

HYGIENE DO VESTUARIO FEMININO

62/3 E M C

Parasodia 9 de Novembro 1891,
pelas 12 horas da manhã

Presidente. C. de M. Dr. José
Carlos Lopes
De. S. S. S.

Pedro Augusto de S. S.
Miguel Aguiar de S. S. de Valle.
Antônio José de Moraes e Silva
Antônio de Aguiar de S. S.

N.º 3
N.º 699

BREVES CONSIDERAÇÕES

SOBRE A

HYGIENE DO VESTUARIO FEMININO

DISSERTAÇÃO INAUGURAL

APRESENTADA À

Escola Medico-Cirurgica do Porto

POR

LAURINDA DE MORAES SARMENTO



PORTO

IMPRESA PORTUGUEZA

Rua do Bomjardim, 181

1891

ESCOLA MEDICO-CIRURGICA DO PORTO

DIRECTOR O ILL.^{MO} E EX.^{MO} SR.

VISCONDE DE OLIVEIRA

SECRETARIO O ILL.^{MO} E EX.^{MO} SR.

RICARDO D'ALMEIDA JORGE



CORPO CATHEDRATICO

LENTES CATHEDRATICOS

OS ILL.^{MOS} E EX.^{MOS} SRS.

- | | |
|--|---------------------------------|
| 1. ^a Cadeira—Anatomia descriptiva e geral | João Pereira Dias Lebre. |
| 2. ^a Cadeira—Physiologia | Vicente Urbino de Freitas. |
| 3. ^a Cadeira—Historia natural dos medicamentos e materia medica | Dr. José Carlos Lopes. |
| 4. ^a Cadeira—Pathologia externa e therapeutica externa | Antonio J. de Moraes Caldas. |
| 5. ^a Cadeira—Medicina operatoria | Pedro Augusto Dias. |
| 6. ^a Cadeira—Partos, doenças das mulheres de parto e dos recém-nascidos | Dr. Agostinho A. do Souto. |
| 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 | Eduardo Pereira Pimenta. |
| 10. ^a Cadeira—Anatomia pathologica | Augusto H. Almeida Brandão. |
| 11. ^a Cadeira—Medicina legal, hygiene privada e publica e toxicologia | Manoel Rodrigues Silva Pinto. |
| 12. ^a Cadeira—Pathologia geral, semiologia e historia medica. | Illidio Ayres Pereira do Valle. |
| Pharmacia | Isidoro da Fonseca Moura. |

LENTES JUBILADOS

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| Secção medica | José d'Andrade Gramaxo. |
| Secção cirurgica | Visconde de Oliveira. |

LENTES SUBSTITUTOS

- | | |
|----------------------------|--------------------------------|
| Secção medica | { Antonio Placido da Costa. |
| | { Maximiano A. Lemos Junior. |
| Secção cirurgica | { Ricardo d'Almeida Jorge. |
| | { Candido Augusto C. de Pinho. |

LENTE DEMONSTRADOR

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| Secção cirurgica | Roberto B. do Rosario Frias. |
|----------------------------|------------------------------|

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

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

A MEU EXTREMOSISSIMO PAE

A MINHA QUERIDA MÃE

A minhas irmãs e a meu irmão

AOS MEUS QUERIDOS TIOS-AVÓS

D. Venancia Rosalina de Moraes Lucena

Jeronymo de Moraes Sarmiento

Antigos perseguidos liberaes,
que tanto nos carceres como no
desterro affrontoso affirmaram
a grandeza da sua fê politica.

AO EX.^{mo} SR.

Dr. Atilio da Silva Carvalho

A MEU PRIMO

O EX.^{mo} SR.

Dr. Antonio Augusto Soares de Sousa Cirne

A TODOS OS MEUS PARENTES

E

AS MINHAS AMIGAS

AO EX.^{ma} SR.

Dr. Theophilo Braga

E SUA EX.^{ma} ESPOSA E MINHA AMIGA

D. Maria do Carmo Xavier Braga

À MEMORIA

DE

SEUS FILHOS E MEUS AMIGUINHOS

Theophilo e Maria da Graça

A³ MEMORIA

DO

DR. ANTONIO VICTORINO DA MOTTA

AO CORPO DOCENTE

DA

Escola Medico-Cirurgica do Porto

E ESPECIALMENTE AOS EX.^{mos} SRS.

Dr. João Pereira Dias Lebre

Dr. Agostinho Antonio do Souto

Dr. Eduardo Pereira Pimenta

Dr. A. H. d'Almeida Brandão

Dr. Ricardo d'Almeida Jorge

Dr. Roberto Belarmino do Rosario Frias

AOS MEUS PROFESSORES

DA

ACADEMIA POLYTECHNICA

OS EX.^{mos} SRS.

Dr. Aarão Ferreira de Lacerda

Dr. Antonio Joaquim Ferreira da Silva

Conde de Campo Bello

Dr. José Diogo Arroyo

Dr. Manoel Amandio Gonçalves

AOS MEUS PROFESSORES

DE

ENSINO SECUNDARIO

OS EX.^{mos} SRS.

Dr. Antonio Augusto d'Almeida Pinto

Dr. Augusto Manoel Alves da Veiga

Bernardo Valentim Moreira de Sá

Charles Chambers

Dr. Florido Telles de Menezes Vasconcellos

Francisco Delphim de Carvalho Magalhães

Joaquim Leite

José Pereira da Cunha e Silva

José Victorino Ribeiro

Julio Costa

Justino da Silva Braga

Narciso José de Moraes

AO PRESIDENTE DA MINHA THESE

O EX.^{mo} SR.

DR. JOSÉ CARLOS LOPES

É de lei que, ao terminar-se o curso de Medicina e Cirurgia na Escóla do Porto, se apresente um trabalho sobre assumptos profissionaes, a que se dá o nome de — these. — N'estas condições, forçoso foi submettermo-nos a tão violenta imposição, que, a todos os que, por obrigação apenas, tratam pela primeira vez um assumpto scientifico, colloca a braços com difficuldades perfeitamente em desharmonia com a sufficiencia adquirida para o desempenho de tão ardua tarefa. *Dura lex, sed lex.*

Escolhemos para objecto da nossa dissertação inaugural, a—*Hygiene do vestuario feminino.*

Isto não significa que nos julgássemos com mais aptidões para tratar este assumpto de preferencia a outro qualquer. Sendo, porém, indispensavel desenvolver por escripto uma these, lembramo-nos de que seria a proposito attrahir a attenção para uma questão que em tão alto grau interessa á nossa saude; e animamo-nos ainda da esperanza de conseguir orientar um pouco a

curiosidade da mulher, em conhecimentos que para ella são de uma importancia capital, visto que, infelizmente, tantas vezes a vemos submeter-se com temeridade aos maiores soffrimentos physicos, transigindo imprudentemente com todas as modas absurdas, que o capricho francez se lembra de inventar para nosso martyrio.

A verdade é que se soffrem inevitaveis desconfortos, que se originam desordens frequentes, que se minam as constituições,

que se obsta ao completo desenvolvimento das impuberes, que se provocam vulgarmente mortes prematuras, tudo por amor da moda, sempre implacavel nas suas exigencias. Mas o que é mais reprehensivel, é ser a propria victima a primeira a reconhecer, por vezes, que a fórma anti-hygienica por que se veste, lhe prejudica immensamente o funcionamento regular dos orgãos, provocando-lhe perturbações permanentes no organismo, talvez nem sempre immediatamente aprecia-

veis, mas realmente existentes, e, sem comtudo ter imperio sufficiente sobre a moda para abandonar certos vestuarios funestissimos á saude, como o espartilho, por exemplo, que ninguem dispensa.

Em vista d'isto não insistiremos sobre o valor de quaesquer conhecimentos que auxiliem directamente a conservação propria, prevenindo a perda da saude. Melhor é evitar os males, que cural-os. Que se vulgarisem os meios de que a hygiene dispõe em favor

de tão importante *desideratum*, eis a aspiração da presente these, que se divide em tres partes:

A primeira, refere-se ao vestuario em geral, isto é, ás propriedades inherentes ás diversas substancias com que podem ser confeccionados todos os vestidos.

A segunda, dá a conhecer as prescripções da hygiene relativas a todo e qualquer vestuario.

Finalmente, a terceira, occupa-se da moda e das conveniencias hygienicas a que deve satisfazer o vestuario proprio da mulher.

Posto isto, cumpre-nos esclarecer que, já a escacez do tempo de que dispozemos, já o apoucado dos nossos conhecimentos litterarios e scientificos, nos inhihiram por completo de fazer sequer um trabalho toleravel. Resume-se n'uma compilação de apontamentos colhidos nos diversos auctores que se teem occupado do assumpto, e que, seja dita a verdade, não são em grande numero, nem teem tratado da questão d'um modo inteiramente satisfactorio.

No emtanto, ahi apresentamos
a these.

Reconhecida, por demais, a inferioridade dos recursos de quem a firma, ousamos contar com a indulgencia do illustrado jury.

Porto—Novembro de 1891.

Laurinda de Moraes Sarmiento.

PRIMEIRA PARTE

Do vestuario em geral

É indubitavelmente uma das partes mais interessantes da hygiene, esta de que vamos occupar-nos.

O vestuario, conjunctamente com a habitação, constituem os dois grandes meios artificiaes que intervém para proteger o homem contra a investida dos meios atmosphericos e contra a sua variabilidade. Temos a notar tambem que os vestidos, economizando a despeza de calor animal, diminuem a quantidade de combustivel necessario para sustentar o calor, e são, portanto, méros equivalentes dos alimentos, cuja quantidade e qualidade graduam.

O vestuario tem sido definido differentemente, segundo os diversos auctores que mais ou menos trataram do assumpto: Arnould, Lacassagne, Levy, Becquerel, Riant, Fleury, Devay, Fonsagrives, etc., etc.

Não me deterei a citar todas essas definições, nem tão pouco indagarei se esta ou aquella sobreleva ás outras em valor scientifico. Direi, como Levy, que o vestuario synthetisa o conjuncto das substancias diversas que o homem interpõe immediatamente entre o seu corpo e o mundo exterior.

As oscillações de caloricidade, segundo a idade, a constituição, o estado de saúde ou de doença, e sobretudo segundo as estações e os climas, bastam para evidenciar a necessidade physiologica do vestuario. Se a temperatura ambiente egualá ou é superior á do corpo, o vestuario protege a pelle contra a insolação, contra os effluvios em suspensão no ar, contra as variações diurnas ou as perturbações annuaes da atmospherá, contra as mordeduras dos insectos, contra os choques, os attritos, a fadiga; e contribue sempre para a manu-

tenção do asseio, para a integridade e delicadeza das funções tactis, ao mesmo tempo que se impregna do producto das secreções cutancas. Póde, porém, succeder o contrario e é mesmo o mais frequente, que o homem se veja na necessidade de lutar com uma temperatura inferior á sua; o vestuario constitue, então, para elle, uma verdadeira necessidade, porque não basta que a respiração, tendo augmentado de energia, e que a transpiração, reduzida ao minimo, fechem d'algum modo a parte principal, por onde se escapa o calorico produzido pelo corpo. É preciso ainda que as perdas por irradiação e por conductibilidade sejam supprimidas ou reduzidas a quantidades minimas; e os involucros maus conductores do calor são os que, em tal caso, prestam relevantes serviços ao homem.

A influencia do vestuario sobre os nossos orgãos é muito importante, e póde dar-se pela substancia de que é formado, pela sua textura, pela sua còr, pela sua fôrma ou talhe e ainda pelo modo por que se usa.

As materias de que se fabricam as rou-

pas provéem do reino animal ou do reino vegetal. As animaes são a lã, a seda, o pello, diversas plumagens e mesmo a pelle inteira de alguns animaes; as vegetaes são o canhamo, o linho, o algodão, o caoutchouc, o *phormium tenax* ou linho da Nova Zelandia, o *mâ* dos chinezes, e o *abaca* das ilhas Philippinas, a palha, o junco, o sargaço, etc. Ha tambem vestidos fabricados com substancias animaes e vegetaes conjunctamente.

Ora, pôde dizer-se que, em si propria, qualquer d'estas substancias applicaveis á confecção do vestuario nem é quente nem fria; as sensações que ellas nos produzem derivam da maneira por que entre essas substancias e a pelle se exercem, relativamente ao calorico, os poderes emissivo, absorvente e conductor, e o poder hygrometrico e idio-electrico das mesmas substancias.

Propriedades calorificas das substancias

As diversas substancias animaes e vegetaes, que acabamos de enumerar, não operam todas da mesma fôrma relativamente ao calorico. Umas recebem-no e perdem-no rapidamente, outras requerem mais tempo para a realisação dos mesmos phenomenos; as primeiras são boas conductoras do calor, as segundas más conductoras. Por esta expressão—boa conductora do calor—entende-se a propriedade que tem um corpo de receber, admittir facilmente o calorico, deixar-se penetrar por elle e depois cedel-o com a mesma facilidade com que o recebeu; e pela expressão de má conductora, deve, ao contrario, entender-se toda a substancia que se recusa a esta penetração e transmissão. Applicando agora esta definição ao nosso vestuario, concluiremos que a materia peor conductora do calorico, aquella que menos se deixa invadir por elle e peor o transmite, é a mais quente, porque deixa concentrar á superficie do corpo o calorico que os nos-

os órgãos desprendem. Estão n'este caso os vestidos de lã.

Os corpos bons conductores do calor fornecem-nos, ao contrario, vestidos mais frescos, pois que se deixam penetrar facilmente pelo calorico do nosso corpo e o deixam perder do mesmo modo; mas assim como se deixam penetrar pelo calorico exterior e o transmittem com a mesma facilidade ao nosso corpo, assim tambem são os mais improprios para nos precaverem dos raios solares intensos. Todavia, como a temperatura do nosso corpo é quasi constantemente superior á do meio ambiente, é sempre vantajoso servirmo-nos no tempo quente de vestidos bons conductores do calorico.

As substancias mais geralmente empregadas na confecção do vestuario, collocadas na ordem da conductibilidade decrescente dão a serie seguinte: linho, canhamo, algodão, seda, lã, pelles e plumagens. A lã é, pois, a substancia que fornece o vestuario mais capaz de proteger o corpo contra as variações da temperatura. Quando o ar está frio, não deixa ella perder o

calor da pelle; se o ar está muito quente obsta a que a temperatura exterior muito elevada venha augmentar o calor do corpo. A lã possui em alto grau as qualidades vantajosas do algodão e da seda; concentra o calorico, deixa evaporar, sem os condensar, os productos da transpiração, determina uma ligeira irritação na pelle que dá em resultado um certo desenvolvimento de calor e electricidade; e favorece finalmente a transpiração. Póde, porém, tornar-se a causa de graves inconvenientes, principalmente quando applicada directamente sobre a pelle. Mais adiante insistiremos n'este ponto.

Depois da lã temos a seda. É um tecido leve, no que se avantajá á lã, macia ao tacto e concentrando tambem o calor. Segue-se o algodão que retém muito ar nas suas malhas; é tambem mau conductor do calorico e conduz o suor mais difficilmente do que o canhamo e o linho. Convem para as estações e climas frios. Temos, em ultimo logar, o canhamo e o linho que são bons conductores do calorico, sobretudo quando o tecido é apertado. Absorvem o

maximo calor, se o corpo está mergulhado n'uma atmospherá de temperatura elevada. Comtudo é mister lembrar que a rapidez com que deixam evaporar a humidade de que facilmente se impregnam, expõe ao resfriamento e ás doenças que d'elle podem resultar.

Propriedades hygrometricas das substancias

Uma outra propriedade muito importante do vestuario, por isso que vae influir poderosamente nas qualidades calorificas das substancias, é a hygrometricidade.

Todos os tecidos são hygrometricos: condensam a agua que lhes vem do involucro cutaneo pelo suor ou do exterior pelo vapor d'agua que se encontra em maior ou menor quantidade na atmospherá, e deixam-se impreguar por ella tanto mais rapidamente, quanto mais saturado de vapor estiver o ar, e, portanto, em peores condições de favorecer a evaporação. Esta condensação, esta especie de orvalho, é produzida principalmente quando a temperatura desce.

Collige-se das investigações de Coulier, que a agua absorvida por qualquer tecido, se divide em duas porções distinctas: uma que se não póde reconhecer pelo tacto e que se não consegue tornar apparente, designa-se sob a expressão — agua hygrometrica propriamente dita; a outra, que obstrue os póros, que se póde extrahir, premindo-os, é aquella que Coulier chama — agua de interposição. Segundo as suas experiencias, é o algodão que possui menor poder absorvente, seguindo-se-lhe o canhamo. Quanto á lã é a mais hygrometrica de todas as substancias.

Mas a quantidade de agua que qualquer tecido é susceptivel de absorver, é evidentemente mais consideravel do que, em geral, se suppõe. Um vestido de lã que pese cinco ou seis kilogrammas póde absorver perto de um litro d'agua, que junta um kilogramma áquelle peso, e que, para vaporisar-se por completo, deveria tirar ao organismo de 500 a 600.^{cal}

Ora os vestidos molhados conduzem o calor, relativamente, melhor do que os vestidos seccos, o que dá em resultado prote-

gerem-nos muito menos contra os resfriamentos: d'aqui, tambem, o serem os corpos hygrometricos considerados os mais frescos e refrigerantes, mas serem tambem aquelles que mais expõem aos perigos do frio humido. Temos, porém, aqui a notar o seguinte: se a lã é mais hygrometrica que o linho ou o canhamo, qual será a razão por que, no entanto, ella nos preserva melhor dos effectos perniciosos da humidade? Isto depende primeiramente de que os tecidos de lã absorvem ou abandonam muito lentamente a agua que os infiltra e depende tambem da sua indestructivel porosidade. Á medida que a agua invade as malhas e os póros d'um tecido, este torna-se menos permeavel ao ar. Assim os tecidos apertados experimentam este effecto muito mais depressa do que a lã, por exemplo.

Diz-nos Pettenkofer que a elasticidade das fibras entra em grande parte n'esta persistencia de porosidade; as fibras de lã, ainda que molhadas, pouco soffrem na sua elasticidade, isto é, pouco perdem d'ella, o que obsta a que se fechem os póros, enquanto que os filamentos do linho, al-

godão ou seda, amollecem inteiramente sob a influencia da humidade e não resistem á invasão da agua. Eis a razão por que a lã molhada nos esfria muito menos que o linho nas mesmas condições. Deve, pois, aquella substancia ser preferida por quem se dê a exercicios violentos ou cujo corpo se cubra facilmente de suor.

Diz Coulier ainda o seguinte, que não devemos deixar passar despercebido:— «Ha, na fórmula por que o vestuario absorve a humidade, uma circumstancia digna de fixar a attenção do medico. Se o corpo coberto de suor se acha sem defeza em contacto com a atmospherá, o suor evaporar-se-ha, subtrahindo directá e bruscamente uma quantidade consideravel de calorico latente. Esta subtracção tornar-se-ha mesmo excessivamente rapida, se a atmospherá fór agitada por uma corrente de ar. Contrariamente, o vestuario satura-se de agua hygrometrica, sem que haja depressão de calor, pois que a agua não passa definitivamente ao estado gazoso. Verdade é que desde que elle está saturado cede

uma parte da sua agua á atmospherá, até que o seu equilibrio hygrometrico se restabeleça; mas é facil vêr que o frio que d'aquí resulta se produz á superficie externa do vestuario e muito mais lentamente. Este frio actua, pois, sem transição brusca, d'uma maneira lenta e graduada, isto é, nas melhores condições para se não tornar causa morbida.»

Finalmente, não devemos ignorar ainda que as materias vestimentares constituem, por assim dizer, um verdadeiro dialysador para o ar que serve para a respiração cutanea. O ar que retém nas suas malhas renova-se muito lentamente e arrasta consigo, já os productos da secreção cutanea, já os productos da secreção cutanea, já os liquidos ou gazes que colhe da atmospherá. Comprehende-se que, se succeder estarem aquelles liquidos ou gazes impregnados de principios miasmaticos ou contagiosos, e talvez que de alguns outros, nocivos á vitalidade, o vestuario tornar-se-ha, por mais ou menos tempo, o vehiculo d'esses principios deleterios, e o seu contacto sobre a pelle, muito principalmente se esta

fôr despida da epiderme, pôde t^{er} em alguns casos consequencias desastrosas. Michel Levy julga que estes agentes de contagio provéem, por vezes, do homem doente, e que, por exemplo, as roupas dos leitos nos hospitaes são frequentemente as vias de propagação das febres typhoides, puerperaes, etc.

Propriedades luminosas e electricas das substancias

Todas as substancias vestimentares são mais ou menos opacas e pôde dizer-se que nenhuma existe absolutamente diaphana.

É, pois, natural suppormos que aquellas que deixam passar alguma luz, mesmo em pequena quantidade, sejam mais presta-veis á tonicidade do tegumento do que os involucros completamente opacos.

É, todavia, certo que a opacidade é quasi correlativa d'um alto grau de impenetrabilidade do ar: existe, portanto, uma associação de influencias.

Algumas materias animaes ha, taes como a seda, lã, etc., que se carregam facilmente de electricidade negativa pelo at-

trito; enquanto* que os filamentos de linho, cauhamo e algodão são bons conductores da electricidade e, portanto, dão-lhe facil derivação. Não é sem importancia este facto, pois que os fluidos accumulados n'aquellas substancias podem ser causas de estimulo physiologico e até pathogenico, cuja acção não deve desprezar-se.

Por sua parte, tambem a pelle humana é muito electricavel, desde que esteja bem secca. Por conseguinte o attrito dos vestidos idio-electricos sobre a pelle deve dar logar ao desenvolvimento da electricidade; e tambem se comprehende que a sobreposição dos vestidos e a sua fricção mutua no acto da locomoção, favoreçam este phenomeno. De modo que os fluidos electricos ássim desenvolvidos manifestam a sua influencia por estimulações circumsriptas e repetidas sobre o elemento vascular e nervoso.

Quaes as conclusões a tirar de tudo o que deixamos dito? Que por meio d'uma intelligente escolha de vestuario, se consegue accumular o calor animal, elevar o

seu grau, enfraquecer, pelo fato, a calorificação, prevenir mais ou menos as rápidas variações da temperatura animal e moderar a impressão da temperatura externa.

Textura dos vestidos

Na textura entra a grossura e flexibilidade do fio e a fórmula, numero e tamanho dos interstícios ou malhas do estofado. Portanto, a lisura, egualdade ou aspereza da superfície do tecido, a espessura e peso d'este, a porção d'ar que fica entre as malhas do tecido e a mais ou menos exacta sequestração d'elle, são os elementos constitutivos da influencia que a textura pôde exercer.

Desde ha muito tempo que a experiencia vulgar tinha notado que os corpos simultaneamente muito espessos e felpudos produziam em nós sensação de calor, emquanto que os corpos de tecido muito fino e apertado nos transmittiam a sensação do frio. Á primeira intuição parece que deveria ser o contrario, isto é, que um tecido nos deveria proteger tanto melhor,

quanto mais apertado, denso e compacto fosse. Não acontece, porém, assim, e vamos já ver a razão.

O obstáculo mais serio que póde encontrar a propagação do calor n'um corpo é a descontinuidade dos seus elementos. Isto comprehende-se perfeitamente, desde que partamos do principio de que o calor é um movimento: tudo o que perturbe a continuidade molecular, contraria a transmissão das vibrações. O calor passa difficilmente, quando é obrigado, por assim dizer, a saltar d'uma fibra á outra, transpondo intervallos occupados por um fluido mau conductor do calor, como é o ar. Por muito mau conductor que seja um dado tecido, é sempre melhor conductor do que o ar. Portanto, quanto maior fôr o volume de ar que exista retido nos intersticios das fibras d'um vestido qualquer, mais largas serão as suas malhas, mais espesso será tambem, mais fraco será o seu poder conductor e mais quente será relativamente. Assim a lã de grandes malhas é muito mais quente que a lã fina e apertada; é talvez o tecido que peor conduz o

calor, que melhor isola o homem, e mais se oppõe ao resfriamento da superficie do corpo. Ao contrario, os tecidos de linho, unidos e compactos, são excellentes conductores, que tendem a pôr o homem em equilibrio de temperatura com o meio ambiente.

A textura exerce ainda sobre a pelle uma acção mechanica, que desenvolve a sua sensibilidade tactil. Esta acção é produzida pela natureza da superficie do tecido, cujas asperezas mais ou menos rudes vêem friccionar constantemente a epiderme, favorecer a transpiração e activar a circulação. D'aqui uma sensação de calor, excitação nervosa, formigueiros e mesmo prurido. Qualquer pessoa pôde observar estes effeitos com uma camisolla ou um par de meias de lã, por exemplo.

A proposito, será bom dizermos algumas palavras a respeito do uso da flanella, applicada immediatamente sobre a pelle do individuo, uso que se tem tornado n'estes ultimos annos quasi geral entre as classes abonadas da sociedade, sem distincção de idade, sexo ou clima.

A flanela dá as primeiras tentativas da fabricação de pannos. Para que a possamos classificar de boa, deve ser fina, flexível e macia, e ao mesmo tempo forte e elastica.

As flannels tem muita applicação nas diversas peças que compõem o nosso vestuario. Assim entra na confecção de camisas, colletes, calças, saias, vestidos de creança, etc.

Mas é principalmente quando applicada junto ao corpo, que mais devemos attentar nas suas vantagens e inconvenientes.

Sob este ponto de vista, a flanela tem os seus entusiastas e os seus detractores. Os primeiros attribuem-lhe numerosas vantagens, taes como: preservar do frio, absorver o suor e prevenir os resfriamentos; attenuar os effeitos das grandes e repentinas variações da temperatura, conservar uma excitação permanente e salutar de pelle, etc. Os segundos tentam demonstrar como estas vantagens se transformam facilmente em inconvenientes. Assim, a pelle subtrahida ao contacto do ar torna-se cada vez mais impressionavel ao frio e ás vi-

cissitudes atmosphericas; então a flabella vae-se tornando insufficiente, o individuo cada vez vae accumulando mais roupa sobre si e assim se encerra n'um circulo, cada vez mais vicioso, com grande prejuizo da sua saude; ainda por outra parte o contacto da flabella excita a secreção sebacea; o vèstuario e a pelle cobrem-se d'uma camada gordurosa que oppõe um obstaculo consideravel e perigoso ás funcções da perspiração cutanea.

Thénard, fazendo a analyse das materias que impregnavam um collete de flabella, que foi trazido sobre a pelle por espaço de setenta dias, encontrou: chloretos de potassa e soda, acido acetico, vestigios de phosphatos de calcio e ferro e substancia animal.

Ordinariamente a flabella é applicada a titulo de agente hygienico e eu creio bem que a medicina e a hygiene podem tirar partido do estimulo mechanico que ella exerce pela propria natureza da sua superficie e do estimulo chimico que resulta da acção dos productos degenerados e alterados das secreções da pelle que n'ella

se infiltram. No entanto, o que é impossível é resolver o assumpto d'um modo geral. É mister, antes de tudo, que a sua indicação seja bem comprehendida e que uma apprehensão exagerada não vá desarmar a economia pelo uso prematuro ou intempestivo dos meios prophylaticos. Sabemos que ha pessoas que nunca abandonam as suas camisolas de flanela sob o pretexto do habito, e crê-se geralmente tambem que, uma vez contrahido esse habito, não é sem perigo que o individuo tenta livrar-se d'elle. Isto em parte é verdadeiro, mas não o é d'um modo absoluto. Para que o individuo n'estas condições fique ao abrigo de todo o perigo, basta escolher o tempo mais proprio, mais quente, para mudar os seus habitos, ou o que é preferivel, tonificar a pelle, submettendo-se a um tratamento hydroterapico.

De resto a flanela apenas convem a certas pessoas gordas, áquellas cujos orgãos se encontram n'um estado de atonia, aos que tem habitos sedentarios, que estão sujeitos ás phlegmasias chronicas das visceras e em particular dos orgãos respi-

ratorios, aos velhos rheumaticos, aos convalescentes e pessoas fracas, a cujos orgãos é preciso dar tensão, e a quem prejudica o desperdicio do calor.

Notemos que estes tecidos de lã teem, comtudo, o inconveniente de se impregnarem facilmente de miasmas e conserval-os muito tempo, o que, conjunctamente com outras causas, como predisposição do individuo, regimen, pouco asseio, etc., occasionam pintas rubras na pelle, erythemas, erupções variadas e inflammações n'um ou mais elementos de estructura cutanea.

É, pois, conveniente que qualquer vestido de flanela tenha sempre alguma largura, que nunca se applique estreitamente sobre a parte que cobrir. Para o effeito ser bom, é indispensavel que estes vestidos sejam mudados amiudadas vezes. Infelizmente este preceito raras vezes é seguido e quantas pessoas ha que trazem a mesma camisola de flanela, dia e noite, durante muitos dias e até semanas!

Finalmente, para que se torne bem evidente a importancia de tudo que acabamos de dizer, basta lembrar que hoje ne-

nhuma duvida resta de que o emprego, cada vez mais geral, do linho, tem contribuido para reduzir o numero das affecções cutaneas, muito frequentes entre os antigos e na idade media.

Algumas palavras tambem sobre os vestidos chamados impermeaveis. São constituídos sobretudo pelo caoutchouc, cuja existencia foi revelada em 1750 pelo celebre La Condamine. Muito tempo, porém, decorreu sem que d'elle se tirasse partido algum e póde dizer-se que, ha sessenta annos, apenas era empregado para apagar os traços do lapis. Desde então para cá é que esta substancia tem tomado um desenvolvimento extraordinario, diz Alcan. As suas applicações são innumeraveis, já como materia vestimentar, já prestando preciosos serviços ás sciencias, ás artes e á cirurgia.

Todas as applicações industriaes e hygienicas do caoutchouc são fundadas na propriedade que elle tem de se dissolver por meio dos oleos essenciaes e de seccar depressa, voltando ao seu estado primitivo,

sendo a benzina o melhor agente d'estas dissoluções. É estendendo sobre os tecidos uma camada de caoutchouc assim liquefeito, que se preparam os tecidos impermeaveis. Os primeiros vestuarios que se fizeram com estes tecidos exhalavam um cheiro incommodo, razão por que muitas pessoas os repelliam; mais tarde, porém, conseguiu-se que esse cheiro desaparecesse por completo.

Os vestidos impermeaveis tem a grande vantagem de resguardar da chuva, é verdade; mas estragam-se facilmente, retem o calorico e não deixam passar a transpiração cutanea que humedece a roupa interior. Todas estas qualidades nos levam á conclusão de que estes vestidos são detestaveis sob o ponto de vista hygienico, e por isso só excepcionalmente devem usar-se nos dias chuvosos.

Tem-se tambem tentado fazer capas permeaveis por dentro e cobertas por fóra com um emboço impermeavel. A solução d'este problema explica-se talvez pela acção de certas substancias que, como os silicatos, são inoffensivas por si mesmas e não alte-

ram nem a c6r, nem a f6rma do vestido. Coulier parece ter conseguido este fim, mergulhando os tecidos em acetato de alumina.

C6r dos vestidos

A escolha da c6r para o vestuario tambem nos deve merecer certa atenc6o, pois sabe-se n6o s6 que os vestidos diversamente c6rados actuam muito diversamente com respeito 6 luz e calorico, mas ainda que adquirem propriedades especiaes que lhes permitem o impregnarem-se de cheiros e exhalarem-nos mais ou menos facilmente. Al6m d'isto tambem se deve notar a influencia que a colora6o artificial dos tecidos vestimentares p6de ter sobre o organismo, pelo effeito toxico das tinturas soluveis na transpira6o cutanea.

Das experiencias de Franklin e Starck, tira-se a conclus6o de que s6o as c6res escuras aquellas que d6o aos corpos n6o s6 mais ampla absorp6o e emiss6o calorifica, mas tambem aquellas que melhor attenuam os raios da luz; as c6res claras reflectem mais os raios tanto calorife-

ros, como solares. O dr. Starck faz mesmo notar que os animaes offerecem um exemplo frisante da influencia da còr para modificar os effeitos do calorico. Assim vemos como o pello de alguns varia de verão para inverno e do equador para os polos; a còr branca domina nos paizes frios e a preta nos paizes quentes, as colorações variam com as regiões e na mesma região com as estações, de modo a que a temperatura do corpo se conserve constante.

Portanto, pelo que respeita á luz, serão os vestidos de còr escura os mais apropriados para subtrahir a pelle á acção d'ella; mas no que toca ao calorico convem distinguir os casos em que, conforme o grau de temperatura externa, assim os vestidos devem concentrar ou diffundir o calor animal. Se se pretende interceptar a mutua permutação de calorico entre a economia e o meio ambiente, dar-se-ha a preferencia ás côres claras; isto dá-se sempre que, ou pela excessiva elevação de temperatura atmospherica nos queiramos subtrahir ás intensidades do calor ou quando queiramos

socorrer-nos dos vestidos contra o frio. Mas se o nosso intento fôr provocar o equilibrio entre as temperaturas animal e externa, então optaremos pelas côres escuras.

Nos antigos livros de pathologia ha grandes dissidencias, a respeito da côr do vestuario que um europeu deve adoptar quando vae para a Africa; uns dizem que se deve vestir de branco, outros de preto. Qual será preferivel? Parece que a côr preta, não obstante os regulamentos determinarem o uso dos uniformes brancos. O primeiro argumento que se poderia adduzir para justificar essa opinião, seria a côr com que a natureza dotou os animaes n'aquella região; isto não é, porém, razão propria para apresentar; notando, porém, que nunca um individuo nas condições normaes, encontra no meio exterior, por mais quente que esteja, uma temperatura egual á do seu sangue, vê-se que o problema geral do individuo é expellir o calor para a atmospherá: ora não só na Africa, como em qualquer paiz quente, o individuo está geralmente á sombra e tem de mandar para

o exterior o excesso de calor do sangue, e é n'isto que reside a principal difficuldade, porque o ar está muito quente e como a côr preta é a que tem maior poder emissivo, é essa côr a que mais convem. Quando o individuo está ao sol, então o que deve evitar é receber o calor exterior e para isso tem de diminuir o poder absorvente, para o que muito convem a côr branca.

O ethiope vive bem ao sol e á sombra, porque a sua pelle está coberta d'uma gordura de cheiro especial que a torna espedhenta e, portanto, faz com que ella reflecta o calor que sobre elle incide, não permittindo a sua entrada no corpo; por outro lado, a pelle é negra, isto é, tem a côr de maior poder emissivo. Tem, portanto, para o sol o poder reflectidor, para a sombra a côr negra de pelle.

Diz ainda Starek, que, tentando demonstrar, por experiencias que elle realisou, que a côr dos corpos, independentemente da natureza da sua substancia para embeber ou exhalar os cheiros, está em correlação com o poder da côr sobre a absorpção e irradiação do calorico, apurou um factó,

que ainda que novo para a sciencia, se compara perfeitamente ás propriedades conhecidas da luz e calor. Assim elle encontrou que o preto é o que absorve mais, em seguida o azul, depois o vermelho e o verde; o amarello muito pouco e o branco apenas sensivelmente. Todas as suas experiencias foram feitas com lã na qual se tinha deitado camphora ou assafetida. Mas não pôde emittir opinião senão pelo cheiro, pois que as substancias empregadas não adquiriram um augmento de peso apreciavel.

Desejando conhecer a attracção comparativa das substancias vegetaes e animaes, fez experiencias com seda e lã, e achou que a seda possuia uma attracção mais forte que a lã e esta uma mais forte que o algodão. D'onde concluiu que as substancias animaes tem maior attracção para os cheiros do que as substancias vegetaes, e quanto mais escura e intensa fôr a côr d'estas substancias, mais augmenta esta attracção. Estas experiencias parecem tambem estabelecer que a absorpção dos cheiros pelas substancias córadas está

submettida á mesma lei que rege a absorção de luz e calor. Diz o auctor: «A analogia estende-se ainda mais longe, porque em outras experiencias, emprehendidas para esclarecer este ponto, encontrei que o poder das côres de devolver os cheiros estava em relação exacta com a irradiação do calorico em circumstancias semelhantes».

O conhecimento de todos estes factos tem a maxima importancia para a saude publica, em occasião de doenças contagiosas ou epidemicas, e vê-se bem a vantagem que ha então em se usar de vestuario branco, pois não só obriga d'uma tal ou qual maneira ao asseio, mas offerece a superficie menos absorvente ás emanções das doenças.

Mas, como já dissemos, a hygiene não encara a côr do vestuario apenas sob estes dois pontos de vista; deve ainda prevenir que não entre alguma materia toxica nos differentes processos de tinturaria, a que são submettidas todas as substancias textis, mas sobretudo o algodão, a lã e a seda, e cujo contacto com a pelle do indi-

viduo levanta justas apprehensões; e n'esse caso estão as côres de anilina.

É muito provavel que uma unica substancia e sempre a mesma seja a verdadeira causa de todos os accidentes de envenenamento de origem vestimentar, que teem sido apontados: o arsenico. Outr'ora eram o verde arsenical de Schweinfurth e o arseniato de alumina, que principalmente occasionavam taes intoxicacões. Hoje são as côres de anilina, a *fuchsina* notavelmente e a *corallina*, que se obtem tratando o acido rosolico pelo ammoniaco. A fuchsina não é talvez toxica em si mesma; mas obtem-se a rosalilina, tratando a anilina pelos oxidos, dois dos quaes são tão perigosos, como frequentemente empregados: o nitrato de *mercurio* e o *acido arsenioso*. De fórmula que é raro que a fuchsina não encerre substancia venenosa em maior ou menor quantidade. Tambem se teem observado accidentes produzidos pelo emprego da *corallina*, materia córante vermelha extrahida do acido phenico. Cumpre, pois, á hygiene o procurar uma origem vegetal, isempta de todo o

perigo, d'onde possam sahir as diversas côres para o vestuario do homem. Colli-neau e Lavigny julgam ter encontrado na *caulina*, substancia que provém de vegetaes indigenas, de cultura facil, a realisacão d'este importantissimo desideratum.

Fôrma dos vestidos e modo por que se usam

Já a fôrma dos vestidos, considerada em geral, já o modo particular por que cada um os utiliza, influem sobre a economia, de varias maneiras:

1.º Pela sua fôrma mais ou menos ampla, elles retéem, em volta do corpo, uma camada d'ar mais ou menos avultada, o que contribue para a conservacão do calorico animal ou para lhe facilitar o seu desperdicio. Assim, quando as peças do vestuario são largas e abertas em diferentes pontos, o corpo acha-se envolvido por uma massa consideravel d'ar que se renova facilmente e as suas ondulações em relação com os movimentos do individuo, dão logar a uma suave ventilacão que refresca a pelle, activando a evaporacão dos fluidos

perspiratorios. Pelo contrario, quando os vestidos são estreitos e estão mais immediatamente em contacto com a superficie do corpo, apprehendem uma provisão de ar menos abundante, que se renova muito difficilmente e contribue pela sua pouca conductibilidade para conservar melhor a temperatura propria do corpo. Os cintos e as faixas, por exemplo, delimitam massas de ar que ali fica preso. Por o que dissemos, tambem se pôde avaliar a vantagem que leva no traje a sobreposição de varias peças, que permite cercar o corpo por uma serie concentrica de laminas d'ar, ao emprego d'uma peça unica, embora esta equivalha áquellas todas em peso. Ainda tambem da ordem por que as peças forem vestidas pôde, aproveitando acertadamente as propriedades de cada uma, tirar-se grande partido: sobre a pelle nua, applicar-se-ha a roupa branca, isto é, as fazendas mais finas e flexiveis e que transmittem promptamente os liquidos transpirados aos vestidos de lã mais exteriores, que os evaporam d'um modo quasi insensivel; enfim é na extrema periphéria do corpo, que devem

ficar os vestidos mais grosseiros, os mais tomentosos, que não esfriem senão na sua superficie.

2.º A fórma do vestido influe na saúde, pela maior ou menor compressão que exerce sobre certas regiões; e o effeito immediato d'estas constrictões dá-se sobre a pelle e tecidos subjacentes. Por effeito de uma compressão qualquer, a pelle, ainda que a principio se torne rubra no ponto comprimido, depressa empallidece; a sensibilidade, que começa por se exaltar, declina depois e embota-se; a epiderme, se se adelgaça, logo vem a engrossar por uma especie de irritação nutritiva; assim todos os pontos de superficie do corpo, nos quaes o modo de vestir exerça uma constrictão habitual, são mais densos e mais espessos. Ainda mais: esta compressão póde, umas vezes, perturbar a circulação do sangue e da lymphá, como o fazem as ligas, mangas estreitas, etc., e causar apoplexias, varizes, œdemas, engurgitamento das glandulas sub-maxillares; outras vezes, prejudicar a respiração, oppondo-se á dilatação das cavidades thoraxica ou abdominal,

como succede com os espartilhos, etc., e predispor para as hemoptyses, palpitações, aneurismas, hernias das visceras abdominaes; embaraçar o desenvolvimento das glandulas mammarias e do figado, e causar mesmo desvios de espinha. Da compressão d'um nervo, n'um ponto por onde passa, podem provir dôres pungentes, formigueiros, insensibilidade do resto dos nervos e talvez que até molestias organicas na polpa nervosa. Os musculos e ossos, se os vasos, que os alimentam, estão comprimidos, ou se sobre elles se exerce uma pressão incessante, atrophiam-se e desempenham mal as suas funcções. Varias deformidades estão ligadas a esta causa. Comtudo, convem notar que a compressão moderada póde em alguns casos ser util, até certo ponto; assim, por exemplo, as faixas largas e flexiveis que se applicam ao ventre para o amparar, auxiliando a acção dos musculos, sempre que se executam grandes esforços, prestam importantes serviços.

3.º A fórma do vestuario influe ainda sobre a saude, pelas regiões que muitas vezes deixa a descoberto, ou que protege

contra a acção dos corpos exteriores; assim umas vezes usa-se o vestido apertado no peito até ao pescoço; outras vezes traz-se mais ou menos aberto, deixando ver o collo. Resulta d'estas transições que a pessoa, que estiver habituada a trazer o vestido fechado, contrae uma doença de garganta ou bronchite, desde que se sirva de *vestido decotado*.

SEGUNDA PARTE

Prescrições hygienicas relativas ao vestuario

É fóra de toda a duvida, que o vestuario tem de ser proporcionado aos climas, ás estações e á idade do individuo.

Em primeiro logar, qualquer vestido deve sempre corresponder ás exigencias do clima. Nos climas quentes são proprios os vestidos largos e fluctuantes, feitos de fazendas de seda, linho e algodão, que sejam leves e finas. Nos climas frios convem melhor os vestidos justos, compostos de peças sobrepostas umas ás outras, fabricados de tecidos espessos de lã, seda, pelles, pennas, e acolchoados. Se os climas

são seccos, evitaremos mais que nunca as substancias animaes; se são humidos, devemos então fugir das substancias vegetaes, por causa da sua hygrometricidade, e é justamente n'estes ultimos, que muitas vezes é de superior vantagem trazer em contacto com a pelle tecidos de lã. Nas regiões onde reina a *malaria*, tornar-se-hia mesmo este uso um excellente preservativo contra tal molestia. — Nas paragens pantanosas, torna-se de rigorosa necessidade o precavermo-nos da humidade, que é o vehiculo das exalações deleterias; tem então applicação vestidos de lã espessos, e, enfim, as fazendas que, estimulando a pelle, entretenham a actividade da exalação cutanea.

Notemos que os climas em que a temperatura é muito variavel são aquelles onde principalmente tem uma applicação mais frequente e mais necessaria as regras da hygiene.

O mesmo se deve entender a respeito das estações, a cada uma das quaes corresponde, por assim dizer, um clima. Nas

estações, consideramos principalmente dois extremos, o frio e o calor, além dos outros periodos de transição. Mas as estações não são determinadas invariavelmente pelas épocas, ás quaes correspondem em geral. Antes a variabilidade da temperatura exigiria muitas vezes numerosas mudanças de vestuario durante um mesmo dia. Entre a manhã e a noite, póde haver, no mesmo ponto, como que estações ou climas differentes.

Porém só as grandes variações exigem, a bem dizer, modificações nos vestidos, que devem assegurar uma protecção conveniente contra o frio e o calor. O vestuario que trazemos durante o inverno hade differir forçosamente d'aquelle com que nos cobrimos no verão. Nas estações intermediarias, o fim do vestuario é tornar menos sensivel a transição entre as differentes temperaturas.

Vejamos agora se a idade do individuo tambem requer variação no vestuario. É claro que assim deve ser. É á primeira e ultima épocas da vida que mais

convéem os vestidos quentes; na primeira ainda o individuo não produz sufficiente calorico para poder lutar convenientemente com as influencias externas; na segunda tambem se vão exaurindo os poderes calorificos e enfraquecendo as funcções cutaneas.

Diz o doutor Restier, na sua memoria sobre a educação physica das creanças: «O vestuario da creança deve ser sufficiente para a precaver do frio, confeccionado de modo a não exercer nenhuma constricção; deve ser mudado muito frequentemente e nunca tão luxuoso, que o receio de o estragar impeça as creanças de se entregarem aos jogos proprios da sua idade.» Infelizmente nem sempre são seguidos estes valiosissimos preceitos, com grave prejuizo da constituição das creanças, e assim muitas vezes se vestem por uma fórma perniciososa ao seu organismo tão fragil, já opprimindo-as de modo que só com difficuldade respiram e se desenvolvem, só porque é preciso seguir as indicações da moda, sem curarem da insufficiencia ou da impropriedade de taes vestidos, já asphy-

xiando-as em vestidos espessos e oppressivos, enfraquecendo-as por suores continuos, que determinam erupções na pelle e uma susceptibilidade excessiva para o frio, já vestindo-as escassamente, pela exposição ao ar dos seus membros tão delicados e sensiveis.

Na infancia devem usar-se fazendas leves, finas e macias. Tem boa applicação o algodão para acostumar cedo a creança ás vicissitudes do frio e do calor, e fazer com que contraia uma especie de familiaridade com as intemperies das estações; é este um meio de as tornar sãs e robustas.

O vestuario na velhice deve satisfazer a duas condições principaes: ser quente e leve, condições que concordam perfeitamente com a diminuição de temperatura do corpo e a fraqueza muscular, que são proprias d'esta época da vida. A lã, as pelles, o algodão, são em geral os productos mais convenientes e mais commumente empregados. O principal está em recorrer opportunamente a estes meios de agasalho, e tambem em abandonal-os com muito cuidado e precaução para os substituir pelos

vestidos frescos, na passagem d'uma estação para outra.

Temos agora a considerar as idades intermedias em que o vestuario se affeição ao temperamento, aos habitos adquiridos na primeira idade, ao sexo, clima, etc.

Sabe-se que a qualidade das fazendas, com que se confeccionam os vestidos, não é de modo algum indifferente, com respeito a certas constituições, a certos temperamentos.

Assim já sabemos que a seda, pelles e os pellos são idio-electricos, concentram de algum modo a electricidade no corpo; já referimos tambem que a lã, pelo contrario, excita o fluido electrico pelos attritos a que dá logar, estabelecendo-lhe, portanto, uma livre circulação entre o corpo e a atmospherá. Do que deixamos dito, deprehende-se perfeitamente que são as constituições debeis, os temperamentos lymphaticos que, tendo necessidade de reter todo o seu fluido electrico, reclamam os vestidos de seda, pellos, aquelles, emfim, que podemos considerar corpos isoladores em relação á electricidade. É tambem o

temperamento lymphatico aquelle que mais necessidade tem de ser modificado pelo uso de vestidos apropriados.

Os vestidos de lã, algodão, etc., convém nas constituições seccas e nervosas, porque impedem que o fluido animal se accumule no corpo em grande quantidade.

Aos individuos de temperamento sanguineo convém os vestidos frescos e leves.

Aos individuos biliosos são uteis tambem vestidos frescos que não irritem a pelle, nem tão pouco a comprimam.

Comtudo, é mister que em todas as circumstancias se consultem os habitos adquiridos e não se contraiam sem necessidade.

É tambem essencialissimo que os vestidos se conservem limpos e asseados, para o que devem ser mudados muito a miudo, muito principalmente aquelles que se applicam sobre a pelle, como é a roupa branca e a flanella, que algumas pessoas nunca abandonam.

Praticando assim, a secreção perspiratoria da derme é de novo estimulada; emquanto que qualquer peça branca impre-

gnada de imundície e de materias mucosas e sebaceas, paralysa ou pelo menos entorpece as suas funcções. Demais, é positivo que a inactividade da pelle póde ser origem de numerosas doenças; pois que a limpeza não é só uma questão de decencia, de gosto e moral, é tambem uma questão de saude.

Ainda teremos occasião de insistir sobre este mesmo ponto, quando tratarmos de cada peça do vestuario em especial.

TERCEIRA PARTE

A moda e as conveniencias hygienicas do vestuario na mulher

Depois de termos apreciado, ainda que muito incompetentemente, a influencia que todo e qualquer vestuario póde exercer sobre os nossos orgãos, pelas propriedades inherentes á materia de que é formado, pela sua textura, pela sua côr, pela sua fôrma e ainda pelo modo por que muitas vezes é usado, passaremos a occupar-nos agora em especial da fôrma anti-hygienica, por que a mulher se veste habitualmente, procurando evidenciar quanto a sua saude é gravemente interessada na questão, se se submetter irreflectidamente aos extra-

vagantes e, por vezes, absurdos caprichos das modas.

Diz Latena, com muita verdade: *La mode ne change que pour changer*. Effectivamente, se ha alguma cousa de menos estavel e racional, é certamente a moda feminina. Que importa, de resto, que hoje se use um vestido relativamente commodo, inoffensivo, ou que seja o mais incommodo e inaceitavel, se é fatal que o seu reinado será ephemero, embora se reconheça perfeitamente que a nossa saude teria tudo a lucrar com a permanencia d'aquella moda? *La mode est un tyran dont rien ne nous délivre*, assevera Pavillon.

Que fazer então? Visto que assim é, e que, d'um modo geral, se póde affirmar que a moda quasi nunca anda de harmonia com os preceitos hygienicos relativos ao vestuario feminino, mas sim é ella que preside absolutamente á sua escolha, materia e fórma, compete a cada um fazer por seguir a moda, mas d'uma fórma pessoal e intelligente, completando-a, attenquando-a, corrigindo-a, segundo as suas necessidades e a sensatez do seu criterio.

Passando, pois, a estudar agora um pouco detidamente, cada uma de per si, as differentes peças vestimentares mais communs, que a mulher usa, quasi como indispensaveis, na cabeça, pescoço, tronco e membros, será certamente sobre duas componentes d'esse mesmo vestuario, que muito principalmente incidirá a nossa attenção, attentas as consequencias desastrosas e lamentaveis, que a sua fôrma defeituosissima por vezes tem arrastado consigo. Refiro-me ao collete e ao calçado, contra os quaes se tem erguido desde ha muito a voz dos philosophos e até o rigor das leis, embora tudo em vão, pois como muito bem diz um hygienista portuguez, a moda e a vaidade teem supplantado sempre as insinuações da razão e do bom senso.

Vestuario da cabeça

O vestuario que se destina á cabeça é um dos menos indispensaveis, pois que o craneo se acha naturalmente protegido pelos cabellos, e as mulheres que em geral os deixam crescer, essas muito principal-

mente, excepto nos climas extremos, não teem quasi necessidade alguma de cobrir a cabeça.

Quando usam chapéu, pôde dizer-se que ordinariamente elle nunca mira tambem a satisfazer uma verdadeira necessidade: não protege a cabeça contra o calor, o frio, a humidade, o vento ou os choques exteriores.

Remontando mesmo ás épocas passadas, quasi podemos dizer a mesma coisa. Tanto as mulheres gregas como as romanas, usaram principalmente veu, muito semelhante áquelle que usam ainda as mulheres turcas. Collocavam-no no alto da cabeça e envolviam n'elle o rosto, de modo a não deixar a descoberto senão a parte superior do nariz e os olhos; a parte inferior do veu cahia depois sobre as espaldas e descia até meio do corpo. Usaram tambem ainda o *theristrum*, que subsiste hoje na Italia, a *caliendrum*, especie de touca alta, das senhoras romanas, e o *reticulum* ou rede propria para a cabeça, semelhante a algumas de que se servem as mulheres ainda actualmente, com a differença, porém, de

que os antigos as faziam confeccionar com um luxo incomparavel. Nos ultimos annos que precederam a revolução franceza, determinou a moda que as mulheres comessem a usar chapeu, e em 1784, como viesse de Italia a moda dos chapéus de palha, todas as senhoras a adoptaram e a touca ficou apenas a ser usada pelas mulheres do povo.

Aos chapéus de palha succederam uns pequenos chapéus de seda, guarnecidos a flores e plumas e que as mulheres punham na cabeça, galantemente inclinados para o lado. Esta moda ainda não foi de longa duração e apparecem, por seu turno, chapéus differindo, sob todos os pontos de vista, dos seus antecessores, e cujas dimensões e adornos eram d'um gosto mais que duvidoso; uns semelhavam-se a navios, outros a tropheus militares e, enfim, um sem numero de excentricidades, que seria difficil não só descrever, mas enumerar.

No tempo do Imperio e d'ahi por diante até aos nossos dias, os chapéus femininos, de velludo ou feltro, no inverno, e de palha, seda ligeira ou crepe, no verão, só

podem ser considerados como um uso de convenção, um objecto estatuido pela moda, um enfeite, um pretexto, emfim, para combinar e entrelaçar fitas, flôres, plumas, rendas, etc., segundo o gosto e capricho das modistas, interessadas sempre em alterar, o mais frequentemente possível, a fôrma e os accessorios dos chapéus.

Admittindo, porém, toda a phantasia possível na confecção dos chapéus, o que é essencial, sob o ponto de vista hygienico, é que em todos os casos elles sejam leves e permeaveis ao ar; se forem pesados e impermeaveis, exercendo compressões perigosas sobre as veias superficiaes, irregularisam a circulação, fazem estagnar o sangue, d'onde resulta a atrophia dos bulbos pilosos e, por consequinte, a queda do cabello.

Nos homens, certamente devido em grande parte ao uso de trazerem a cabeça coberta, muito mais frequentemente que nas mulheres se observa a calvicie. Em parte alguma tambem, a cabelladura do nosso sexo é mais bella e opulenta, do que nos paizes em que apenas se usa um li-

geiro veu, na Corsega, na Hespanha, e em todo o Oriente.

No interior das habitações é sempre conveniente trazer a cabeça despida de qualquer involucro; nada de toucas, nem de lenços ou enfeites pesados ou abafadiços, salvo se ha indicações particulares que justifiquem cabalmente o habito contrario, como, por exemplo, a perda do cabello, uma grande susceptibilidade para o frio, uma doença recente, etc. De resto, cobrir demasiado a cabeça traz como consequencia um certo estado congestivo, mantendo-a em continua transpiração, e por fim a queda prematura do cabello.

Tambem não é hygienico o dormir com a cabeça coberta, sobretudo quando se está n'um quarto resguardado do frio ou de qualquer corrente d'ar, porque, seja qual fôr o modo por que se use a touca de dormir, lenço, rede, etc., estes objectos nunca se mantêm no seu logar, senão á custa d'uma certa constricção que não isempta de perigos.

Emquanto ao rosto, exceptuando algumas circumstancias, quasi sempre profis-

sionaes, que exigem a subtracção total da cabeça ao ataque de causas nocivas á saúde, póde dizer-se que ella não tem necessidade d'um vestuario especial, graças á vitalidade do seu tegumento, á actividade circulatoria da sua rede capillar, á abundancia de cryptas mucosas e sebaceas.

Ainda assim certas mulheres, já de verão, já de inverno, costumam preservar com certas vantagens o rosto, do frio ou da poeira, utilizando-se dos veus modernos, constituídos por fazendas transparentes, gaze, tulle e rendas de diversas côres; estes veus, ora envolvem a face por completo, ora chegam apenas ao nivel da bocca. Tambem recorrem ao guarda-sol que, seguindo a moda, tambem varia incessantemente de fórmula, cor e nome, para se livrarem dos ardores do sol; e ao guarda-chuva que lhes defende a cabeça e a face contra a humidade, vento e chuva.

Vestuario do pescoço

Pondo de parte raras excepções, o pescoço tem tanta necessidade de andar coberto como a face.

Os antigos assim o entendiam já também, pois, na sua generalidade, usavam o pescoço nu, habito este ainda hoje conservado pelos orientaes, polacos, escocezes, etc., e que, na opinião de Ménière, explica perfeitamente o pequeno conhecimento que estes povos teem das doenças de garganta tão communs entre nós.

Apesar de todas as precauções, aquelles que se habituem a trazer o pescoço muito abafado, quando se exponham ao ar, estão muito sujeitos a contrahir varias affecções morbidas, e muito principalmente laryngites e anginas.

Percebe-se, no emtanto, que com isto não queremos dizer que não haja conveniencia em proteger o pescoço contra os frios extremos, a humidade e sobretudo contra as bruscas transições, quando se passa d'um ar muito quente para uma atmospherá muito fria, como acontece á sahida d'um theatro, baile, etc. N'estes casos approvamos e recommendamos o máximo cuidado contra qualquer resfriamento, aliás naturalissimo em muitas circumstancias, mas que a mulher póde quasi

sempre evitar, appellando então para os variados e numerosos agasalhos que a moda constantemente inventa para seu uso.

Demais, os outros inconvenientes do vestuário do pescoço, seja elle qual fôr, provéem da sua rigidez, aspereza e sobretudo da pressão circular que possa exercer de qualquer modo, sobre os vasos d'esta região que, como sabemos, é percorrida por grossos troncos arteriaes e venosos e pelas vias aereas. Como, além d'isso, é um órgão forçado a prestar-se de continuo a movimentos extensos em todos os sentidos, não póde soffrer um certo grau de constricção sem que d'ahi resulte um principio de extase venose nas meninges e nos pulmões, a face injecta-se e intumescce, os olhos tornam-se salientes e vermelhos; podendo então sobrevir cephalalgias, vertigens, epistaxis; e nos bruscos movimentos do corpo ha perigo imminente de apoplexia, visto que as arterias carotidas e vertebraes não cessam de enviar sangue ao cerebro, emquanto que o circulo que envolve o pescoço impede o regresso ao coração pelas veias jugulares comprimidas.

Estes accidentes gravissimos são principalmente para temer nas pessoas idosas e nos individuos sanguineos, plethoricos, que teem o pescoço curto.

Mas tambem devem precaver-se as pessoas que são muitas vezes obrigadas a curvar-se para diante e a abaixar a cabeça, taes como as costureiras, etc., e ainda aquellas que são predispostas aos zumbidos de ouvidos, ás opthalmias, hemorragias nasaes, anginas, dôres de cabeça e nevralgias faciaes.

Diz Fleury que ha quem aconselhe apertar moderadamente o pescoço da mulher que dá á luz, com o fim de lhe sustentar a larynge, fornecer á garganta um ponto de apoio, impedir a formação do bronchocéle e tornar isemptos de perigo, os gritos que a dôr arranca em taes occasiões.

Vestuario do tronco

N'esta parte, chama-nos especialmente a attenção, a *roupa branca*, o *espartilho* e o *vestido* da mulher.

1.º ROUPA BRANCA — A roupa branca

constitue, no seu conjuncto, propriamente, o que se chama vestuario de asseio, isto é, aquelle que os povos modernos usam sob os outros vestidos, como são as camisas, calças, etc., e que é confeccionado com as tres especies de tecidos: linho, canhamo e algodão.

Os antigos não usavam, geralmente, roupa branca sobre a pelle, o que compensavam até certo ponto com o uso frequente de banhos.

A tunica de linho dos gregos é um vestido que elles usavam, não sobre a pelle, mas sobre um primeiro vestido de lã; segundo alguns escriptores, foi só no reinado de Augusto que os romanos principiaram a usar camisa, mas o que positivamente está averiguado é que só no seculo XIII, se tornou geral o uso d'esta peça tão conhecida de todos.

A roupa branca constitue para todas as classes da sociedade um objecto de primeira necessidade, tão pronunciados são os seus effeitos hygienicos.

O que observamos quasi sempre, infelizmente, é que a maior parte das pessoas

se preocupam muito mais com a aquisição de vestidos elegantes, joias e futilidades de toda a especie, objectos, emfim, que dão nas vistas, que se admiram e collocam, de resto, n'um logar muito secundario, do que com a indispensavel abundancia de roupas brancas, que tanto aproveita á hygiene de todo o individuo. No campo, ainda ás vezes temos occasião de observar com prazer habitos differentes, e muitas familias sentem satisfação em possuir enormes armarios bem fornecidos, de alto a baixo, de roupas brancas de toda a especie.

Restrinjamo-nos, porém, um pouco mais ao nosso ponto.

As principaes roupas brancas que a mulher veste communmente, constam da camisa, calças, saias e algumas usam corpete branco, sobreposto ao collete. Quasi todos estes objectos teem de satisfazer aos mesmos preceitos hygienicos.

Camisa. — A camisa é em todos os paizes civilizados o primeiro vestuario do individuo, aquelle que elle traz immediatamente em contacto com a pelle e que se torna verdadeiramente indispensavel, já

como objecto de asseio, já como meio protector da pelle, contra o contacto mais rude dos outros vestidos, que, pelo attrito, contribuiriam mais facilmente para o desenvolvimento de algumas affecções cutaneas.

Sendo a pelle o grande emunctorio, pelo qual são expulsas as partes impuras dos nossos humores, é o vestido que mais em contacto com elle estiver, portanto a camisa, que mais promptamente é impregnada por ellas. Por isto e também para remediar os inconvenientes que derivam da fórma do vestuario que trazemos exteriormente, é que se torna de grande necessidade o mudar frequentes vezes de camisa. Vem mesmo a proposito referirmo-nos n'este logar a um preconceito muito generalisado entre uma certa classe de mulheres, a respeito da substituição de camisa durante a época menstrual e do parto. Julgam ellas que o contacto da roupa branca provoca as hemorragias uterinas, e, partindo d'este principio, evitam fazer qualquer mudança n'estas occasiões. Não só isto não tem o minimo fundamento, mas

como muito bem assevera Fleury, a renovação frequente da camisa constitue uma das mais importantes precauções prescritas pela hygiene contra o desenvolvimento das doenças puerperaes, e, além d'isto, o que é verdadeiro tambem é que a boa hygiene é essencialissima na occasião dos catamenios, para o que muito concorre já a conservação da camisa limpa, já o habito dos pannos quentes, mórmente quando se não usa calças. Portanto, bem deve comprehender a mulher, que lhe convem pôr immediatamente de parte um preconceito altamente nocivo para a sua saúde, e tão contrario ao seu asseio em que tem de mostrar-se sempre escrupulosissima.

Mas é ainda de grande convenienciã não conservar durante a noite a camisa que trazemos de dia, para que o cheiro e humidade d'aquella que se abandona tenham tempo de se dissipar e evaporar completamente e, além d'isso, ainda para evitar o facto possivel da reabsorção dos productos da transpiração. Na mulher, em particular, é ainda esta substituição uma

medida preventiva contra o frio, pois que, sendo a sua camisa de dia, ordinariamente, mais ou menos decotada e sem mangas ou com ellas muito curtas, protege muito mais o peito e os braços, trocando-a pela camisa de dormir, que é usualmente subida e de mangas compridas.

Trata-se de saber agora qual será mais favoravel á saude, se a camisa de linho se a camisa de algodão. A nós parece-nos que, para as pessoas que se dão a trabalhos aturados e transpiram facilmente, é preferivel habituarem-se á camisa de algodão, porque a de linho tem o inconveniente de, quando se acha humedecida pela transpiração, seccar promptamente, d'onde resulta uma immediata sensação de frio; depois comprehende-se que este resfriamento determine com facilidade a invasão brusca de todas as doenças que reconhecem por causa a suspensão da transpiração. A camisa de algodão, ao contrario, absorve o suor e não secca senão muito lentamente, d'onde se segue que a pelle não experimenta nenhuma sensação de frio.

Emquanto á fórma da camisa, já disse-

mos que para a mulher existem duas, mas com relação a qualquer d'ellas, o que se nos offerece dizer é apenas que ellas devem obedecer á regra geral de nunca exercerem constricção em parte alguma, especialmente na base do pescoço e na inserção das espaduas.

Calças. — Constituem as calças uma peça vestimentar, que nem todas as mulheres estão no habito de trazer, e mesmo quando a isso aconselhadas difficilmente se conformam com tal innovação no seu vestuario. Nós não percebemos bem d'onde deriva tal repugnancia e julgamos que existem motivos sufficientes para nos permittirem consideral-as quasi um objecto indispensavel.

As calças, ou sejam de linho, algodão ou flanela, contribuem, primeiro que tudo, á semelhança da camisa, para o asseio irreprehensivel que a mulher, por coisa alguma, nunca deve descurar. Depois teem ainda a vantagem de preservar contra os attritos de qualquer saiote de lã, que ella em geral usa, os membros pelvicos, assim como contribue tambem para os defender

do frio, bem como a metade inferior do tronco, região particularmente sensível aos resfriamentos. Quando, porém, a mulher se achar grávida, é prudentíssimo, no inverno especialmente, usar sempre um calção largo, leve e quente ao mesmo tempo, visto que as saias, pela saliência do ventre, são projectadas para diante, de modo a deixar penetrar o ar muito livremente até ás regiões genitales.

A mulher ainda usa a *saia* e o *corpete branco*. Com relação á primeira, pouco temos que dizer. Apenas pecca em virtude do seu comprimento e largura ordinarias, por consentir facil accesso ao frio, que vae ferir, a não ser a intervenção das calças, as pernas, coxas e abdomen, dando em resultado o apparecimento possível do rheumatismo, nevralgias, fluxos uterinos, etc.

Não deixaremos tambem de notar que algumas mulheres, seguindo a moda o exige, accumulam sobre si, semelhantemente ás aldeãs, um numero consideravel de saias e saiotes, com o fim principal de avolumar os quadris e fazer sobresahir a cintura delgada, mas cujo peso se lhes póde tor-

nar summamente pernicioso á saude, contribuindo para o deslocamento dos ossos da bacia ou talvez mesmo para a fluctuação dos rins.

Finalmente, ainda com respeito ás saias, a mulher nunca deve comprimir demasiado a cinta, ao apertal-as, para não estorvar de modo algum a circulação sanguinea.

Pelo que respeita ao *corpete*, que nem todas as mulheres usam e que outras substituem pelo *cache-corset*, confeccionado em algodão, lã ou seda, temos apenas a dizer que este genero de vestuario quasi não offerece interesse algum sob o ponto de vista hygienico. Póde considerar-se como um simples objecto de luxo. Ainda assim, quando se não use camisola no inverno, não deixa de ser conveniente, sobre tudo quando provido de mangas compridas.

2.º COLLETE — O espartilho constitue a base de toda a *toilette* feminina. É uma peça do vestuario, de que difficilmente a mulher prescindiria; usa-se sobre a camisa, applicando-se exactamente em torno d'uma parte do corpo ou cintura que elle aperta mais ou menos por meio d'um atacador.

O collete da mulher não é, como se julga communmente, de invenção moderna. Longe d'isso, para lhe encontrarmos a origem seria mister remontar bem longe, na historia da antiguidade. Em Athenas e Roma já eram empregados colletes com o fim não só de apertar estreitamente a cintura, mas tambem com o de sustentar os seios, augmentar-lhes ou diminuir-lhes o volume, conter o abdomen e comprimir as espaduas; a desigualdade d'estas, occultavam-n'a, lançando mão de pequenos chumaços chamados *analectides* ou *analectrides*. Estes colletes eram então conhecidos pelo nome generico de *fasciae mamillares*; cada um recebia depois uma denominação distincta: era o *strophium*, o *tenia*, o *zona*. Nós estamos convencidos que os *fasciae mamillares* correspondem perfeitamente aos colletes modernos e o que nos confirma em tal opinião é que para os gregos e romanos uma cintura fina e delicada era um signal de belleza, ao contrario da gordura, que era considerada por elles quasi uma disformidade. No entanto, diz Bouvier que uma differença es-

sencial distingue os *fasciae* dos espartilhos modernos, pois que a acção d'aquelles se exercia quasi exclusivamente sobre o thorax, na parte superior, permittindo mais liberdade ao abdomen, flancos e quadris.

No tempo de Augusto chamavam *castula* a uma peça de vestir, formada por um cinto bastante apertado, ao qual estava presa uma especie de saia que fazia sobresahir os quadris.

De passagem, não deixaremos de elucidar, porém, que não eram apenas as mulheres que se serviam de varas para comprimir a cintura; n'esta época usavam-nas também os homens.

Veio depois um tempo em que desapareceram os colletes e, quando muito, desenhavam-se as fôrmas do pescoço aos quadris, lançando mão d'um corpete ou vestido equivalente.

Em toda a idade media também o collete não era mais que uma simples cotta que se adaptava exactamente ao peito, mas sem o comprimir.

No começo do seculo xiv adoptaram-se geralmente os vestidos com o corpo suffi-

cientemente apertado, de modo a substituir o collete, deixando a descoberto toda a parte superior do peito.

Na Renascença, usaram os dois sexos uma especie de corpo de vestido, chamado *corsetus*, *cursetus* ou *corsatus*, mas em cuja confecção não entravam varas de baleia, de madeira ou laminas metallicas. O papel de collete era desempenhado nos dois vestidos sobrepostos, ajustados com arte, cosidos ou apertados pela parte posterior.

Mas é em 1532 que, segundo a opinião mais corrente, Catharina de Médicis, trouxe de Italia para França o uso dos colletes com varas de baleia, uso que promptamente se espalhou por toda a Europa. Bouvier descreve-os pela forma seguinte: «especie de moldes inflexiveis, que em vez de se adaptarem ao corpo, seguir-lhe as formas e sujeitar-se aos seus movimentos, forçavam os contornos naturaes, impunham-lhes uma forma de convenção, qualquer que fosse a sua configuração propria, e oppunham-se, como um duro encaixe, ás menores variações de volume e de situação dos orgãos, d'onde resultavam pres-

sões exageradas para fóra e recalcaamentos para dentro, incompatíveis com a integridade dos órgãos e com o jogo regular das funcções.»

Estes espartilhos desciam até á região iliaca e exerciam n'este ponto uma pressão tal, que não só chegavam a offender a pelle, mas mesmo a originar a morte, algumas vezes.

Em vão Roderic, Ambroise Paré, Spiegel, tentaram demonstrar os inconvenientes d'esta constricção exagerada da cintura; em vão Montaigne e Riolan lhe assignalaram os perigos; em vão Quillet, protegido do cardeal Mazarino, censurou, a seu turno, este costume na *Callipédia*; as mulheres nem por isso deixavam de apertar a cintura, como até ali.

Os proprios reis e imperadores tentaram banir dos seus Estados esta moda tão absurda e José II ainda julgou conseguir este fim, ordenando que todas as mulheres da má vida ou condemnadas a uma pena infamante, usassem um espartilho. Infelizmente esta lei teve tão fraco exito como já haviam tido as advertencias de Ambrosio

Paré, de Riolan, de Winslow e como tiveram os conselhos de Jean-Jacques Rousseau; só no seculo xviii é que os colletes de baleia soffreram algumas modificações destinadas a attenuar-lhes os seus perigosos effeitos.

A revolução de 1789 fez desaparecer quasi por completo, durante alguns annos, tão finesto vestuario, que sob o Imperio voltou a apparecer, mas um tanto modificado na sua fórma, pois desenhava a cintura muito mais superiormente por baixo dos seios.

Durante a Restauração continuaram a usar-se espartilhos, que exerciam grande compressão sobre o peito, e eram guarnecidos de varas que iam até meio do abdomen; eram apertados nas costas, o que os tornava assás incommodos para as damas que não podiam dispensar alguma que as auxiliasse a vestil-os.

Finalmente, temos o espartilho actual, munido de laminas anteriormente e de numerosas varas de baleia, diversamente distribuidas, segundo os caprichos da moda reinante. Com o fim de se pôrem e tirarem

mais facilmente, principiaram a apertar-se por meio de colchetes, na parte anterior, sem contudo se lhe supprimir o atacador usual.

Tem certa semelhança com os espartilhos compridos de 1800 e de 1830, menos as hombreiras, que foram geralmente abandonadas; vae dos seios até ás proeminencias iliacas e ao monte de Venus. No entanto, sob o ponto de vista hygienico são, em geral, um pouco melhor construidos; são mais leves, reproduzem melhor as curvas do tronco e apanham bem o ventre que amparam sem o comprimir, quando se não abuse d'elle, o que é raro.

D'aquí podemos, pois, concluir, como Bouvier, que o uso do espartilho ou dos seus equivalentes passou por cinco épocas distinctas:

- 1.^a Antiguidade, cintos ou *fasciae*.
- 2.^a Primeiros seculos da monarchia franceza, grande parte da idade media, durante os quaes nada ha de fixo; periodo de transição, caracterisado pelo abandono das faixas romanas e pela introducção dos corpetes justos ao corpo.

3.^a Fim da idade media e começo da renascença, adopção geral de vestidos, cujo corpete substitue o espartilho.

4.^a Do meado do seculo xvi até ao fim do seculo xviii, época dos colletes com varas de baleia.

5.^a Do fim do seculo xviii até aos nossos dias, reinado dos espartilhos modernos e actuaes.

Feito este pequeno bosquejo historico, passemos a vêr se o espartilho corresponde a uma necessidade real no vestuario da mulher, ou se, attendendo ás variadissimas molestias e lesões, que do seu uso immoderado podem dimanar, não seria preferivel proscovel-o severamente da toilette feminina. Em primeiro lugar, tem o espartilho um cabimento justificado no vestuario da mulher? com que fim lança ella mão d'elle? para que lhe serve? O espartilho, sob o ponto de vista plastico, tem a pretensão de realisar tres ou quatro cousas, consideradas pelas mulheres como outras tantas bellezas: tornar saliente a parte

superior do peito, adelgaçar o meio do corpo, alargar os quadris e endireitar o corpo. Sob o ponto de vista hygienico, porém, não nos parece que o espartilho traga consigo nenhuma acção salutar, e se não podemos, sem injustiça, attribuir-lhe tantos defeitos, como foram attribuidos aos colletes com varas de baleia, por Platter, Winslow, Van-Swienten, Sæmmering, Buffon, J. J. Rousseau, podemos afirmar, no emtanto, que o uso do espartilho, modificado mesmo, como hoje se apresenta, ainda assim pela demasiada constrictão que por meio d'elle se exerce, constitue a origem de numerosos inconvenientes e gravissimos perigos para a saúde, affectando principalmente os órgãos thoraxicos, digestivos e genitales. Saiba-se, apesar de tudo, que divergem muito as opiniões dos diversos medicos, sobre este ponto, porque se uns optam pela proscriptão absoluta d'este artificio tão perigoso, ha comtudo outros que, imputando exclusivamente ao abuso a sua funesta influencia, asseveram que os espartilhos modernos, moderadamente apertados, são

isemptos de qualquer acção perniciosa ao organismo. Mas o que é que nos dá, afinal, a nossa observação de todos os dias? A exaggeração e o abuso substituindo quasi sempre o uso racional e moderado; e tanto mais que, sendo o espartilho a parte do vestuario feminino, que, reunindo em si todos os elementos necessarios, d'accordo com uma constricção exagerada, mais do que nenhuma outra, se presta, a que se abuse facilmente d'elle, e é afinal o que se pratica. Quantas vezes se dá o caso de, mulheres, que não tendo já a elegancia propria dos dezoito annos e ainda porfiadas em lutar contra uma gordura que ellas julgam desgraciosa, se utilizam do espartilho como d'uma verdadeira machina de compressão, que lhes serve para modificar profundamente as fórmias naturaes, já opprimindo os seios, o ventre, as ilhargas, já fazendo sobressahir os quadris, já constrangendo a cintura por meio de atacadores que ellas apertam desmedidamente?! Soffrem verdadeiras torturas, já na occasião em que se submettem a tão funesto apparelho, já quando ter-

minada a operação se vêem obrigadas, uma vez por outra, a executarem movimentos, que o espartilho lhes estorva enormemente. Disse Réveillé-Parise: *Se, por um capricho da moda, o espartilho chegasse a ser supprimido completamente, quantas mulheres se haviam de considerar felizes! e se mais tarde fôsse infligido como pena corporal o uso do espartilho, sem duvida que as mulheres soltariam gritos e se revoltariam ferozmente contra um supplicio tão barbaro.*

Mas o que é ainda mais curioso, como pensa tambem Réveillé-Parise, é que tendo a mulher em vista aformosear-se, ella não consegue senão o effeito contrario, ao contrafazer-se de tal modo, e fica positivamente mais feia.

O peor, porém, não consiste n'isto, mas nas terriveis perturbações que o espartilho pôde produzir nas quatro principaes funções do organismo: a respiração, a circulação, a digestão e a nutrição. As victimas que elle tem feito são innumeradas e, apesar de tudo, tem continuado a sua obra de desorganisação e de destruição, sem que

nada consiga derrubar o seu imperio. De resto seria, sem duvida, relativamente facil fazer comprehender ás mulheres que, no intuito de se tornarem elegantes, obedecem servilmente ás exigencias da moda, todos os incommodos e doencas perigosas a que as expõe um tal abuso do espartilho, na hypothese de que a conservação da sua saude lhes merecesse a importancia devida, no caso de não ser, como é, o papel physiologico e sanitario dos seus vestidos a sua ultima preocupação.

A. Paré cita o facto d'uma senhora recém-casada que se tinha conservado apertada tão excessivamente, que morreu no proprio dia do casamento.

Gerdy cita outro caso de morte subita, colhido na clinica de Pelletan. Trata-se de uma actriz nova, grávida de sete ou oito mezes, que, vendo-se obrigada a dissimular a sua gravidez, se fez apertar com tal violencia, antes de se apresentar em scena, que ali mesmo foi victima da sua imprudencia.

Apesar, porém, de todos estes factos comprovativos da acção malefica, produ-

zidos em geral pelo espartilho sobre o organismo humano, alguns medicos e entre elles Ménière, supõem, como já fizemos perceber, que ha algum tanto de exaggero e calunnia nas muitas accusações formuladas contra o espartilho actual. Avancam mais ainda, dizendo que a physiologia fundamenta o seu uso n'uma theoria da respiração feminina que, segundo Beau e Maissiat, affecta o typo costo-superior; quer dizer que a ampliação do peito se effectua na mulher, principalmente á custa dos diametros transverso e antero-posterior, sendo as primeiras costellas levadas para cima e para diante; enquanto que as excursões do diaphragma e da parede anterior do abdomeu são quasi insignificantes, no que differem, claro é, das que se effectuam no typo abdominal, muito frequente no homem.

Portanto Bérard admite que o collete que comprime sómente a base do peito se concilia com o plano primitivo da organisação e das funcções da mulher.

Por outro lado, querem ainda os partidarios do espartilho, que o estado social

da mulher, condemnando-a geralmente a uma vida sedentaria, tendente a enfraquecer-lhe todo o seu systema muscular por falta de exercicio, traz como consequencia que ella se fatiga muito facilmente, quer sentada, quer de pé; isto, dizem, vae tambem ser remediado pelo espartilho, que lhes serve não para endireitar a columna vertebral, mas para lhes fornecer um ponto de apoio ao tronco inclinado para diante, e para evitar ainda que o estado de semi-flexão que lhes é habitual nas suas occupações sedentarias, seja exagerado pelo peso da cabeça, dos seios e de todas as visceras abdominaes e thoraxicas. Mais ainda, creem que o espartilho é util para manter a parede do abdomen, disposta a ceder a diversas distensões e ainda para obstar aos progressos da obesidade.

Vejamos se é possivel refutar estes argumentos.

Em primeiro logar parece-nos que, se bem que a mulher seja dotada particularmente da respiração affectando o typo costo-superior, este já se manifesta exagerado n'ella mesma, devido ao espartilho, e em se-

gundo logar, nem por isso deixa a mulher tambem de ter necessidade, para respirar, do livre joga do seu diaphragma, cuja acção é sempre mais ou menos embaraçada, segundo a constrictão se estende mais ou menos para o lado do abdomen. Resulta de experiencias concludentes, que um individuo, cingido em vestidos apertados, apenas aspira 130 pollegadas cubicas de ar, enquanto que aspira 190 no estado de nudez. Passemos adiante.

É util que os seios volumosos sejam amparados, para os subtrahir a abalos mais ou menos perigosos. N'isto insiste Bouvier com muita razão. Porém, não só, diga-se de passagem, não ha belleza nenhuma em trazer os seios, mórmente os que são muito desenvolvidos, chegados ao pescoço, e reunidos á viva força na linha mediana, pois que naturalmente elles tendem mais a divergir para as axillas, mas tambem, para preencher tal indicação, julgamos que bastaria um cinto de tecido elastico, de grandes dimensões, desprovido de varas de baleia ou laminas metallicas e fixo no logar competente por simples fivellas. Na ver-

dade, julgamos ser este o collete adequado ás mulheres, cujas glandulas mammaryas sejam bastante desenvolvidas e áquelles cujos musculos se apresentam desprovidos de contractilidade.

Finalmente, pelo que diz respeito ao ventre da mulher, é facil comprehender que elle existe para ser distendido e é preferivel deixar que se exerça a tonicidade propria das suas paredes, do que substituil-a á custa da oppressão inevitavel das grandes visceras que elle encerra.

Mas, perguntamos agora: Attendendo a que o espartilho moderno não corresponde satisfactoriamente aos preceitos da hygiene, já porque apresenta vicios na sua construcção, já porque se aperta desmedidamente e não dentro dos limites necessarios para a integridade das funcções e conservação da saude, já porque, emfim, as partes rígidas que contém exercem pressões exageradas, perguntamos: n'estas condições não terá sido até certo ponto justa a guerra que hygienistas eminentes lhe tem movido? É indubitavel que sim. Provenos a nossa asserção, apontando alguns dos ac-

cientes numerosos a que o espartilho póde dar origem.

Porque comprime duas cavidades esplanchnicas, a cujas visceras estão confiadas importantissimas funcções, e que, pelo proprio exercicio d'estas, ellas devem dilatar-se, o espartilho concorre para que a respiração, circulação e digestão se executem difficil e imperfeitamente. Como consequencia, favorece, pois: o emphysema vesicular nos pulmões, as estases sanguineas, as hemoptyses; diversas doenças do peito e em particular a tuberculose, por isso que inutilisa para a respiração uma grande parte dos pulmões e é exactamente nos pontos onde o ar se não renova, que o bacilo de preferencia se aninha; e em todos os casos, aggrava sempre as menores affecções pulmonares preexistentes, qualquer que tenha sido a sua origem.

Póde tambem ser uma causa de dilatação cardíaca, pois que tudo que perturba a circulação venosa, obriga o coração esquerdo a esforços extraordinarios e que, se a estase venosa é pulmonar, o coração direito é immediatamente sobrecarregado de

trabalho. Reciprocamente, quando a hypertrophia cardiaca teve realisacão, por uma causa qualquer, o encarceramento do peito no espartilho, agrava a situacão. Origina ainda palpitações, syncopes, lypothymias, embaraços na circulacão da cabeça e do pescoço, congestões frequentes nas regiões superiores, esforços musculares difficeis ou perigosos. Determina irregularidades na digestão, que exige o concurso da açcãõ muscular do estomago.

Sæmmering diz ter visto um estomago quasi dividido em duas cavidades pela compressão excessiva e prolongada d'um espartilho munido d'uma lamina d'aço. Nas mulheres novas, que teem conseguido uma cintura fina, pelo abuso prolongado dos espartilhos, o estomago comprimido lateralmente e pela parte anterior, transforma-se afinal n'um canal, cujo calibre é pouco maior que o do intestino e dirigido verticalmente, mergulhando pela sua extremidade pylorica na parte superior da bacia; d'aqui resulta que admite poucos alimentos de cada vez. Estas mulheres, portanto, ou quasi nada comem ou vêem-se obrigadas

a desapertar-se antes das refeições; quando o não possam fazer, que cedem á fome, experimentam indisposições penosas e sobretudo suffocações que sómente cessam abrindo o espartilho. Comprehende-se ainda que em taes condições a digestão e chyli-ficação se realisam incompletamente por causa da alteração das relações normaes entre o estomago e o duodeno: d'aqui dys-pepsias rebeldes, nauseas, vomitos, gastralgias, demora e interrupção facil do curso das materias no intestino comprimido.

A *ulcus rotundum* do estomago é mais frequente na mulher do que no homem; é natural suppór, e alguns hygienistas já se inclinam a admittil-o, que o espartilho entre um pouco, senão em grande parte, na etiologia d'esta doença.

Além d'isto o espartilho apertado comprime as costellas inferiores, não só contra o estomago, mas ainda contra o figado e bazo, observando-se frequentes vezes, principalmente no figado, deslocamentos, deformações, augmento no seu diametro vertical e repellido para a fossa iliaca, redução nos outros sentidos, e ainda a im-

pressão visível das costellas na sua face superior; tudo isto constitue outros tantos embaraços nas funcções d'estes órgãos e concorre para uma perturbação geral da nutrição.

Mais ainda: o espartilho repelle a massa intestinal que vae exercer pressão sobre o utero, órgão fluctuante, e d'aqui resultam affecções terriveis, taes como os diversos deslocamentos uterinos, anteverções e retroversões, por exemplo, que se produzem tantas vezes, ao mesmo tempo, que os engorgitamentos d'este órgão, engorgitamentos que propriamente parecem resultar, grande numero de vezes, do embaraço que se produz na circulação da pequena bacia em virtude tambem da pressão do espartilho. Foi a frequencia d'estas molestias em Paris, que levou Serres, professor de anthropologia no museu de historia natural, a dizer que em breve não haveria medicos sufficientes para as curar.

Ainda na época da congestão physiologica do utero, o espartilho é de uma influencia perigosa, podendo determinar perturbações da menstruação.

Dado o caso da mulher estar grávida, predispõe para o aborto, pôde ser causa do desenvolvimento imperfeito do feto, de hemorragias uterinas, etc. Mas se, ao menos, á custa de tantos perigos e males, o espartilho com varas de baleia ou laminas metallicas conservasse, ao collo da mulher, a sua firmeza e frescura! Não acontece, porém, assim: os seios, pela compressão, tornam-se flaccidos, enrugam, e o mamillo deforma-se; por isso as mulheres das classes ricas, quando mães, vêem-se muitas vezes privadas do prazer de amamentar os filhos, ou estão expostas, no exercicio d'esta funcção, a crueis soffrimentos em consequencia de deformações dos mamillos, o que raras vezes se encontra nas mulheres do campo, que em geral os apresentam proeminentes e bem dispostos para a aleitação.

Á mesma causa se attribuem muitos endurecimentos mammarios, bem como a nevralgia do seio, um dos accidentes mais frequentes e que aterrorisam um grande numero das mulheres que foram submettidas, pelos espartilhos, a pressões muito

fortes e irregulares. A explicação d'este receio extremo, que se apodera da mulher em taes circumstancias, está em que se julgam affectadas d'uma doença, de que ordinariamente já tem ouvido fallar, e que é o carcinoma mammario.

Finalmente, bom é saber-se que quem usa espartilho se vê na necessidade de apanhar os seios e repuxal-os para cima; ora isto é tão conducente a constituir pouco a pouco o descachimento dos seios, como quando elles são abandonados ao proprio peso. É, porém, bem mais perigoso, porque a acção de os puxar com a compressão predispõe para a atrophia.

Dever-se-ha ainda, com (Elsner, attribuir certas epistaxis ao abuso do espartilho? Depende de factos ulteriores o certificarmos d'isso.

Refere Winslow que certas mulheres, que durante muito tempo usaram os colletes com varas de baleia, não podem sustentar-se direitas quando querem abandonar-os em uma idade em que já pouco lhes importa tornar-se bonitas. Explica elle este facto por um enfraquecimento dos muscu-

los do dorso, resultante da sua inacção prolongada durante muitos annos. Effectivamente os colletes com varas de baleia que se apoiavam em baixo, por cima das cristas iliacas, e subiam por baixo do braço até ao vertice do espaço axillar, actuavam como colletes orthopedicos e sustentavam o busto pelas espaduas; demais, como eram rigidos, a columna vertebral ficava quasi immovel, sendo apenas possivel a sua rotação sobre o seu eixo vertical, e ainda n'uma medida muito restricta. Concebe-se, pois, que n'estas condições, os musculos do dorso, faltos de exercicio, estavam privados do elemento essencial para o desenvolvimento da fibra muscular, e que a sua acção não devia ser muito energica. Contudo, ha quem explique esta falta de sustentaculo por outro modo, dizendo que é mais natural suppôr-se que os musculos do rachis não se tornam inertes por causa do espartilho, mas que contraem sómente o habito de encontrar n'este genero do vestuario uma especie de reforço das aponevroses que torna a sua acção mais facil.

Se ha, porém, uma época na vida da

mulher em que a compressão dos espartilhos seja notavelmente funesta, é sem duvida antes da puberdade, em que os órgãos incompletamente desenvolvidos não podem reagir convenientemente contra os obstáculos que se lhes oppõem. Infelizmente, é uma opinião muito vulgarisada entre as mães a de que o espartilho é necessario para formar a cintura das filhas; que sem elle, o tronco engrossa, perde a elegancia e a graça e fica mal proporcionado nas suas differentes partes. Sem duvida que a constrictão energica do thorax, exerce sobre o seu desenvolvimento uma influencia notavel: muda a direcção natural das costellas e outros ossos, approxima as cartilagens, diminue n'uma certa medida os diametros, faz variar as suas relações e obsta ao desenvolvimento regular das visceras. Mas conseguir-se-ha d'esta fôrma, perguntamos, obter alguma coisa a favor da elegancia e graça que se teem em vista? Não nos parece, e tanto que, por vezes, o constrangimento que este apparelho occasiona faz com que as mulheres levantem mais uma espadua que a outra, que toma então maior

desenvolvimento. Ora, na verdade, ha-de confessar-se que este defeito não constitue propriamente uma belleza.

Os medicos encarregados das investigações nos cadaveres da mulher, notavelmente os do hospicio da Salpetrière, em Paris, tem observado as deformações mais extranhas da base do thorax, resultado do uso prematuro do collete. A mais ordinaria consiste em fazer da base do peito o vertice do cone que a sua caixa ossea representa.

Mas tem-se attribuido aos espartilhos uma influencia ainda mais profunda: diz-se que o uso prolongado, durante varias gerações, d'uma faixa ou qualquer envolvero, emfim, que comprima as costellas e os seios, póde originar modificações da fórma, a principio temporarias e que se transmittem em seguida pela hereditariedade, constituindo assim uma especie permanente, o que se tem visto produzir já nos cavallos, bois, carneiros, etc.

Apesar de todos os inconvenientes que deixamos apontados e contra os quaes se revolta legitimamente a hygiene, a moda nunca consentiria, por certo, na proscricção absoluta do espartilho, d'isto estamos nós convencidos, assim como tambem da inutilidade dos nossos conselhos a este respeito. Compete-nos, no emtanto, e não deixaremos de o fazer, indicar n'este ponto algumas regras scientificas e logicas, o que passamos a realisar.

A não ser que haja indicações especiaes, o espartilho deve ser formalmente prohibido:

1.º Às mulheres impuberes; e para mais tarde as dispensarmos tambem do uso d'elle, é conveniente favorecer o desenvolvimento do seu systema muscular pelo exercicio, gymnastica e banhos frios. Comprehende-se que isto é justo, attendendo aos numerosos inconvenientes que apontamos, e ainda porque não tendo a mulher, n'essa idade, precisão alguma de conter ou sustentar os seios, o espartilho não visa a outro fim que não seja o de comprimir o tronco. Só no caso em que uma gor-

dura precoce ameça tornar mais tarde o tronco desgraçoso, é que se pôde permitir, sempre com toda a moderação, um collete comprido, ao mesmo tempo extensível e elastico, em cuja construcção seria conveniente entrarem bandas de caoutchouc e o atacador da mesma substancia, de modo a moderar sómente, por meio d'uma suave compressão, a producção do tecido adiposo na região anterior e dos lados do abdomen. Que este collete, no entanto, seja sempre muito flexível e muito pouco apertado.

2.º Durante a gravidez devém as mulheres evitar toda a pressão em qualquer parte do corpo, qualquer que ella seja. Portanto, o espartilho deve ser severamente prohibido por tres razões: porque perturba os movimentos respiratorios; porque restringe abusivamente o espaço muito estreito já, de que dispõem os outros orgãos, suscitando assim o perigo quotidiano das congestões nos pulmões, na cabeça, etc.; enfim, porque, oppondo-se á ascensão do orgão gestador, obsta ao seu completo desenvolvimento e vicia a sua direcção nor-

mal. Além d'isto, o espartilho constitue uma causa de aborto.

A proposito, lembraremos que em alguns casos, o ventre desenvolvendo-se na gravidez, attinge um grau de obliquidade extrema para diante; o uso d'um cinto hypogastrico ou abdominal bem feito, é então necessario, como tambem não deixa de o ser um meio-collete para sustentar os seios, quando elles tomarem um volume e peso consideraveis. Ha mesmo um modelo de collete appropriado para a mulher gravida, o qual abre aos lados e é revestido de bandadas de caoutchouc, tendo, porém, ainda o grande inconveniente de possuir varas.

3.º Durante a lactação, ainda o espartilho deve ser supprimido, para que de qualquer modo nunca possa offender as glândulas mammarias.

4.º Não é menos necessario, emfim, que se prohiba o uso do collete em todas as affecções que podem ser aggravadas pelo menor obstaculo aos movimentos do thorax e abdomen, ou pela pressão continua das suas paredes. A simples predisposição para alguma affecção d'esse genero, tal como

hemoptyses, palpitações, gastralgia, vomitos, colicas hepaticas, enteralgia, dôres uterinas, etc., deve obrigar-nos a vigiar o effeito dos espartilhos e fazer adoptar, em caso de necessidade, as precauções proprias para prevenir os accidentes que elles poderiam produzir.

Finalmente, quando a mulher se ache completamente desenvolvida, e que o collete tem realmente um papel de amparo a preencher, é da competencia do hygienista inicial-a nos perigos d'uma conformação facticia, substituindo as fôrmas naturaes, e ensinar-lhe, se necessario fôr, a conciliar a elegancia e a moda com a necessidade de manter os orgãos nas condições mais favoraveis á realisação das suas funcções. Portanto, é da mais alta conveniencia para a mulher o escolher entre as differentes fôrmas de espartilhos, os mais ligeiros, os mais flexiveis, aquelles que envolvam o tronco em menor extensão, que deixem maior liberdade aos seios, que não embarcem os movimentos e que se prestem melhor ás differentes variações de dimensão dos orgãos contidos no peito e

abdomen. Tanto as varas de baleia como as laminas metallicas deveriam ser banidas dos colletes empregados como simples vestuario e ficarem apenas reservadas para as indicações particulares que os colletes orthopedicos são destinados a preencher.

O espartilho actual é, quasi sempre, aberto adiante, onde aperta por meio de colchetes, e ao mesmo tempo atacado atraz por meio de cordões. A sua applicação é facil: estando previamente passado o atacador pelos ilhós, o espartilho colloca-se de traz para diante, exactamente como um cinto, e aperta-se n'um instante; resta, porém, estreital-o mais ao corpo, quando os cordões ficaram muito lassos, no que é preferivel proceder de baixo para cima. Reconhece-se que o espartilho está sufficientemente apertado, quando está moderadamente tenso de modo a poder formar-se uma prega com os dedos e introduzir a mão pela parte superior e inferior do collete. Por insignificante que seja a constrição produzida, que ella deixe sempre a respiração bem livre e que nada seja alterado na extensão e numero das inspirações.

À medida que avançam na idade, certas mulheres vão usando o espartilho cada vez mais moderadamente, quando o não abandonam de todo. É prudente aconselhar então, principalmente áquellas que por habito faziam d'elle uma verdadeira necessidade, a que continuem a usal-o, afim de prevenir alguma curvatura de espinha.

Finalmente, terminaremos, pelo que diz respeito ao espartilho, louvando quaesquer esforços da parte dos industriaes, tendentes a tornar o espartilho o menos pernicioso possível, pois dizem, que se tem calculado que de cem raparigas, que usem o espartilho, vinte cinco succumbem em virtude de doenças do peito, quinze morrem após o primeiro parto, quinze adoecem depois do parto, quinze ficam disformes, e apenas trinta resistem, mas são acommettidas, cedo ou tarde, de indisposições mais ou menos graves.

3.º VESTIDO DA MULHER — A este respeito pouco diremos; as regras que fixam a natureza e fórma do vestido da mulher, nada pedem á hygiene, mas simplesmente á moda. O vestido é constituido pelo cor-

pete e saia, já formando ambos uma só peça, já separados e confeccionados até com tecidos diferentes, segundo a estação, a idade e a moda.

O casaco, de ordinario provido de varas de baleia, como o collete, é subido, aberto ou decotado. O casaco subido é destinado a proteger o peito; e a hygiene tem a exigir-lhe dois requisitos principaes: não exercer nenhuma compressão nem constricção na cintura, pescoço e axillas, capaz de perturbar as funcções respiratorias e digestivas; garantir convenientemente o thorax do frio e da humidade. O casaco aberto tem graves inconvenientes, sobretudo quando é usado durante uma estação fria e humida, pois deixa toda a parte anterior do peito exposta á acção dos agentes exteriores.

O corpete decotado, peça principal da *toilette* de baile ou espectáculo, esse é indubitavelmente uma das partes do vestuario mais funesta que a moda tem inventado, pois que só por si origina mais anginas, laryngites, bronchites, pleurisias e pneumonias, do que todas as outras causas

reunidas, e muitas vezes, é a causa occasional do desenvolvimento da phthysica pulmonar, segundo affirma Becquerel.

A saia, já pelo que respeita ao tecido de que é feita, á sua fôrma e dimensões, póde dizer-se que é um dos elementos mais variaveis do vestuario feminino. É confeccionada com quasi todos os tecidos; umas vezes apresenta a amplitude d'um balão como a famosa crinoline, outras a exiguidade d'um guarda-chuva fechado; ora chega ao tornozello, ora varre o solo de modo a andar constantemente suja de poeira, lama e quanta immundicie n'elle se achar depositada. É esta moda, a das caudas nos vestidos de passeio, uma d'aquellas contra as quaes a hygiene não póde deixar de se insurgir muito justamente. Pois não é natural que essas nuvens de poeira e microbios que ellas levantam possam ser causa de variadas doenças? É uma hypothese perfeitamente admissivel que uma cauda que apprehende muita cousa se inquine, por exemplo, com o escarro de um tuberculoso; e será este facto isempto de perigos?

4.º AGASALHOS. — Sempre que a mulher se expõe mais livremente á acção dos agentes exteriores, principalmente quando sahe de casa, de ordinario os seus vestidos habituaes tornam-se insufficientes para se abrigar do frio, humidade, nevoeiro, chuva, vento, e vê-se na necessidade de lançar mão de vestidos supplementares. Entre estes temos a capa, o mantelete, o chale, o lenço e o paletó feminino, etc. Ha ainda as pelles e diversas outras peças, inventadas pela moda, que tão depressa vêem á luz como cahem em desuso.

A capa, altamente elogiada por Menière e Becquerel, é um vestido amplo, sem mangas, que se traz por cima das demais peças de roupa. Alguns hygienistas acham-na incommoda e defeituosa, porque torna difficéis ou impossiveis os movimentos dos membros superiores, o que é desvantajoso n'um caso de queda, quando se torna necessario evitar um choque, vencer um obstaculo, etc. Além d'isto, se fôr comprida, embaraça um pouco o andar.

A nós parece-nos que a capa é até muito propria para a mulher. Resume em si todas

as vantagens dos vestidos largos; presta-se bem á fôrma do corpo, tira-se e põe-se sem o menor esforço, e durante a gravidez é incontestavelmente de grande utilidade para todas as mulheres que em geral não podem nem devem trazer os vestidos justos ao corpo.

Pelo que respeita aos vestidos supplementares com mangas, alguns dão-lhes a preferencia por permittirem inteira liberdade de movimentos, ao mesmo tempo que envolvem o corpo sem o comprimir. Emquanto aos vestidos forrados de pelles, sendo optimos contra o frio, são, todavia, maus quando chove, porque se deixam impregnar pela agua e conservam por muito tempo a humidade.

Vestuario dos membros superiores

N'esta parte importa apenas dizer algumas palavras, relativamente ás mangas, luvas e regatos.

As *mangas* constituem uma parte do vestuario da mulher, que muito frequentemente desobedece aos preceitos da hygiene.

Temos a considerar tres feitiços principaes:

- 1.º as mangas muito estreitas que, comprimindo os membros superiores, principalmente nas axillas, trazem consigo varios inconvenientes: comprimem os nervos e os vasos que passam n'esta região e d'ahi resultam congestões na cabeça e orgãos thoraxicos, e nevalgias. Segundo Tourtelle, os vestidos demasiado estreitos n'esta parte contribuem durante o inverno, e muito mais do que se julga, oppondo-se ao retrocesso do sangue da extremidade dos membros thoraxicos, para o desenvolvimento das frieiras. As mangas muito estreitas causam ao mesmo tempo a vermelhidão das mãos, determinando ali uma especie de estagnação do sangue.
- 2.º as mangas muito largas, tão incommodas como deselegantes, mas que em compensação nada teem que se lhes reprove como nocivo á saude.
- 3.º as mangas muito curtas e sufficientemente abertas para deixarem a descoberto quasi todo o ante-braço; tanto estas como as que são feitas com tecidos muito finos, são deficientes para resguardarem os braços do frio e da humidade; e visto a es-

treita sympathia que existe entre os braços e os pulmões, a acção do frio nos membros thoraxicos deve ser collocada no numero das causas já muito numerosas das affecções pulmonares de que são victimas grande parte das mulheres. O perigo seria certamente menor se houvesse constancia na moda, visto que o habito é, por assim dizer, uma segunda natureza; como não succede, porém, assim, é bom que a mulher não desconheça estas noções proveitosas.

Fallemos agora da luva e do regalo.

Não se póde dizer com exactidão a que época remonta o uso da luva, mas o que é crível é que seja usada desde ha muito nos paizes muito frios. Como objecto de *toilette*, porém, a luva apenas fez a sua appareição, ahi pelo seculo xvi, e era apenas confeccionada em seda. A luva, como objecto de luxo, não existia entre os gregos, nem entre os romanos. Sómente se serviam d'uma especie de luvas informes, na guerra e na caça, para se applicarem a certos trabalhos ou ainda como preservativo do frio.

Sob o ponto de vista hygienico, as luvas, tanto em voga hoje por toda a parte, não deixam de ter alguma importancia. Devem, sem duvida, uma parte das suas propriedades á materia de que são feitas: pelle, seda, linho, algodão e lã. O seu fim principal é evitar, durante a estação fria, as estases venosas, frieiras, gretaduras e cieiro.

Mantêm a delicadeza e asseio da pelle tão necessarios para a funcção do tacto; permitem que a gente se dê sem inconveniente a certos trabalhos manuaes que podem escoriar, levantar ou tosar a epiderme. Mas, para que as luvas prestem bons serviços, é mister que não sejam extremamente apertadas, e sob todos os pontos de vista devemos preferir sempre as luvas de pellica ás outras.

Ha ainda as *mitaines* que, não tendo utilidade alguma, tambem não primam pelo gosto; são apenas um enfeite. Dispensamo-nos de gastar tempo com ellas.

Um excellento meio, para precaver as mãos e uma parte do ante-braço contra o frio, consiste no regalo, especie de agasalho que tem a fórmula d'um cylindro aberto

nas duas extremidades, acolchoado no interior e guarnecido exteriormente de pelles ou mesmo algum estofa, indicado pela moda.

Este objecto, de que só as mulheres se utilisam hoje, foi outr'ora usado tambem pelos homens e mesmo pelos militares no seculo xviii. Os regalos de homem eram feitos ordinariamente com pelle de tigre ou lontra e com plumas de aves, sobretudo de gaio. Hoje os regalos fazem-se com pelle de marta zebelina cujo pello é longo e brilhante, marta ordinaria, raposa, em todas as côres: vermelho, ciuzento, negro, prateado, azul, branco e castor, etc., etc. Os mais communs, no emtanto, são de pelle de coelho ou de lontra, que n'estes ultimos annos tomou grande importancia na moda.

Vestuario dos membros inferiores

Como fazendo parte do vestuario das extremidades inferiores, temos a meia, a liga e o calçado.

Meia.—A meia, com que se cobre a perna e o pé, é um objecto de invenção moderna. Os antigos desconheciam por completo o uso das meias; mas as damas romanas envolviam a perna e o pé em faixas, a que chamavam *fasciæ cruzales*. Durante a idade media usou-se uma especie de calção adaptado ao pé, que se talhava de qualquer tecido, exactamente como se faria com outra qualquer peça do vestuário. Foi na segunda metade do século xvi que se pensou em separar a parte inferior d'esta peça de vestir, e assim teve origem a meia.

Um pouco depois, em vez de se confeccionarem as meias, segundo o antigo uso, é que surgiu a ideia de as fazer por meio da agulha, invenção geralmente attribuida a William Rider e realisada em 1564.

Alguns annos mais tarde, porém, isto é, em 1509, inventa William Lee ou Lea, a machina de meias.

As meias são indispensaveis ás mulheres, sejam confeccionadas em linho, algodão, seda ou lã. Recolhem uma parte das secreções abundantes e mal cheirosas dos

pés; concorrem para a conservação do asseio d'esta parte do corpo, supprindo por algum tempo as abluções, e tornam mais salubre o calçado; no inverno teem a vantagem da protecção contra o frio, ainda que muito differentemente das mulheres do povo que com mais facilidade trazem meias de lã; as mulheres das cidades, usam, mesmo nas estações rigorosas, meias tão finas como teias de aranha, sendo assim a hygiene completamente sacrificada ás indicações desconfortaveis da moda.

As meias devem ser mudadas com frequencia, sobretudo nas pessoas cujos pés exhalam uma transpiração abundante, como são por exemplo aquellas que andam muito. Willich aventou a ideia de que as meias tivessem na sua extremidade a fôrma digital das luvas, para facilitar a absorpção das materias sebaceas que se accumulam entre os dedos; mas d'aqui resultariam attritos e compressões inevitaveis, origem d'outros males que o asseio não basta para combater, como durezas, callos, etc.

Ligas.—As ligas são ataduras ou fitas,

de que nos servimos para segurar as meias por cima ou por baixo do joelho, e não constituem hoje mais do que um detalhe occulto do vestuário da mulher. Em outros tempos, porém, constituiu um verdadeiro ornamento de *toilette* e as damas titulares mandavam mesmo bordar os seus braços nas ligas, que apertavam por baixo do joelho por meio de sumptuosos colchetes ou fivellas.

As ligas devem ser elasticas e não exercer senão a constrictão indispensavel para que as meias não caíam. Nas pessoas gordas, que teem as barrigas das pernas grossas, podem collocar-se por baixo do joelho, mas nas magras devem sempre collocar-se por cima, por isso que ahi os vasos acham-se mais profundamente situados e não correm risco de ser comprimidos. Esta posição tem por fim evitar varizes, edemas e deformações na junta, consequencias da compressão habitual das veias sub-cutaneas, que no exercicio dos membros inferiores recebem um excedente de sangue que os musculos impellem ao contrahir-se, e que não póde transpôr, ao

subir, o obstáculo d'uma ligadura que lhe intercepta a passagem.

Na gravidez, a mulher deve mesmo fazer por prescindir das ligas, visto que n'este estado se vae addicionar á sua compressão a que é produzida agora pelo utero sobre os vasos cruraes, na sua origem, havendo, portanto, mais outro motivo para temer a sua perniciosa influencia sobre as veias.

Algumas mulheres costumam segurar as meias *in loco*, por meio de fitas que véem prender ao collete, e francamente achamos este habito muito mais hygienico que o do uso das ligas. Seria muito para louvar que todas adoptassem esta moda.

Calçado. — Esta palavra, que nos vem do latim *calceus*, de *calx*, — calço, cunha — applica-se á parte do vestuario, que nos protege o pé e muitas vezes uma parte da perna contra as asperezas do solo, humidade e frio.

Algumas palavras sobre o calçado nas diferentes épocas.

É de crêr que os primeiros homens andassem descalços e que o primeiro calçado

de que se serviram fosse o mais rudimentar e apenas consistisse n'uma simples palmilha de madeira ou couro, presa por cima do pé, por meio de enredças ou correias.

Quando do estado selvagem foram passando a um estado superior de civilização, á palmilha grosseiramente atada, succedeu uma especie de sandalia fixa por meio de faixas, em volta da perna até ao joelho.

O calçado dos antigos pôde desde então dividir-se em duas especies bem distinctas: o que cobria inteiramente o pé e ás vezes subia até meio da perna e era conhecido pelos seguintes nomes: *calceus*, *mulleus*, *pero*, *phaccasium*; e o que se compunha d'uma ou mais solas, com faixas que enlaçavam o pé descoberto na parte superior, como eram a *caliga*, *solida*, *crepida*, *ba-xea*, *sandalium*.

Ao calçado commum chamavam-lhe *carbatina*; consistia n'um fragmento de pelle de boi, collocado por baixo do pé, como uma sola ordinaria, depois levantada dos lados e por cima dos dedos, apertada por cima do calcanhar, e em torno da parte inferior da perna, por meio de correias, que

passavam por orificios expressamente feitos para esse fim.

Havia ainda a *ocrea*, especie de bota, differente do calçado ordinario, por cima da qual era applicada, como se vê em varios monumentos antigos; e o *cothurno* que servia para ambos os sexos, e que era construido de fôrma a poder servir indifferente para um ou outro pé. O *cothurno* era de côr vermelha: tinha uma correia ou faixa que, fixa á sola, muito alta sempre, passava entre os dois primeiros dedos e dividia-se em seguida em duas outras faixas.

Note-se que os gregos e romanos ornavam vulgarmente o seu calçado com grande luxo.

Na idade media tambem a fôrma do calçado variou bastante. Os primeiros francezes usavam o calçado dourado exteriormente e enfeitado com correias e fitas cujo comprimento regulava por tres covadoõs.

Nos seculos vii e viii apresentava-se o calçado em moda, com a fôrma d'um sapato, com o tacão elevado pelo salto e inteiramente a descoberto por cima do pé.

Pelos fins do século XIII, appareceu uma especie de sapato de fórma extravagante, que terminava em ponta desmedidamente aguçada. Chamavam-lhe os francezes sapatos—à polaca (*à la poulaine*). Alguns julgam que eram assim chamados pela semelhança que as suas pontas elevadas tinham com o beque d'um navio, outros pelo facto da moda ser oriunda da Polonia, e é esta a opinião mais seguida. Na extremidade d'estes sapatos estavam fixas cadeias de ouro ou prata, servindo para os prender ao joelho, e algumas vezes ainda lhe juntavam guizos.

Como era impossivel andar-se bem com semelhante calçado, foi preciso adaptar-lhe um systema de solas duplas e duras.

Mais tarde, quando floresceu a burguezia, este calçado foi substituido por outro disforme e pesado, e que era conhecido por nomes bem exquisitos, taes como: *boccas de boi*, *patas de urso*, *bicos de pato*, etc.

De 1493 a 1505 usaram-se simultaneamente tanto estas fórmas de calçado como a precedente; mas, a partir d'esta época, a de ponta larga tornou-se mais geral até que

a moda começou a adornal-o tão luxuosa como ridiculamente, o que lhe valeu uma aspera censura ecclesiastica.

No seculo xvii reapparecem os tacões altos e foi só depois da Revolução que o calçado se tornou mais natural. Hoje, o calçado ordinario coñsiste no sapato, botina e bota, e a gente do campo traz ainda os sóccos, chancas ou galochas e chinellas.

Visto que a moda intervem em todas as questões do nosso vestuario, é ainda devido a ella que nós constatamos que os pés da humanidade inteira se apresentam deformados pelo calçado de fôrma absurda que se tem usado em todas as épocas, e que se usa sobretudo hoje. Esta deformação toma inicio na infancia, mas passa-nos despercebida, porque não reflectimos que o pé deve ser introduzido no sapato, e que se a fôrma d'este ultimo não fôr a do pé, este, sendo mais flexivel, se adaptará necessariamente á fôrma do sapato.

Portanto, para que nos possamos con-

siderar calçados conforme os preceitos da hygiene, é mister que tenhamos em vista, primeiro que tudo, a conformação anatomica do pé e que o calçado seja feito de harmonia sempre com a fôrma d'esse mesmo pé.

Passemos, pois, a examinar a fôrma dos nossos pés.

O systema osseo do pé compõe-se de 26 ossos, mais ou menos moveis, e ligados entre si por meio de umas trinta articulações. Aham-se fortemente unidos uns aos outros por ligamentos e os seus movimentos são determinados pela acção de vinte musculos.

Divide-se o pé em tres partes: a raiz, a parte mediana e os dedos; os ossos da raiz são os que possuem menor flexibilidade, e são os dos dedos que a tem maior. É pelo osso superior da raiz, astragalo, que o pé se junta aos dois ossos da perna, tibia e peroneo; e é á extremidade do calcaneo que se vem fixar o tendão de Achilles, tendão dos principaes musculos extensores da barriga da perna.

O pé apenas toca na sola, pela extremi-

dade anterior dos ossos metatarsicos, principalmente do primeiro, e pelo calcaneo, apresentando assim uma arcada ossea, especie de abobada elastica, mantida na sua fórma por solidos ligamentos que reúnem os ossos pela parte inferior.

N'esta abobada encontram-se tendões, musculos, nervos, vasos, pelo que é de necessidade conserval-a em bom estado. Essa abobada torna-se mais pronunciada, quando o pé está levantado do solo; se o apoiamos, porém, ella deprime-se até um certo grau, dependente das articulações e da elasticidade do ligamento, mas nunca desapparece inteiramente sob o peso do corpo. Comprehende-se tambem que o pé se torna um pouco mais comprido quando está apoiado.

Dos lados, bem como no dorso do pé, encontram-se tambem alguns tendões, musculos, nervos e vasos; sob a planta ha uma camada de gordura que diminue a pressão sobre os nervos, vasos, etc. Na face superior quasi não existe gordura e a pelle é muito fina, emquanto que na planta é bastante espessa.

De todos os dedos, o pollegar é o mais importante; durante a marcha preenche as funções seguintes:

Quando se levanta o pé do solo para o levar para diante, nós levantamos primeiro o calcanhar, e o peso do corpo vem todo sobre o dedo grande; levantando-o a seu turno, nós lançamo-nos para a frente, exercendo ainda uma pressão sobre o solo com a cabeça do pollegar. Portanto, para executar este movimento, o dedo grande deve achar-se ligado ao sapato de modo a poder estender-se completamente e directamente para diante, porque no seu estado normal elle encontra-se no prolongamento do eixo longitudinal do primeiro metatarsico.

Quanto aos dedos pequenos, não são elles de modo algum inúteis. Quando o individuo está de pé, sustentam o lado externo do pé, especialmente pela parte posterior do quinto metatarsico. Quando andamos, os dedos pequenos dobram-se de modo que a ultima phalange toma uma direcção perpendicular, e como o pollegar está apertado contra o solo, o effeito d'este

movimento é sustentar o pé e conservar-lhe uma posição fixa.

Notemos ainda que de ordinario o pollegar é mais comprido que os outros dedos; algumas vezes tambem, raras, no entanto, se encontram pés normaes em que o segundo dedo é tanto ou mesmo mais comprido do que o pollegar.

É certo tambem que a fôrma do pé é naturalmente mais larga do que se observa geralmente nos homens civilizados e que usam calçado apertado. Se olharmos para o pé d'uma creança que nunca se calçou, convencer-nos-hemos d'isto mesmo, bem como de que o seu pollegar se acha naturalmente dirigido para diante e se destaca dos outros. Verificaremos tambem que os dedos pequenos são perfeitamente retilineos e que ficam mesmo mais espaçados uns dos outros, sob o effeito da pressão do corpo. Finalmente, além d'isto, veremos que, collocando dois pés semelhantes um ao lado do outro, os dois pollegares se tocam até á sua extremidade.

Tal é a estructura normal do pé e taes são as funcções que tem de desempenhar.

Efeitos do calçado mal construído

O calçado actua sobre o pé favoravel ou desfavoravelmente, segundo a sua fórma, rigidez, disposição dos tacões e da sola.

Diz Camper que o calçado actual apenas nos serve para deformar os dedos e produzir callos nos pés, o que torna o nosso andar não só desagradavel, mas por vezes impossivel. Assim é, infelizmente, e o peor ainda é que, como nos habituam ao calçado desde a infancia, e este tambem está sujeito aos caprichos da moda, provoca infallivelmente desde logo uma primeira deformação que fica sendo um facto adquirido e que não póde deixar de aggravar-se, continuando nós a usar um calçado, onde o pé se conserva completamente inamovivel. Suppouhamos que a moda impõe o calçado curto e estreito, defeitos que em parte são attribuidos, segundo Camper, ao mau habito de se tomarem as medidas exactas ao pé em comprimento e largura, estando muitas vezes sentado o

freguez, o que mais contribue para que o pé pareça pequeno.

O individuo tem de andar n'estas condições, e está bem visto que, ao fazel-o, o pé não póde executar um certo numero de movimentos dentro do sapato, por isso que o calçado o condemna a uma immobillidade permanente. As consequencias que d'aqui resultam são altamente desagradaveis. Os dedos soffrem deslocamentos proporcionaes á pressão a que são submettidos. Se ella é moderada, apenas se approximam convergindo para o eixo do pé, mas ficam no mesmo plano; se fór mais forte, produz a sobreposição dos dedos e dispõe-os em duas camadas, uma dorsal, outra plantar; esta disposição nada tem de fixo; na maior parte das vezes, porém, a camada superior é constituída pelo segundo e quarto dedos, constituindo os outros tres a camada plantar; mas tambem a camada dorsal póde ser composta pelo pollegar e o quinto dedo; ou ainda o dedo grande póde constituir por si só a camada plantar.

Ora, depois do que deixamos dito, com-

prehende-se que não só o esqueleto do pé passe a tomar uma conformação anormal, mas que da constrição das carnes pelo couro do calçado, resultem lesões locais e mesmo inflamações mais ou menos agudas.

Os primeiros inconvenientes, que derivam do uso do calçado apertado, é uma dor nos pontos comprimidos e a sua inflamação subsequente desde que a pressão não cesse de actuar. Esta inflamação manifesta-se sob a forma de callosidades que por fim se transformam em verdadeiros callos, os quaes, raras vezes, affectam só a superficie da pelle, mas atacam as partes profundas; d'aqui resulta que a inflamação chega a invadir o proprio osso e dá origem a excrecencias osseas ou exostoses, localizadas de preferencia no pollegar e no dedo minimo.

Podem ter-se formado anteriormente ainda, entre o osso e o callo, empolas que chegam frequentemente a suppurar e ulcerar, sendo as articulações e ossos igualmente atacados. É claro que o pé, séde d'estas phlegmasias, fica quasi impossibi-

litado de se prestar ao menor movimento, e a consequencia d'este repouso é muitas vezes a junção completa dos ossos dos dedos, facto observado, mórmente, com o dedo minimo.

O pé está ainda exposto a uma outra doença, infelizmente, bastante frequente, que resulta da penetração nas carnes da unha do dedo grande — é a *unha encravada* (onyxis). Effectivamente o pollegar é o dedo que soffre a mais forte pressão exercida pelo calçado, mas como é dotado d'uma unha forte e resistente, a lucta é mais longa e pertinaz.

A pelle que cerca o dedo endurece sob a pressão do calçado e do segundo dedo e eleva-se em redor da unha, até que esta é forçada a penetrar na carne. Uma verdadeira inflammação se estabelece então muitas vezes, na parte da pelle, comprimida pelo bordo da unha, bem como na sua raiz, e a ulceração e a mortificação podem, por fim, constituir o resultado de todo este processo morbido.

Não existe nenhum remedio para curar uma unha encravada; só nos podemos li-

vrar de tal enfermidade recorrendo a um tratamento medico d'uma longa duração e muitas vezes a uma operação que consiste na avulsão da unha ou dos seus bordos.

Resta-nos ainda mencionar uma doença grave que consiste no achatamento do pé ou pé achatado.

Ha duas especies de pés achatados: o comprido e o largo. Como este ultimo não depende da fôrma viciosa do calçado, deixemol-o e fallemos do primeiro. O pé achatado fôrma-se quando a abobada natural do pé se achatou ou abateu em consequencia de fraqueza nas fibras tendinosas que a conservavam tensa, pela face inferior. De que resulta isto? Principalmente do emprego contrafeito do pé, dependente do mau calçado, viciado sobretudo por dois modos: quando o tacão está entortado na sua face interna, assenta no solo obliquamente e acaba por descambar sobre a parte exterior; d'aqui resulta que a parte interior que propriamente constitue a abobada, supportando o peso do corpo, é comprimida de modo que aquella vae baixando cada vez mais. A outra causa resulta da pres-

são exercida sobre o dorso do pé pelas botas muito estreitas. A abobada do pé, que diminue a cada passo, mas retoma naturalmente a sua forma logo que o pé é levantado, já não consegue realizar o mesmo movimento quando o couro se ajusta demasiadamente ao pé.

O calçado não serve só para proteger o pé contra as asperezas do solo, mas ainda para o defender do frio e da humidade. Ora o calçado muito apertado não só impede o uso de meias sufficientemente espessas e vantajosas contra o frio, mas também obsta aos movimentos do pé absolutamente necessarios para a conservação do calor; e expellindo do pé grande parte do sangue, diminue ainda também uma fonte de calor.

Note-se, no emtanto, que alguns hygienistas, entre os quaes Fleury, não teem deixado de protestar também contra os inconvenientes do calçado muito quente, usado sobretudo no nosso clima.

Attribuem-lhe o amollecimento da epiderme e tornar a pelle mais sensivel á acção do frio. No emtanto, do que nós es-

tamos convencidos é que as mulheres para afastarem qualquer eventualidade de congestão, mórmente em certas épocas, durante a menstruação e a gravidez, terão tudo a lucrar, tratando de evitar e combater com cuidado o frio dos pés, evitando ao mesmo tempo qualquer compressão, por minima que seja.

Temos agora a mencionar os inconvenientes dos tacões altos que, infelizmente, são mais numerosos do que geralmente se pensa. Durante a marcha, o pé, encontrando-se n'um plano inclinado, é impellido para diante e para baixo, tanto mais, quanto mais altos forem os tacões, de modo que os dedos, supportando em grande parte o peso do corpo, firman-se contra a extremidade do calçado, são repellidos sobre si mesmos e experimentam, ainda quando a sola não seja muito delgada, os mesmos inconvenientes, como se o fosse. A articulação do pé com a perna acha-se enfraquecida pela tensão a que está submettida. A base de apoio achando-se demasiadamente reduzida e não podendo o pé apoiar-se senão pela sua extremidade e

pelo tacão, nada mais natural do que o individuo soffrer uma queda, uma entorse ou uma luxação. Além d'isto, o individuo fatiga-se muito mais facilmente, visto que o pé não assenta n'uma base solida, e ainda porque, segundo a natureza do solo que se pisa, é necessario precavermo-nos contra os accidentes do caminho; d'aqui resulta sobretudo uma tensão de espirito tão fatigante como o proprio andar. Camper ainda attribue á mesma causa um encurtamento dos musculos gemeos e solhar, d'onde tira origem uma tensão dolorosa na barriga da perna, quando se traga o tacão mais baixo. Mas temos ainda mais: partindo do principio de que um musculo que não entra em acção perde sempre no seu volume e força, e sendo um facto que os musculos da barriga da perna, cuja missão consiste em estenderem o pé, quando a pessoa anda no uso do tacão alto, elles entram menos no exercicio, pelo motivo de que a tensão continua do pé é produzida pelo calçado em vez de o ser pelos musculos, e que a acção muscular restante e necessaria á marcha é limitada, di-

ziamos nós estar averiguado, como consequencia d'isto, que a propria barriga da perna diminue de volume.

Peor de que todos os inconvenientes referidos, é talvez um caso averiguado modernamente. É a influencia que tem sobre o parto o calçado com tacões muito altos — de pião — como vulgarmente se diz. Effectivamente, póde succeder que o tacão de pião, obrigando o corpo a dobrar e puxando adiante o centro de gravidade, possa modificar a conformação do esqueleto da bacia, quando esse esqueleto não esteja ainda definitivamente organizado.

Apesar de tudo, ha ainda quem encontre vantagens no uso dos tacões altos, dizendo que não deixam de ser uteis quando as ruas se acham humidas e sujas, e que dão ao andar uma certa graça. Nós cremos que o pé nem por isso é melhor protegido contra a humidade quando a parte posterior, que é a menos sensivel, se acha levantada e impedida de ficar em contacto com a lama ou agua das ruas, emquanto que a parte anterior se introduz n'ellas profundamente. Além d'isso, é simplesmente o

habito de vêr o calçado moderno com tação alto que nos faz persuadir que o baixo não é bonito. Os primeiros fazem até com que o andar deixe de ser natural, dando-lhe um não sei quê de fraco e incerto, causado por aquelle mal estar permanente e entretido já pelo habito adquirido.

Finalmente, se considerarmos apenas as doenças d'um grau inferior, é certamente uma dada enfermidade nos pés, resultante do calçado vicioso, que mais influe sobre o estado do corpo e da alma. Assim sobrevem o mau humor, a fadiga, o abatimento e o desgosto, desde que o individuo tenha luctado improficuamente contra os incommodos de compressão permanente e excessiva, sem poder livrar-se d'elles.

Temos, pois, que qualquer que seja o calçado que se use, ha um certo numero de regras que devem ser observadas em todos os casos. Citemol-as:

Para isso, supponhamos dois sapatos pertencentes ao mesmo individuo, um do pé direito, outro do esquerdo. Approxime-

mos os bordos internos das respectivas solas, assentes no mesmo plano. Para que esse calçado esteja feito de harmonia com a fôrma dos pés, isemptos ainda de qualquer deformação, é mister que, na situação acima indicada, as duas solas se toquem pelas suas duas pontas antero-externas e ainda pelo tacão. Ora com o calçado actual não succede isto; o ponto de contacto dos dois pés realisa-se ao nivel das duas articulações metatarso-phalangicas oppostas, e depois vão-se desviando um do outro para as extremidades, e quanto maior fôr o angulo assim formado, mais a construcção do calçado é defeituosa e nociva á saúde do individuo.

Enquanto ao comprimento, o calçado deve ter cerca de uns $\frac{1}{12}$ a mais do que o comprimento do pé, para que este se possa estender no momento em que o peso do corpo deprime a abobada a cada passo que se dá; a largura deve ser exactamente a do pé. Mas ainda é conveniente que a sola do sapato apresente as depressões e saliencias da planta do pé. A sola não deve ter convexidade bilateral, deve ser plana

ao nível da abobada do pé. O bordo externo da sola deve tocar o solo, como o que succede com o bordo externo da abobada do pé.

O calçado nunca deve apertar demasiado ao nível da articulação posterior do quinto metatarso, e a partir d'este ponto deve descrever uma larga convexidade para fóra, afim de deixar livre o ponto de apoio principal do bordo externo.

O tacão deve ser baixo e largo. Camper dizia que, para que o individuo tivesse um andar seguro, a linha de gravidade da perna deveria passar exactamente pelo centro do tacão.

O calçado não deve ser muito espesso e duro, nem muito ligeiro e frio. No primeiro caso, teriamos as pressões, attritos dolorosos e escoriações ao andar; no segundo, o calçado não protegeria sufficientemente o pé contra as influencias exteriores.

Notemos mesmo que a generalidade das mulheres usam o calçado feito com cabedal ou fazendas muito finas e a sola é sempre muito delgada, o que não deixa de ter

inconvenientes; por isso é da maxima importancia que olhem com mais attenção para esta parte da sua *toilette*, modificando-a n'um sentido mais hygienico e preferindo a commodidade e agasalho á elegancia da fórma e finura da substancia.

De passagem, digamos duas palavras sobre o calçado impermeavel, em especial os sapatos de borracha. O seu uso tem os inconvenientes e vantagens proprias do caoutchouc. Defendem os pés da humidade exterior, mas ao mesmo tempo são prejudiciaes, porque não permitem a evaporação do suor nem o accesso do ar, mantendo assim uma humidade leve e quente que torna estes orgãos muito sensiveis á fadiga originada pelo andar.

Á vista d'isto julgamos que é melhor prescindir de tal especie de calçado, mórmente quando tenha de ser trazido por muito tempo.

Finalmente, visto que, como já dissemos atraz, as deformações nos pés começam a produzir-se já na creança, é convenientissimo cuidar o calçado desde a infancia. N'esta idade as proprias meias con-

tribuem para deformar os pés, pelo habito que as mães teem de fazer trazer meias muito curtas, á medida que as creanças vão crescendo.

Comtudo, posto que haja quem pense que o calçado normal apenas é util na infancia e juventude e que não consegue remediar as deformidades já existentes nos adultos, nem sempre assim succede, ou melhor, podemos mesmo dizer que não succede senão quando a idade do individuo já é muito avançada, ou quando as ankyloses já tenham soldado as partes em posições viciosas. Demais, salvo estes dois casos, o pé, collocado n'um sapato bem feito, retoma pouco a pouco, ainda que não dentro de alguns dias ou semanas, mas com mais alguma demora, a sua configuração normal, senão completamente, pelo menos em parte. De resto, temos tambem a contar com o estado de deformação do pé, com a sua construcção mais ou menos forte, etc., que influem necessariamente no regresso ao estado primitivo.

Creemos que do que deixamos dito se deduzem, mais ou menos, as lacunas que seria de mais urgente necessidade preencher no vestuario femenino. Quanto ao modo mais acertado de o fazer, não vae até ahí a nossa competencia nem o nosso arrojo. Julgamos, todavia, dever aproveitar o ensejo para chamar a attenção para os diversos expedientes, em que mais tem insistido até hoje melhores arbitros que nós. Foi o que fizemos, á medida que explanamos o assumpto que nos propozemos tratar.

PROPOSIÇÕES

Anatomia.—Das tres meninges, apenas considero a arachnoidea como uma serosa propriamente dita.

Physiologia.—A resistencia do estomago á autodigestão é devida á neutralisação do acido do succo gastrico pelo sangue alcalino.

Anatomia pathologica.—Todas as cellulas novas, que se encontram no tecido inflammado, não são mais que corpusculos do sangue.

Pathologia geral.—A exploração bimanual, como meio de diagnostico das doencas do utero e annexos, é a que mais confiança nos merece.

Materia medica.—A cravagem do centeio não tem acção especifica sobre as fibras do utero.

Pathologia externa.—A kolpohysterectomia é preferivel á laparo-hysterectomia, no tratamento do cancro do utero, excepto quando este tenha adquirido já um volume incompativel com a sua passagem na vagina.

Pathologia interna.—Certas dyspepsias rebeldes, em algumas mulheres, são devidas ao funcionamento imperfeito do estomago, consequencia do abuso do espartilho.

Operações.—Nas lacerações completas do perineo, optamos pela perineorrhaphia, praticada segundo o processo de Enunet.

Partos.—Quando uma conformação defeituosa da bacia, incompativel com a passagem do feto, nos leva á necessidade imperiosa de praticar a cephalotripsia ou a operação cesariana, prefiro o ultimo meio de intervenção, sempre que a mulher se nos apresente com um aspecto regular de saude.

Hygiene.—Reprovo o modo de usar o espartilho moderno, como eminentemente prejudicial á saude da mulher.

Visto.
O presidente,
Dr. J. Carlos Lopes.

Póde imprimir-se.
O director,
Visconde de Oliveira.