita as mucosas.

Com respeito á respiração cutânea, sabemos que a pelle não funciona activamente n'um clima humido, facto que no mar se não observa, em virtude da poderosa acção tónica que corrige aquelle inconveniente. N'esta acção tónica, á agua do mar, como a primeira das aguas mineraes, cabe mais que a todas tal asserto, pois que a sua composição de saes torna a sua densidade consideravel — 1,030 em media. ⁽¹⁾

(1) A composição da agua do mar é a seguinte:

Agua doce.	962 partes
Sal marinho ou chloreto de sodium	27,4 »
Chloreto de magnesium.	5,4 »
» » potassium	0,4 »
Brometo de magnesium.	0,1 »
Sulfato de magnesia	1,2 »
» » cal.	0,8 »
Carbonato de cal.	0,1 »
Residuos indeterminados	2,6 »

1000

As analyses variam conforme os logares.

Livres d'or de la science Cap. III-pag. 49. E. Deschamp.

Demais, a densidade tem grande influencia sobre a temperatura, como já vimos.

Eis o motivo porque a agua do mar no inverno é geralmente mais quente do que o ar, e no verão mais fresca, sendo a media da sua temperatura annual superior á do ar, o que tem uma capital importancia, principalmente no tratamento de creanças.

A acção do banho do mar consiste n'uma superactividade de todos os phenomenos physicos, chímicos e vitaes, que têm logar no seio do organismo: hematose mais rapida, circulação mais activa, reaparição do appetite, digestões rapidas, secreções mais abundantes, e maior actividade nas funções de assimilação e desassimilação.

Sendo muito elevada a pressão barometrica ao nivel do mar, o ar marinho é naturalmente ar comprimido.

Portanto, é á beira-mar onde se encontram as melhores condições para a hematose, accrescendo ainda que a maior pressão barometrica torna mais vagarosos os movimentos respiratorios, e augmenta-lhes a amplitude.

No mar o esforço de adaptação não se produz: O doente só tem que aspirar passivamente o ar maritimo.

A pressão atmospherica desempenha outro papel importante nas trocas gazozas que se effectuam no pulmão entre os globulos rubros e o ar dos alveolos.

Paulo Bert com as suas experiencias demons-

trou que a hemoglobina combina-se tanto melhor com o oxygenio quanto mais elevada é a pressão.

A elevação da pressão barometrica augmenta e activa a circulação pulmonar.

As qualidades do ar maritimo resultam não só da sua composição chimica, mas tambem da pureza atmospherica.

O seu effeito benefico é ainda augmentado pelo ozone, em virtude das suas propriedades desinfectantes e tonicas.

Eis a acção physiologica do banho do mar :

Em primeiro logar, experimenta-se uma impressão geral de frio ao entrar na agua, á qual se segue uma retração dos tecidos. Simultaneamente é propellido o sangue da periphèria para o centro, sendo precipitadas as pulsações do coração. Subito vem a reacção.

Sensibilidade obtusa, restabelecimento do equilibrio e sensação d'um bem estar, em seguida.

Depois o calor succede ao frio, a pelle distende-se e retomam o seu rythmo a respiração e a circulação. O movimento de concentração é substituido por um movimento centrifugo. A reacção persiste, mas desaparece pela sua permanencia na agua.

Em resumo: a atmosphera maritima, muito excitante, sempre carregada de particulas salinas, desempenha um papel immenso na medicação maritima.

A' orla do mar, a pressão atmospherica é mais forte do que em outra qualquer parte. O ar por

consequente tem mais oxygenio. As oscillações barometricas e thermometricas têm ahi amplitudes relativamente minimas.

A pureza da atmospherá marítima dá á luz uma intensidade notavel, a qual tem, no tratamento das doenças da infancia principalmente, uma alta importancia.

A atmospherá marítima, mais densa, mais oxygenada, mais luminosa, mais constante na sua temperatura do que a terrestre, sempre agitada pelas brisas, é sem cessar renovada pelos ventos, e por phenomenos metereologicos de toda a natureza. Tudo isto contribue para tornar a sua acção sempre salutar.





III

Notas medicas

Ao chegar á praia, sobretudo quando se vêm de longe, é bom consagrar-se o primeiro dia ao repouso. Durante esta breve tregua, o organismo habitua-se ao clima marinho, e o effeito quasi sempre desagradavel do primeiro banho será consideravelmente attenuado.

A hora em que se deve tomar o banho está longe de ser indifferente. Em geral, não se deve lançar á agua ao sahir do leito. Está-se exposto, obrando assim, a experimentar certos incommodos que pódem ir até á syncope.

As pessoas fracas, as creanças que querem aproveitar-se da maré da manhã, banhar-se-hão duas horas após a primeira refeição.

Todavia, deve-se aconselhar, como mais proveitoso o banho da tarde, quando a maré sobe. De feito, além de que a reacção se faz então mais facilmente, a temperatura da agua acha-se em geral

um pouco mais elevada, porque a areia exposta toda a manhã aos raios do sol, pôde elevar a temperatura das primeiras ondas a um ou mesmo dois graus. Comtudo, quando faz calor ou por conveniencias da hora da maré, as creanças devem tomar o seu banho de manhã.

Algumas pessoas crêem apressar as melhoras, fazendo tomar dois banhos por dia a seus filhos. E' uma pratica lamentavel. Para que a reacção marítima produza um effeito sempre salutar, é mister que a reacção entre cada banho seja completa, inteira. Para isso, o repouso da noite é de todo necessario.

Só muito excepcionalmente se pôdem tomar dois banhos por dia. A carencia de tempo e ainda certas affecções das vias digestivas, que se fazem acompanhar de inappetencia completa e digestões muito lentas, indicam-no; porém serão antes simples immersões do que banhos. Em todos os casos, dever-se-ha apenas provocar uma reacção muito fraca, o que quer dizer que para tomar o segundo, deverá ter desaparecido o effeito do primeiro banho. N'este caso, 10 horas da manhã e 4 ou 5 horas da tarde serão os momentos mais propicios do dia.

E' indispensavel tambem que o estomago não contenha nem alimentos nem liquidos, quando se entra na agua. Aconselhamos, pois, a nunca beberem antes do banho, ainda mesmo que a sêde seja viva.

Comtudo, com respeito ás creanças, devem es-

tas entrar no banho antes que a fome se faça sentir. O sentimento da fome produz n'ellas um estado de debilidade que augmentaria necessariamente na agua, e impediria a reacção de se produzir. E' inutil ajuntar que os pequenos banhistas devem comer mal saiam da agua, não aguardando pela hora da refeição.

Quanto á epocha dos banhos, pelos meados de junho, a agua do mar, tendo ganho de novo uma parte do calorico que perdeu durante o inverno, attinge de 15° a 16° centigrados.

Esta temperatura, posto que baixa, permite a muitas pessoas começar a sua estação; afinal, a agua aquece-se gradualmente para attingir em agosto de 18° a 20°, que raro excede. O mez de setembro provoca um movimento lentamente retrogrado, de sorte que no fim d'este mez o mar apresenta quasi a mesma temperatura que nos meados de junho.

A duração da estação villegiatural e o numero de banhos, que se devem tomar, dependem do resultado que se propõe obter.

Queremos repousar das fadigas inherentes á permanencia nas grandes cidades? um mez ou 21 banhos bastam.

Para a convalescença d'uma doença grave: febre typhoide, angina pnegmonosa, feridas, fracturas dos membros, etc., é preciso pelo menos dois mezes, e dois periodos de vinte banhos, separados por um intervallo de oito dias.

Queremos curar ou melhorar uma chloro-ane-

mia, uma dyspepsia rebelde, restabelecer uma constituição esgotada, modificar um temperamento escrofuloso ou fortemente lymphatico? Tres mezes bastam, e, n'este caso, aconselho tres series de banhos. Primeiro, uma de vinte, e depois duas de quinze.

Todavia, certos dyspepticos vêem melhorar o seu estado pelo uso diario d'um banho por espaço de dois e mesmo tres mezes consecutivos, mas com a condição de que este banho seja muito curto, menos d'um minuto e raramente mais.

Muito a miudo alguns incommodos sobrevêem no começo da primeira serie de banhos, vendo-se mesmo persistirem durante uma semana inteira, por exemplo: grande cançasso, uma necessidade irresistivel de dormir, uma curvatura geral, como se se acabasse de fazer uma longa caminhada. Algumas vezes, muito mais raro é certo, phenomenos mais accentuados pôdem sobrevir: pulsações violentas na região do coração, acompanhadas de oppressão e d'um ponto muito doloroso no sternum; umas vezes é um verdadeiro movimento congestivo para a cabeça, que se traduz por accesos de calor subindo ao rosto, tonteiras, algumas vezes vertigens até.

O olhar toma uma animação insolita, vêem-se faiscas passar deante dos olhos, o somno é agitado, entrecortado de caimbras nas barrigas das pernas e pesadellos.

Estas perturbações são sobretudo apreciaveis nas creanças; além do somno deixar raras vezes

de ser agitado, algumas mudanças subitas apparecem na sua maneira.

Estes diversos phenomenos não impedem de se continuar a serie começada; a duração do banho será sómente diminuida, afim de se lhe attenuar a reacção. As funcções do estomago experimentam, desde os primeiros dias, uma excitação de bom augurio, e não são de modo nenhum attingidas entre os diversos incommodos, que acabamos de enumerar.

O appetite é enormemente augmentado, a digestão é rapida e facil; algumas pessoas são mesmo obrigadas a augmentar o numero das refeições. No emtanto, na pessoa dotada d'um estomago delicado, não é raro observar, no começo d'uma estação, quer uma constipação rebelde e tenaz, quer uma diarrhêa com inducto amarellado da lingua; n'este caso, é bom tomar um purgante salino, e a breve trecho ver-se-ha renascer o appetite acompanhado d'uma excellente digestão.

Afinal, estes differentes phenomenos, inseparaveis da primeira serie de banhos, deixam dentro em pouco de inquietar o banhista, que não tarda a gozar de todos os beneficios que se pôdem fruir d'uma villegiatura na praia.

Mas, além d'estes accidentes, que pela maior parte não impedem de nenhuma maneira de se continuar o banho frio, outros ha que quasi sempre fazem perder um tempo precioso, interrompendo-se varios dias de seguida uma serie começada.

São elles a apparição antecipada e prolongada do fluxo menstrual, certas indisposições, das quaes

as mais frequentes são o catharro, o embaraço gastrico com febre e diarrheia, fortes enxaquecas, etc.

E' sempre após o terceiro ou quarto banho que se vêem sobrevir estes accidentes; n'este caso, é preciso recommençar a serie, e estes primeiros banhos dever-se-hão considerar como perdidos. Já não acontece o mesmo se se tiver tomado uma dezena; porque alguns dias de interrupção não farão perder os beneficios adquiridos.

Os banhos devem dividir-se em duas cathogorias: o banho hygienico, e o banho therapeutico.

O primeiro não provocará senão uma minuscula reacção, passando desapercibida. O segundo será seguido d'uma reacção mais ou menos viva, segundo o resultado que se quer obter.

O banho hygienico convém ás pessoas saudaveis, aos habitantes do littoral que gozam d'uma robusta saude e estão mais perto da plethora do que da anemia. N'este caso, com effeito, uma reacção sensivel é pelo menos inutil.

Não se deve procurar n'este banho frio senão um meio de se desembaraçar d'uma superabundante quantidade de calor. Para se obter um tal resultado, o banho será breve, 5 minutos quando muito. Apenas sahido da agua, enxugar-se-ha incompletamente, e, uma vez vestido, irá sentar-se á sombra, afim de conservar por muito tempo a doce impressão de frescura de que o corpo se acha impregnado.

Não ha nada que possa substituir o bem estar que se experimenta após este banho, quando, pe-

los mais calidos dias de verão, nos achamos fustigados pelos ardores d'um sol implacavel, que nenhuma brisa vem temperar ou mitigar. Em resumo, este banho não produz effeito algum therapeutico.

O banho therapeutico convém a toda a pessoa simplesmente enfraquecida, ou attingida d'uma das numerosas affecções curaveis pela agua fria.

Deve elle sempre ser seguido d'uma reacção que se estudará assim de produzir-se n'uma dada medida. Para isto, é preciso tomar bem conta do que se experimenta ao entrar na agua.

Sabe-se que a onda (15° a 20°) actua sobre o organismo tonificando-o, pela sua temperatura, pelos saes que tem em dissolução e por um corpo particular ás aguas salgadas: a mucina.

Se, por exemplo, se começa a estação no fim de junho, sendo então a temperatura do mar um pouco viva (15° a 17°) não se deixa de experimentar o calefrio inicial, sensação de frio mais ou menos viva; pouco perceptivel n'uns, muito forte n'outros, este calefrio deve durar pelo menos um minuto.

Augmenta elle em vez de diminuir? E' um indicio certo de que o banho frio não poderá ser supportado. Este arrepio inicial prolongado observa-se sobretudo nas creanças que se pretendem banhar á força. As pessoas nervosas, as constituições enfraquecidas pela idade ou qualquer outra causa, os rheumatisantes, emfim, estão frequentemente expostos a isto.

Comtudo, se este phenomeno se produzir n'uma

joven chlorotica, é preciso que ella não se deixe levar por um primeiro insuccesso.

Com a continuação, o banho frio, sempre custoso ao principio, será a breve trecho seguido dos mais felizes effeitos.

Uma vez passado o arrepio inicial, sobrevém pouco a pouco uma sensação de bem estar, de calor mesmo, que pôde durar de alguns minutos até um quarto de hora. Emquanto que se estiver sob esta doce impressão pôde-se estar na agua. Mas, logo que o frio tende a reaparecer, é necessario sahir, sob pena de se ver apparecer o calefrio secundario, que pôde tornar-se o ponto de partida de verdadeiras doenças dos órgãos internos, taes como: congestões pulmonares, bronchites, metrites, otites, colicas nephreticas, etc.

Quasi sempre tambem, e é o que pôde succeder de mais feliz, tendo passado o periodo de frio, sobrevém uma reacção febril, mais ou menos viva, que julga o caso em algumas horas.

Afinal de contas, a reacção será tanto mais viva quanto se estiver mais tempo na agua.

Para as pessoas fracas e delicadas, a sensação de bem estar é apenas d'um minuto; para outras, pelo contrario, será de cinco, mesmo de dez minutos. Durante este tempo, o corpo humano, mergulhado em um meio muito inferior á sua temperatura normal, soffre modificações que importa muito conhecer. A pelle é energicamente comprimida, d'onde a impulsão dos liquidos para os órgãos internos. Ao sahir da agua salgada, estes mesmos li-

quidos, repellidos bruscamente, retomam o seu curso para o tegumento externo, que se congessa a seu turno; e assim o calor, que o tinha abandonado, volta mais forte que antes do banho, e persiste por um tempo mais ou menos longo. E' o movimento brusco do sangue, da pelle para os orgãos internos, e d'estes para a pelle, o que constitue a reacção; é n'ella que reside quasi toda a efficacia do banho therapeutico.

Como se deve tomar o banho? Depois de despido, é bom ficar em toilette de banho alguns minutos sobre a areia da praia; durante este tempo, o ar ambiente acha-se em contacto mais ou menos directo com a pelle, abaixa-lhe um pouco a temperatura, e tornará menos penosa a primeira impressão da agua fria.

Entrar então resolutamente na agua, quedar-se quando passar acima do joelho, molhar a cabeça e o resto do corpo, tomando agua ás mãos-cheias, mergulhar rapidamente duas ou tres vezes em seguida, e nadar ou fazer movimentos emquanto estiver no mar.

Seguindo-se estas prescripções, evitar-se-ha, tanto quanto possivel, certas indisposições que se produzem bem a miude por occasião dos primeiros banhos: principalmente a inflammação da membrana do tympano (myringite), doença das mais dolorosas, affectando de preferencia os mergulhadores, não obstante o emprego previo do algodão nos ouvidos.

Uma recommendação essencial tem aqui o seu

logar, muito especialmente para as senhoras. E' a de munirem-se d'uma touca de banho impermeavel. Muitas nevralgias dolorosissimas são evitadas por este simples meio.

Um grande numero de enxaquecas, que atormentam boa porção de banhistas, são provocadas pelo tempo muito consideravel que leva a seccar uma longa e abundante cabelleira. D'onde resulta um excesso de reacção muito proprio para provocar dores de cabeça.

E' baseando-se sobre estes dados que se poderá estabelecer a duração do banho therapeutico; este será, pois, proporcional á intensidade da reacção que se quizer provocar. N'uma pessoa debilitada, n'uma creança, por exemplo, esperar-se-ha justamente que passe o calefrio inicial, isto é, de meio a um minuto. Se o individuo é mais avançado em idade e mais vigoroso, e se se deseja uma reacção um pouco mais accentuada, esperar-se-ha que a sensação de bem-estar, que segue sempre a sensação do frio, comece a diminuir (de 2 a 5 minutos.) Emfim, se é preciso uma reacção muito viva, como quando se quer reparar depressa as forças perdidas, quer por uma affecção aguda, ou fadigas excessivas, póde-se esperar a imminencia do arrepio secundario (de 2 a 10 minutos) que se annuncia pela diminuição da sensibilidade na ponta dos dedos.

E' então que forçoso se torna dirigir presto para a barraca, tomar o tradicional banho dos pés,

enxugar-se sem fricções energicas, com um lençol bem secco e não aquecido.

O lençol quente junto ás fricções energicas, além de que chamaria muito depressa o sangue á pelle, teria o inconveniente de desembaraçar por completo os poros d'este orgão das moleculas salinas e outros principios, que constituem, até certo ponto, a efficacia do banho do mar. A duração de 10 minutos é o extremo limite para toda a pessoa que toma uma serie (21 banhos).

Para favorecer a reacção, será bom caminhar um pouco lesto, procurando a sombra. Se, apesar d'isto, a sensação do frio persistir, accelera-se um pouco a marcha em pleno sol, e, no caso de necessidade, tomar-se-ha um pouco de vinho generoso, ou uma bebida quente.

Quando a sensação de calor tiver voltado, quando a pelle começar a ganhar cor, cessar-se-ha todo o exercicio, e esperar-se-ha em repouso pelos salutaes effeitos d'uma boa reacção. Para ser boa, a reacção deve chegar pouco a pouco, sem se fazer esperar muito. No caso contrario, torna-se muito viva e degenera em verdadeiro accesso de febre, acompanhando-se algumas vezes de delirio e podendo ser o ponto de partida de lesões serias dos orgãos internos. E' quasi sempre em consequencia de banhos muito prolongados que estes accidentes sobrevêm.

Vejamos agora os maus effeitos do banho prolongado. O orgão mais frequentemente attingido é o pulmão; as bronchites observam-se frequente-

mente, algumas vezes são congestões pulmonares, outras, verdadeiras inflamações (pneumonias), mais raramente pleuresias, males de garganta (anginas) são também muito frequentes; nas mulheres observa-se quasi sempre a inflamação do utero e de seus annexos.

Emfim, não é raro ver-se sobrevir verdadeiras colicas nephreticas com todo o seu cortejo symptomatico, menos os calculos que se procuraria em vão nas urinas. Citemos ainda a inflamação da membrana do tympano.

A medicação maritima é empregada para combater a maior parte das doenças chronicas em que a fraqueza e a anemia predominam. E' também soberana nos casos de feridas graves, e na convalescença da maior parte das doenças agudas. Já sabemos que o banho de mar frio não convém a todos, d'onde indicações e contra-indicações que é essencial estabelecer: tiram-se ellas da idade, das constituições, de certos estados physiologicos, e emfim das doenças.

Sabemos também que o banho de mar frio não convém nos periodos extremos da vida: é tão nocivo á creança como ao velho. A creança não deve banhar-se antes de cinco annos volvidos, salvo indicação do medico; todos os auctores estão de accordo a este respeito. Quanto ao limite a fixar ao velho, é isso mais difficil de formular. Perante esta difficuldade, limitamo-nos a prescrever ás pessoas, que attingiram a idade madura, os conselhos seguintes:

Os primeiros banhos devem durar poucos minutos, observando-se a reacção; se ella demorar mais que d'antes, se é preciso favorecel-a por qualquer meio, convém passar para o estabelecimento de banhos quentes, graças aos quaes se pódem tirar da agua salgada excellentes resultados. Para cima dos cincoenta annos convém tomar-se precauções; ha, no emtanto, raros privilegiados que apesar dos sessenta annos ainda tiram proveito do banho frio. Livres do rheumatismo, ou d'outra affecção organica, vêm buscar ao mar um vigor novo; que os ajuda poderosamente a luctar contra os annos.

Não é prudente começar pelo banho frio quando se trata d'uma constituição demasiado enfraquecida; é preciso, n'este caso, pedir ao banho tepido as forças necessarias para poder dentro em breve banhar-se na praia.

Os temperamentos nervosos deverão tomar as mesmas precauções. Os temperamentos sanguineos deverão tomar o banho muito breve, durante os grandes calores sómente, e deverão evitar toda a reacção sensível; farão um uso exclusivo do banho hygienico.

O estado de gestação, a nosso ver, não contra-indica de modo nenhum o uso do banho de mar frio. Comtudo, é conveniente rodear-se de todas as precauções possiveis, durante os tres primeiros mezes principalmente. As amas tomarão tambem os banhos frios sem nenhuma especie de inconvenientes.

Eis as doenças, que reclamam o banho de mar e as que o repellem :

Indicações : Escrophulas, lymphatismo.

Debilidade constitucional ou accidental.

Rachitismo.

Affecções gastro-intestinaes, gastralgias, dyspepsias.

Chlorose e anemia.

Perturbações da menstruação na epocha da formação, dysmenorhea, amenorhea, leucorhea, lesões diversas do utero e seus annexos.

Doenças nervosas (asthma puramente nervosa).

Choreia, nevroses, após o emprego previo do banho tepido ou duche.

Ingurgitamento chronico do figado e do baço (consequencia de febres paludicas).

Contra-indicações : Doenças do coração, affecções chronicas dos pulmões, rheumatismo sob todas as formas, a gotta, a areia urica, a diabetes albuminurica.

Affecções da pelle.

Hysteria, epilepsia.

Agora alguns conselhos para as creanças, que são as que tiram muito proveito da medicação maritima.

O fato de banho para creança compôr-se-ha d'uma calça curta e d'uma pequena blusa justa ao corpo, ou d'uma calça e collete d'uma só peça. Este vestuario será d'uma flanela leve, botoando-se por deante e sendo facil de pôr e tirar. Um chapéu de palha de abas largas poderá garantir a cabeça

dos pequenos banhistas da acção muito forte dos raios do sol. Nas praias, como a nossa, banhar-se-hão descalços.

Afim de pôr a temperatura do corpo em harmonia com a do ar ambiente, deverá passear um pouco pela praia em costume de banho ; mas nunca deverá achar frio ao entrar na agua. Mais vale entrar quente no mar do que tomado do frio.

O pequeno banhista entrará na agua a correr, fazendo saltar a agua deante d'elle. Depois de ter dado alguns passos dobrará os joelhos, e, debruçando-se para deante, mergulhará tres ou quatro vezes o corpo na agua.

Ao mesmo tempo friccionará o peito com a palma da mão, afim de diminuir o sentimento de anciedade e oppressão, que se experimenta n'este instante. Entrará, pois, resolutamente no mar.

Uma creança não deve nunca ser mergulhada na agua contra vontade e cheia de medo.

De todas as maneiras de tomar banho a melhor, incontestavelmente, é a que consiste em nadar. Seria uma boa pratica, durante o banho, tomar lições de natação.

As creanças, que não sabem nadar, deverão fazer durante o banho os mais dos movimentos possiveis, afim de diminuir a propensão para o resfriamento que se experimenta sempre no mar, sendo causa do banho não durar o tempo que devia durar.

Não deve a creança, pois, ficar de pé, tendo agua até á cinta, e o resto do corpo a descoberto,

depois de molhada. Quando se toma um banho de mar, é preciso que o corpo esteja constantemente debaixo da agua.

A duração do banho de mar será, d'uma maneira geral, de pequena duração.

Esta duração variará segundo a idade e a constituição dos pequenos banhistas, conforme o grau de calor da agua e da atmosphera e ainda em relação ao estado do mar. O banho deve ser tanto mais curto quanto mais novas e mais fracas são as creanças, quanto menos elevado é a temperatura da agua e da atmosphera, e quanto mais agitada é a superficie do mar.

As creanças d'uma idade muito tenra e as de compleição fraca devem ficar na agua de um a dois minutos, e ainda menos.

Acima d'esta idade, e nas creanças que se encontram nas melhores disposições de saude, a duração do banho será elevada de dois a tres minutos.

A' medida que o uso dos banhos de mar fortificarem as creanças, a duração do banho poderá ser leve e gradualmente augmentada.

Pode dizer-se, d'uma maneira geral, que é prudente para o banhista o sahir do mar, quando, depois de haver experimentado na agua um sentimento de bem estar notavel, começa a notar uma sensação de frio.

O pequeno banhista, ao sahir da agua, molhará os pés, um ou dois segundos, em agua quente, afim de fazer affluir ás extremidades inferiores o sangue que o banho de mar faz subir á cabeça, e

ainda para desembaraçar os pés da areia, que se lhes pegar.

Enxugar-se-ha immediatamente e muito de leve em um lençol não aquecido, e vestirá a camisa também não aquecida. Esta maneira de obrar tem por fim facilitar a reacção e deixar adherir á pelle uma parte dos principios salinos que entram na composição da agua do mar, e que provocam, sobre toda a superficie do corpo, uma reacção salutar.

Mal tenha acabado de se vestir, o pequeno banhista fará um pouco de exercicio, e não tardará a experimentar uma sensação de calor agradável. O augmento da força muscular, o bem-estar que a creança sentir, será uma prova certa das vantagens que auferê do uso dos banhos frios.

Se este sentimento de calor não se fizer sentir, se o pequeno banhista, pelo contrario, continua a ter frio, será isso uma prova de que ficou por muito tempo na agua e que a reacção não se fez. Um pequeno calice de vinho generoso ou uma chavena de chá ou de café fará immediatamente desaparecer este leve incommodo.

De modo nenhum se deitarão na cama as creanças, depois de sahirem da agua, nem se deixarão tranquillias e immoveis na praia, após o banho. Esta pratica viciosa far-lhes-hia perder os beneficios dos banhos do mar. Em seguida ao banho é preciso caminhar, mas sem fadiga.

As creanças abaixo de tres ou quatro annos, com raras excepções sempre indicadas pelo me-

dico, não devem tomar banhos de mar. A immensidade do oceano, o ruído das vagas, o sentimento de oppressão epigastrica que experimentam ao entrar na agua, tudo se reúne para as assustar, tornando perigosa uma pratica que lhes seria bem salutar em uma idade um pouco mais avançada; mas, sim, poderão tomar com vantagem banhos de ar maritimo, e banhos de agua de mar aquecida, tepidos, muito curtos.

Não se deve nunca mergulhar as creanças no mar por surpresa e contra vontade. E' preciso levar-as a irem por seu pé para a agua, o que é sempre facil. Um meio bem simples de habituar as creanças á vista e ao ruído do mar, consiste em passear com ellas pela praia, quando o mar está calmo e ao mesmo tempo a maré sobe. Atiram-se ao mar objectos que sobrenadam e que ellas procuram apanhar quando a vaga os leva até á sua beira. De vez em quando uma onda, um pouco mais forte que as outras, molha-lhes os pés, depois as pernas. Ao cabo de alguns instantes, o desejo de ter os objectos que fluctuam vence o medo que têm de andar na agua; a vista e o ruído das vagas não as amedrontam mais, e entram então resolutamente no mar.

E' uma má pratica obrigar as creanças a tomar banho á força. Apesar dos seus gritos, apesar do seu terror, mergulham-nas na agua. Esta pratica irracional é excessivamente perigosa e capaz de provocar graves accidentes.

Uma estação de banhos do mar, para as crean-

ças, deve durar tanto quanto possível, isto é, o tempo que as occupaões de seus paes o permitirem.

A sua applicação deve variar, segundo a doença de que soffrerem. Uma creança, que tiver a mucosa pulmonar susceptivel, ou uma bronchite chronica, está longe de poder fazer uso da medicação maritima, como uma creança que soffre d'uma doença ou antes d'uma preversão das funcções digestivas.

Uma creança lymphatica, uma creança fatigada pelo crescimento, em que ha uma fraqueza e atonia de todos os orgãos, de todas as funcções, não deveria tomar os banhos do mar da mesma maneira que uma creança nervosa e excitavel, a quem o simples movimento das vagas ou a simples immersão na agua impressionam d'uma maneira incrível.

Torna-se sempre necessaria a intervenção do medico para o bom exito da medicação maritima na infancia.

Agora, para terminar, digamos algumas palavras sobre a hygiene das creanças á beira-mar.

A hygiene das creanças na praia consiste em tel-as sempre expostas ás influencias saltares da atmosphaera maritima afim de estarem constantemente immersas e penetradas pelo ar marinho, tão excitante e benefico ao mesmo tempo. O pequeno banhista deve viver continuamente na praia. Vestidos brancos, lavados e fartos, calçado leve ou

mesmo descalços, e até abundante alimentação de peixe e mariscos, tão ricos em iódo e chloreto de sodio perfeitamente assimilados.

Prazeres que fortifiquem, somno sufficiente, deitar cedo e cedo erguer, e como exercicio o passeio frequente e a natação, taes são, em summa, os preceitos principaes da hygiene.





IV

Algumas considerações finais

Os dois factores da hygiene urbana são principalmente o abastecimento de aguas potaveis e a organisação d'um systema de escoamento das fossas e esgotos.

Não quer isto dizer que só a estes dois factores deverá attender a Povia afim de attingir a classificação de praia de primeira ordem, para onde a encaminha o seu evoluir incessante e sem tregua.

Outras medidas ha, porém, que attender ainda, mas deixal-as-hemos para serem tratadas em segundo lugar.

Quanto ao primeiro factor, póde dizer-se que a Povia possui actualmente um abastecimento de aguas relativamente perfeito.

Para a consecução d'este desideratum se convergiram, durante annos e annos, todas as attentões das suas vereações successivas, não se poupando ellas a despezas e sacrificios de especie al-

guma, afim de dotarem a praia com tão capital melhoramento.

A agua do actual abastecimento é, pois, de optima qualidade, muito saborosa e fresca. E' colhida em Torrozo, sendo explorada por meio de mina 12^m abaixo do nivel do solo, na sua parte mais alta. Sahe d'ahi para o reservatorio de Barreiros, cerca d'um kilometro distante da villa, canalizada parte em tubos de ferro e parte em tubos de grés revestidos a cimento, tendo á distancia de 40^m aberturas para a limpeza.

Em Barreiros, antes de entrar no deposito, passa a agua por dois filtros, compostos, debaixo para cima, de cascalho, carvão, areia grossa e areia fina. Passa depois para um deposito de 250^{m³} de capacidade, e d'ahi para a villa, canalizada em tubos de ferro, distribuindo-se pelas fontes, marcos fontenarios e casas particulares.

A differença de nivel entre as nascentes, o deposito e a villa determina a sua regular distribuição n'esta.

Foi feita, ha pouco tempo, uma analyse bacteriologica d'esta agua pelo snr. Prof. Souza Junior, revelando ser uma boa agua apta para satisfazer todas as exigencias do consumo urbano sem pe-riço manifesto da salubridade publica.

Resta, pois, manter-se uma zelosa fiscalisação sobre o regular funcionamento dos filtros e boa limpeza do reservatorio das aguas, como tambem sobre provaveis rupturas da canalisação e consequivas infiltrações do solo.

Com respeito a aguas, o problema foi atacado da maneira como fica dito, dando resultados palpaveis; mas sobre o escoamento de fossas e de esgotos, tudo quanto ha é o mais rudimentar possivel. As fossas são, como em toda a parte, umas aberturas quadrilateras no solo, empedradas, raro cimentadas. Ahi se accumulam todos os detricτος organicos, infiltrando o sub-solo com os seus liquidos, até ao momento em que o lavrador os vêm carregar para o amanho das lavouras.

Algumas fossas Mouras que já existem são comtudo em numero diminuto relativamente.

Se, de resto, é isto o que se vê em todas as melhores povoações da provincia, a Povoia, como estação balnear, e portanto lugar de cura, tem a estriccta obrigação de cingir-se aos rigorosos dictames da hygiene sobre este ponto capital.

Archive-se, porém, que existem esboçados por clinicos povoense alguns planos de saneamento, que só esperam um asado concurso de circumstancias economicas e occasionaes para serem concluidos e postos em pratica.

Um d'elles, salvo erro, é o que faz passar dois collectores geraes atravez da villa, um correndo pela Avenida Mousinho d'Albuquerque, e outro aproveitando o regato das Lavadeiras, indo ter ambos ao mar.

Não apreciamos este plano, por carencia de dados actualmente. No emtanto quer-nos parecer ser isto um bom signal d'uma proxima resolução do problema.

Attentas as circumstancias de vitalidade que offerece a Povoá, podemos desde já felicitar anticipadamente a camara que levar a cabo tão importante melhoramento.

O que fica dito sobre fossas, pode applicar-se aos esgotos actuaes. As aguas das chuvas, que escorrem dos telhados, e as das regas são colligidas em canaes abertos no sub-solo sem uma vedação hermetica, indo ter a destinos varios.

Agora passemos ás outras indicações instantes. São ellas, a nosso ver, o beneficiamento do bairro piscatorio, o saneamento dos regatos que atravessam a povoação, e a arborisação dos terrenos e areas do lado norte.

Quanto á primeira indicação, parece-nos poder melhorar-se muitissimo as condições sanitarias com a cobertura inadiavel do regato da Areia, e com posturas camararias muito rigorosas e terminantes sobre a limpeza das ruas, beneficiação do interior e exterior das actuaes casas, armazens de peixe e respectivas fossas, e não permittindo novas edificações sem obedecer ás mais indispensaveis condições da hygiene, tudo dentro dos limites da extrema pobreza dos habitadores do bairro. Poderse-hia juntar a isto os beneficios advindos d'um grande balneario publico, a que todos elles podessem accorrer.

Isto feito, deixaria de existir um problematico espectro, ameaçando constantemente a inalteravel sanidade publica da praia.

Os regatos, que atravessam a Póvoa, também devem merecer as atenções da saúde pública.

Na impossibilidade de ser-lhes mudado o curso para fora do núcleo populoso da villa, deverá evitar-se, a todo o transe, a estagnação de águas no tempo estival, ou antes, cobri-los próximo das habitações.

Os mosquitos, que n'elles podem pullular, deverão ser guerreados pelos seus conhecidos meios prophylaticos de combate. A suspeita de entre elles existir, talvez, o *anopheles claviger*, o agente transmissor do paludismo, levar-nos-ha a isso. São, como é sabido, as irrigações de petróleo que dão cabo d'elles nas águas estagnadas. Um litro basta para um charco mediano.

Quanto á arborisação da costa, é também esse um assumpto, a nosso ver, importante para melhoramento da praia de banhos.

A arborisação cumpriria um duplo fim: abrigar a praia do vento norte e ainda ajuntar a sua atmosphera balsamica e resinosa aos effluvios iodados e bromados das plantas do mar para complemento da cura marinha. Para a beira-mar está preconizada a plantação do pinheiro bravo, como sendo a essencia florestal capaz de viver nas areias, pela sua qualidade de arvore bastante rude. No entanto o seu desenvolvimento ahi é muito irregular, o seu crescimento demorado e mesquinho, a ponto de que só passados alguns annos e bastante despeza feita é que prehencheria o fim que tinhamos em vista.

Accresce ainda que a mobilidade das areias ora o sepulta ou arranca, abrindo largas clareiras entre elles. A' beira-mar não se encontra um pinheiro direito e elevado. Chegando a um metro de altura, a violencia do vento curva-o, torce-o, fal-o rastejar, dando-lhe as formas mais extravagantes e macabras.

Como já foi dito, com o tempo regularisa-se tudo, podendo obter-se uma perfeição relativa.

É para obstar áquelles inconvenientes que se ensaiou uma outra essencia florestal, o *ailantus glandulosus* que pertence á familia das zantoxileas, tendo sido experimentada com o melhor exito na Marinha Grande.

A acção da arborisação sobre a força dos ventos é conhecida desde a antiguidade, pois sabemos pela historia que para alquebrar a impetuosidade dos furacões da Africa, que dominava uma grande parte do anno nas costas da Italia, o senado mandou que se effectuassem plantações.

As florestas da Suecia e Noruéga vão morrer de encontro ás vagas da praia.

As costas do norte de Inglaterra, da Escocia e Irlanda oppõem á força dos vendavaes as suas dunas arborisadas.

Em summa, a arborisação desempenha um papel importantissimo sob o ponto de vista da climatologia.

Eis, pois, em ligeiro esboço, muito ao correr da penna, o que ha a fazer pela Povia desde já.

A opposição a um plano sob o ponto de vista

hygienico seria um crime, porque isso seria ferir de morte uma povoação d'um tão risonho porvir.

Convém saber-se que o *salus populi* será sempre um aphorismo imperioso de todos os tempos.

O futuro da Povia está na praia e não n'outra parte. A camara povoense, pondo de lado melhoramentos problematicos, sem visivel alcance a não ser a absorpção de grossas sommas, deve encarar de frente a conclusão do problema da hygiene publica.

A iniciativa particular fará o resto, isto é, embelezará a praia, elevando-a dentro em pouco á altura a que é digna pelas forças de toda a ordem que em si concentra.



Proposições

Anatomia : O mar tem grande influencia sobre a anatomia das formas.

Histologia : A entrada do estudo da histologia normal no quadro das disciplinas do curso medico tem um grande alcance scientifico.

Pathologia geral : Na cura pelos agentes phisicos, á thalassotherapia está reservado um grande futuro.

Pathologia externa : Preconiso a posição de Trendelenburgo para os herniados.

Anatomia pathologica : Os limites therapeuticos da suggestão são bastante restrictos, não abrangendo a desappareição quasi instantanea de grandes alterações pathologicas dos tecidos.

Therapeutica : Ar e agua do mar: eis dois grandes medicamentos.

Operações: Uma estação marítima pôde suprir o melhor bisturí na cura das tuberculoses osseas da infancia.

Pathologia interna: Defendo o uso da medição interna da agua do mar.

Hygiene: As boas condições dos diversos factores mesologicos são a melhor garantia d'uma estação marítima.

Obstetricia: O mar pôde influir grandemente na regeneração physica da prole humana.

Medecina legal: Assim como ha casas de correcção e colonias agricolas para saneamento da sociedade, defendo a erecção de sanatorios marítimos com o mesmo fim.

Visto
Sousa Junior.

Pôde imprimir-se
Moraes Caldas.

ADDENDA

Entre as associações da Povoá esqueceu mencionar no logar competente a Associação Commercial, que tem prestado á praia serviços incontestaveis.

