

17
2

CONSIDERAÇÕES HYGIENICAS

SOBRE

A EDUCAÇÃO PHYSICA

DO

HOMEM

DURANTE OS DOUS PERIODOS DA INFANCIA.

TRUSSA

APRESENTADA, E SUSTENTADA

PERANTE A

FACULDADE DE MEDICINA DA BAHIA

AOS 26 DE NOVEMBRO DE 1840

POR

Alexandre José da Silva Visgueiro,

NATURAL DA PROVINCIA DAS ALAGÓAS

PARA

OBTER O GRÃO DE DOUTOR EM MEDICINA.

Qui educat pater magis, quam qui genuit.
(Phed.)



Bahia,

NA TYPOGRAPHIA FIDEDIGNA, DE FRANCISCO ALEXANDRE DE ALMEIDA,
Rua das Portas do Carmo, numero 84.

1840.

1999
 CENTRO DE CEN. U. F. R. I.
 N.º 51
 DATA 10.06.20

FACULDADE DE MEDICINA

DA

BAHIA.

OS SRS. DOUTORES.

LENTES PROPRIETARIOS.

MATERIAS, QUE LECCIONÃO.

F. de P. d'Araujo e Almeida. *Director.*

ANNOS.

1.	{ M. M. Rebouças. (<i>Examinador</i>).	{ Botanica Medica, e principios elementares de Zoologia.
	{ V. F. de Magalhães.	{ Physica Medica.
2.	{ E. F. França. (<i>Examinador</i>).	{ Chimica Medica, e principios elementares de Mineralogia.
	{ J. Abbott.	{ Anatomia geral, e descriptiva.
3.	{ F. de P. d'A. e Almeida.	{ Physiologia.
	{ J. Abbott.	{ Anatomia geral e descriptiva.
4.	{ F. C. da C. Dormund. (<i>Examinador</i>).	{ Pharmacia, Materia Medica, especialmente a Brasileira, Therapeutica, e Arte de formular.
	{ J. V. de F. A. e Ataliba.	{ Pathologia interna.
	{ M. L. Aranha Dantas.	{ Pathologia externa.
	{ J. J. de Alencastre.	{ Medicina operatoria, Aparenthos, e Anatomia topographica.
5.	{ F. M. Gesteira.	{ Partos, molestias de mulheres peçadas, e de meninos recém-nascidos.
6.	{ J. F. de Almeida. (<i>Examinador</i>).	{ Medicina Legal.
	{ J. Baptista dos Anjos. (<i>Presidente</i>).	{ Hygiene, e Historia de Medicina.

A. P. Cabral.	{ Clinica interna, e Anat. Pathologica respect., annexa aos 5., e 6. annos.
J. A. de A. Chaves. (<i>Examinador</i>).	{ Clinica externa, e Anat. Pathologica respect., annexa aos 2., 3., 4., 5., e 6. annos.

LENTES SUBSTITUTOS.

J. da Silva Gomes.	{ Sciencias Accessorias:
J. de Sousa Velho.	{ Secção Medica.
F. S. A. R. Vieira	{ Secção Cirurgica.
E. J. Pedroza.	

SECRETARIO.

Sr. Dr. P. J. de S. Brito Cotigipe.

À MEO RESPEITAVEL PAI

O ILL. SR. JOSÉ JOAQUIM DE S. ANNA E SILVA.

Aos incansaveis cuidados, e dispendios com, que não vos poupando á sacrificios ainda os mais pesados procurastes promover a minha educação litteraria, e que devo a gloria, que ora me cabe vendo terminado o meo tirocinio; e se é justo que á bemfazeja mão, que lança a semente sobre a terra pertença a primeira colheita, á quem senão á vós dedicarei esta primeira producção dos meos trabalhos?

Dignai-vos por tanto, Senhor, aceitar esse pequeno, mas sincero, e verdadeiro penhor do mais puro amor, e obediencia filial, e do mais vivo reconhecimento, e eterna gratidão.

Hæc mihi semper erunt imis infixæ medullis,

Perpetuus que animæ debitor hujus ero.

(Ouid.)

À MEOS PRESADOS IRMÃOS.

Testemunho de amor, e fraternal amizade.

A. J. S. Visgueira.

On doi beaucoup exiger de celui qui se fait auteur
par un sujet de gain et d'intérêt: mais celui qui
va remplir un devoir, dont il ne peut s'exempter
est digne d'excuse dans les fautes qu'il pourra
commettre.

La Bruyere.

CONSIDERAÇÕES HYGIENICAS

SOBRE

A EDUCAÇÃO PHYSICA

DO

HOMEM

DURANTE OS DOUS PERIODOS DA INFANCIA.

Se, abstrahindo das de mais producções da natureza, lançarmos uma vista d'olhos sobre os differentes phenomenos, que se passam entre os seres animados; acharemos, que o homem, primeiro na escala dos entes, é em seus primeiros dias o mais fraco, e miseravel. Com effeito nenhum objecto offerece um espectáculo mais tocante, e digno da nossa compaixão: apenas vê pela primeira vez a luz, nelle não se divisa, se não a imagem de miseria, e de dor, parecendo que só vem ao mundo á partilhar dos males da humanidade: sua vida vacillante como que se extingue á cada momento, e sua physionomia despertando a mais viva affeição nos interessa ainda mais ao descobrirmos um não sei, que de maravilhosos: incapaz de se servir de seus órgãos a criança carece de todos os socorros, q' ninguem melhor, que o Medico estará habilitado a administrar-lhe. Assim pois sendo nosso dever dirigir os primeiros passos do homem na carreira da vida, nos esforcaremos não só em conserval-a, como em tornal-a de alguma sorte mais duradoura, evitando a mór parte dos males, que incessantemente tendem á extinguil-a: conseguiremos este fim cuidando logo dos primeiros elementos da sua educação physica.

Entendemos por educação physica aquella parte dos conhecimentos medicos, que concorre á cultura, e ao desenvolvimento das faculdades physicas do homem: sendo o seo fim augmentar a potencia vital, apartar todas as causas, que podem determinar desarranjos das funcções, e dar ao corpo toda força, e agilidade, de que é susceptivel: objectos, que serão preenchidos pela Hygiene.

Compre, logo que o menino nasce velar sobre a sua conservação procurando em primeiro lugar abrigal-o de todas as influencias atmosfericas em um quarto espaçoso, e claro, onde circule ar puro, e de temperatura moderada.

Acostumado á um calor brando, communicado pelo liquido, em que d'antes vivia, não podia certamente deixar de resentir-se quando nascendo encontrasse um fluido, cuja temperatura não fosse a mesma; e é justamente, o que nos dá a entender por seos gritos, e gemidos. Devemos não expor logo a criança ás impressões do ar frio, e agitado, procurando-lhe antes, o secco, e quente, que é, o que melhor convém nos primeiros dias do nascimento; mas a proporção que se forem passando dias, se irá gradualmente diminuindo a temperatura até habituar-se á passar d'uma á outra, do quente ao frio, do secco ao humido, e vice versa: desta sorte acostumar-se-ha no fim de certo tempo com as variações da atmosphera, á que se tem de expor. Ha grande erro em sujeitar-se os meninos á uma só temperatura; pois se for quente os tornará sobremaneira fracos, mui delicados, e incapazes de resistir ao menor incommodo, se fria faltando-lhes forças, e vigor, com que soffrão o calor do sol, e dos quartos aquecidos, virão á ser victimas dos mais violentos accidentes.

Ora não obrando somente o ar no exterior, mas introduzindo-se com elle a saude, ou molestia, conforme for puro, ou insalubre, tenhamos bem em consideração, que, o que circula nas grandes cidades, ruas baixas, e estreitas, o que toca superficies pantanosas, e focos de infecção de toda especie é extremamente prejudicial, e perigoso pelos effluvios deletorios, que trazem em suspensão: eis porque raramente chegam os habitantes desses lugares á uma idade adiantada, como felizmente succede, aos que vivem nas aldéas, e lugares, onde é mui pouco consideravel a população, onde além de respirarem um ar puro, a simplicidade do seo genero de vida os conduz á maior longevidade. Assim todas as vezes, que tivermos á nosso cargo educar crianças preferamos (sempre que podermos) o ar saudavel dos campos, principalmente se for lugar — elevado — por ser em verdade puro, sem vapores, e exhalações, pelo que muitas vezes d'um estado extremo de fraqueza, e de enfermidades, que parecião annunciar-lhes morte eminente passão triumphando dos seos males na habitação campestre a saude mais vigorosa.

Sendo a luz um dos primeiros elementos da organização, e concorrendo para o desenvolvimento do corpo, e conservação da saude, tem a maior influencia sobre a vida em qualquer tempo, que seja considerada: permanendo esta desse fluido benefico com elle se entretem; com a sua presença é tudo alegria, e sem ella tudo tristeza. Definhado, e descorado, succumbe por fim á morte o vegetal, ou animal inteiramente privado dessa aura vital; assim o homem pallido, e exaurido de forças com passos len-

tes caminha á uma destruição inevitavel, que lhe preparão seos orgãos sem energia, com que de harmonia preenchão suas funcções, incapaz desta sorte de resistir ao menor agente morbifico.

Se pois tendo conhecido as grandes vantagens, que da luz recebe o ente vivo, não quizessemos observar os preceitos para esse mesmo fim, cahiriamos em um erro; e bem longe de obtermos os seos bons effeitos, teriamos o opposto.

Muitos animaes nascendo com os olhos fechados, assim os conservão por algum tempo, mas o menino trazendo-os abertos os conserva todavia fixos, e embaciados; porém apezar desta disposição sentem a luz, que os toca, pois que as pupillas se contrahem, ou dilatão-se segundo o apresentão á maior, ou menor claridade. É então mui perigoso expor subitamente á luz intensa seos olhos ainda tenros, e delicados, que não supportarião impressão tão viva, e dolorosa sem inconvenientes graves: como inflamações de olhos, dores de cabeça, e mesmo cegueira; mas como este fluido é essencialmente necessario á vida, e só desvantagens por tanto traria a privação d'elle com as maiores cautelas releva, que insensivelmente se vá apresentando a criança á esse agente passando a pouco e pouco d'um lugar menos claro á outro, que mais o seja, e assim por diante até que se acostumando a supportar toda a claridade do dia possa expor-se á maior somma de raios luminosos sem perigo. Cumpre advertir, que apenas comece á ver tenham-na sempre fronteira á luz, e bem assim todos os objectos, que lhe sirvão de entretenimento, para que exercitando ambos os olhos não fique vesgo, disposição, que se tendo contrahido torna-se irremediavel, e os individuos defeituosos.

Como a saude está em uma estreita relação com o acido, cuja influencia se exerce sobre tudo o, que respeita as necessidades do corpo do homem, cuidemos nessa virtude, que faz parte da educação do menino, logo do começo da vida, que senão poderia prolongar-se coberto de immundicias, sem tendencia ao acido, e dotado de exquesita sensibilidade não tivessemos quem lhe administrasse todos os soccorros precisos; e assim como a transpiração insensivel é uma excreção das mais necessarias á vida, procuraremos affastar logo a causa, que a impede por meio de banhos frequentes, que tanto na infancia como em outra idade são um meio potente para fortificar o corpo, e tornal-o inacessivel á muitas doenças.

Que gráo de temperatura deverá pois ter o banho do menino?

Nações inteiras, mesmo de climas frigididos costumão logo que o menino nasce, banhal-o em agua fria sem que todavia disso se sigão máos re-

sultados. Em seo tratado de educação Locke recommenda indistinctamente, que se banhem por muitas vezes os meninos em agua na mesma temperatura, considerando tal meio como o mais precioso para fortalecer a constituição, tornando o organismo quasi invulneravel aos males, que tanto flagellão a humanidade, e reprova Rousseau levado das mesmas idéas os banhos quentes trazendo para provar esta asserção exemplo de muitos povos, que mergulhão os recém-nascidos em ribeiros, ou n'agua do mar. As Laponias, segundo se nos refere, deixão seos filhos em a neve até que o frio tenha obrado á ponto de impedir a respiração, para os introduzirão depois n'uma pouca d'agua morna; e desta maneira continuão durante o primeiro anno lavando-os tres vezes ao dia, e d'ahi em diante diminuindo o numero dos banhos vêem a dar somente tres por semana com a temperatura ordinaria. O que mais admira é, que os Indios do isthmo d'America se mergulhem n'agua fria cubertos de suor, sem que disso resulte algum incommodo; e ainda mais, que as mulheres recém-paridas não procurem outra especie de banho para si, e seos filhos. Com semelhante pratica parece que a morte deveria ser mui frequente entre ellas; mas pelo contrario se observa, que não perecem; o que não acontece entre nós á despeito de tantas, e tão grandes precauções. Muitos povos como os habitantes da Grecia, Hungria, Africa, Asia menor, e mais reinos do norte intendem que os banhos frios são de immensa utilidade para o corpo, augmentando-lhe as forças, e robustez; tambem pensamos da mesma sorte; mas o uso de um tal meio desde os primeiros instantes do nascimento, apesar de lhes não ter sido pernicioso, por existirem muitos exemplos de seo feliz resultado, não deve ser por nós adoptado, porque certamente não convém no estado actual de nossa civilização, nem se o aconselhassemos ás mães de familia, á emitação dos referidos povos, abraçarião ellas o nosso conselho, além de que, não tendo nós, como Licurgo, as vistas de fazer homens somente para a guerra, não temos o mesmo motivo para adoptar praxes menos conformes á natureza e ao conhecimento das leis da economia animal.

Para que os banhos frios sejam de grande proveito é de mister, que a reacção se possa operar, que hajão grandes forças, ou precauções, que as favoreção; porém ao menino, cujas forças reagentes logo depois do nascimento são quasi nullas; pois que a fraqueza é um dos seos attributos, de facto serão nocivos os effeitos dos taes banhos. Por outro lado vemos, que se em qualquer epoca da vida uma mudança repentina de temperatura é logo seguida de grandes incommodos, e que muitos moços, adultos, e ve-

lhos tem succumbido miseravelmente pelos estragos d'uma multidão de enfermidades, á que esta causa tem dado origem, o que não sobrevirá, ao que ha pouco deixando o claustro materno, sahio como que d'um banho morno, em que esteve continuamente antes de sabir a luz? A natureza emprega o calor para o desenvolvimento de todos os germes quer vegetaes quer animaes: assim estes aquecidos pela incubação, ou gestação, aquelles pela primavera, o calorico desenvolvido por todos os animaes de sangue quente, tudo nos leva a crer, que a sabia natureza foi bem explicita em seos designios, e querer affastar desta regra para submeter ás usanças do capricho o mais delicado, e sensível dos animaes não é mais do, que violar as suas leis. Tendo por tanto em vistas estas considerações, e conformando-nos com o resultado da experiencia, e observação, aconselharemos o banho morno por ser em verdade, o que mais coincide com o estado do recém-nascido, vigorisa-os mitiga-lhes as fadigas, e cura sua languidez. Estas propriedades achou Bruce, quando durante o graude calor d'Abbyssinia servio se inutilmente dos banhos frios. Ordinariamente a agua, que se emprega para os banhos é pura; porém como a disposição do corpo varia algumas vezes, bom será, que hajão algumas precauções á esse respeito. Se o menino por exemplo nascer com uma constituição robusta o lavaremos com agua tempida somente; mas se elle for languido, e sem forças buscaremos reanimal-o addicionando ao liquido, em que se tiver de introduzil-o um pouco de vinho, agua-ardente, ou uma infusão aromatica; com esse tratamento não só conseguiremos a limpeza da pelle, como até fortalecendo-o previniremos a formação de cróstas do couro cabelludo, e enfermidades que lhe poderem sobrevir pela fraqueza do organismo.

Willich adverte, que no estio se exponha todos os dias a agua do banho aos raios do sol para lhe comunicar um calor suave, e natural, e que se não aquece toda a quantidade d'agua, que se tiver de empregar, para que não fique sem os seos principios gazosos aliás bemfazejos. Nas primeiras semanas, e mezes a criança não deve demorar-se no banho mais que quatro, ou cinco minutos, convindo molhar primeiro de tudo a cabeça, obstando-se por isso, que o sangue affua para o cerebro, e dê lugar a congestões, e mesmo á apoplexias. Depois do tempo estabelecido releva tiralo com as maiores cautelas; a impressão d'um ar frio constringindo os capilares cutaneos se oppõe á circulação do fluido sanguíneo na periphéria, dando azo seo accumulo nas entranhas, e d'ahi doenças graves, e mesmo a morte repentina. Logo que elle sair o enxugaremos, e depois disso feito convenientemente, importa que seja abrigado das vicissitudes atmos-

phéricas, agasalhando-o em leito proprio. Vindo o envoltorio tegumentar a se inflammam em certos lugares, onde forma pregas como bem nas partes internas das coxas, verilhas, atraz das orelhas, sobre a nuca, e outras partes banhem-se com o hydro-soluto de alumen fraco, e applicuem-se fios seccos, ou o lycopodio pulverisado, o oleo de amendoas doces, e o creme de leite, preferivel á nosso ver ao uncto de porco, e ás preparações, que com elle se fazem. A proporção que o tempo decorrer, e o menino desenvolver-se, e mostrar que as suas forças, e energia vão em progresso, iremos tambem gradualmente diminuindo o calor dos banhos até que se abaxe de maneira a igualar a temperatura ordinaria. Com estas precauções lhe faremos adquirir o habito de sem perigo soffrer a immersão n'agua fria, cujos effeitos são devides então á todas aquellas propriedades salutaes, que lhe reconhece tanto a adolescencia, como a virilidade. Observaremos de mais, que o banho logo depois da refeição, a exposição ao ar em tempo frio principalmente ao sair d'elle, e ao levantar-se do leito, é perigosissimo, e que o tempo, que lhe é mais proprio, é pela manhã, quando acordado tiver a criança, e por longo tempo esfriado o corpo: será com tudo indicado quando o demande o aceio, se bem que não encaremos só por esse lado a sua utilidade. Conservar a saude actual, tonisando as fibras, dando elastério á pelle, e favorecendo, ou activando as funcções desta, são outros tantos bens, que d'elle dimanão. As fricções tão preconisadas por todos não deixão com effeito de ser mui proveitosas na primeira idade: ellas são seccas, ou humidas segundo exigem diversas circumstancias: podem-se fazer com escovas, pedaços de baetilha, ou sómente com a palma da mão em um quarto, onde a temperatura seja moderada. Por meio desta operação podemos de alguma sorte supprir o exercicio, despertando a sensibilidade da pelle, dando desembaraço aos orgãos, e maior vitalidade á toda economia. (*)

O aceio sendo uma das virtudes cardiaes da vida domestica é mui essencial á educação physica, não limitando-se elle só ao corpo estende a sua influencia á tudo, que tem relação com as suas necessidades. São principalmente os vestidos, pannos, e a cama do menino, que devem merecer a nossa attenção, a fim de sempre serem conservados na maior pureza. Mais sujeito a transpirar, do que os adultos, carece mais vezes de mudar os vestidos, por isso que mais depressa os mancha, e estando elles por muito

(*) Quereis apreciar os seus bons effeitos (diz Rousseau) passai a mão sobre o seu dorso, e vereis, que sentimento de prazer elle vos annuncia.

tempo em contacto immediato com o corpo, impregnados do producto da transpiração podem dar lugar a erupções de toda especie. (*)

Qual será pois a natureza das materias destinadas aos vestidos das crianças? O reino animal, e vegetal, ambos fornecem as substancias, com que se fabricão os nossos vestidos: gosando ellas da propriedade conductora do calorico em differente gráo, não o absorvem na mesma proporção, e dão lugar ao desenvolvimento de maior, ou menor quantidade de fluido electrico: embebem-se mais, ou menos promptamente das materias, que resultão da transpiração, e da humidade da atmosphaera, e as retém por algum tempo.

As substancias conhecidas entre nós tiradas dos animaes para o uso dos vestidos são toda especie de pelles, e a lã: as primeiras sendo mais nocivas, que uteis deverão ser proscriptas, por quanto as particulas alcalinas, e oleasas, que contém, o grande estimulo, que determinão nos vasos exhalentes, a propriedade de não deixar escapar o producto do trabalho cutaneo, e a susceptibilidade de tornarem-se mui depressa fetidas são os motivos do seo desprezo. Willich affirma, que estas substancias mais, que todas as outras attrahem, e conservão as exhalações contagiosas, e para provar a sua proposição diz o seguinte: que as nações, e com particularidade as que habitão os climas quentes pelo costume de se vestirem de pelles contrahirão enfermidades desta especie: como a peste entre os Turcos, as febres putridas da Hungria, e na Polonia a admiravel doença dos cabellos (plica-polaca), que convertendo-os em feixes inextricaveis a maneira de grossas cordas motiva grandes dores de cabeça, d'onde sempre verte sangue. Não concordando porém com semelhantes idéas, pensaremos da mesma forma, que M. Itard: que havendo lugares, cujos habitantes soffrão d'uma enfermidade, que não seja conhecida de outros, importa procurar a causa nas circumstancias particulares, e nacionaes, em que se achão. Se pois cada paiz tem differenças mais, ou menos sensiveis, quer em situação topographica, e estado da atmosphaera, quer em costumes, e constituição dos habitantes, não se pode exclusivamente dizer avista de dissimilhanças tão constitutivas, e diversas, qual a causa da doença endemica, principalmente, da que reina na Polonia: pois não parece ser devida á que attribue o referido autor. Os habitantes desses paizes não são os unicos, que usão de vestidos desta natureza, a sua serventia se acha em muitos, e não obstante são isentos de apresentarem similhante enfermidade, que os seus habitantes desconhe-

(*) O exemplo de meninos curados dos papos, ou nós do peçoço só pelo simples facto de mudarem todos os dias a roupa é mais uma prova das vantagens tiradas desta pratica.

cem inteiramente. Quanto a segunda substancia (a lã), o seu uso offerece conveniencia, e inconveniencia, posto que esta não tenha sido achada por Hufeland, Rumfort, e Willich sobre tudo, que tratando da sua prescripção a preconisa da maneira a mais exaggerada, dizendo: que a lã dos animaes^s deve ser preferivel, porque é o pello, o cobertor geral dos animaes, cuja estrutura mais se assemelha á do homem, e que não sobrelevando-se ás outras materias unicamente em analogia, as excede ainda pelas suas propriedades como quer que se encare.

Não tão exclusivo como o autor, que acabamos de apontar reprovamos algumas das suas idéas, principalmente quando annunciou, que a flanela era um bom preservativo dos miasmas contagiosos. Com effeito, se attendermos ao, que mostra a experiencia, e a razão, veremos, que todos os vestidos de lã são os mais aptos á serem empregados das exhalações animaes, e á propagarem o contagio.

Sabe se, que em 1771 sendo Moscow, e seus arrabaldes devastados por causa da peste, que então grassava, esta se propagou pelo contagio á Kiowe por se ter levado para ali um capote de lã comprado em Koseletz, e que Moscow soffreo mais durante uma grande manufactura de lã, que occupava tres mil individuos. Fallando-se das febres das prisões, molestias pestilentas, e outras, mostram-se exemplos dos grandes inconvenientes, á que adduz o uso de vestidos de lã. Por conseguinte diremos que os vestidos desta especie longe de ter a propriedade que se lhe tem dado, são mui susceptiveis de receberem miasmas contagiosos. Em comparação porém dessas desvantagens elles tem suas utilidades, convindo ás pessoas, que se achão em atonia, ás que são mui sensiveis ás impressões da atmosphera, e dispostas á rheumas, phthisica, e affecções rheumaticas (*). O linho, e o algodão são as materias, que do reino vegetal tiramos para o nosso gasto: o primeiro sendo bom conductor do calorico, condensando os humores transpirados, e não os deixando evaporar com tanta facilidade, produz em contacto com a pelle uma sensação de frio desagradavel, e prejudicial á transpiração, principalmente se forma tecidos espessos, e se se conserva no corpo por muitos dias; e assim as camisas, e outros evstidos dessa natureza comprovão os seus bons effeitos nas estações, e climas quentes; o segundo apresenta qualidades diversas, e podendo ser olhado como intermediario á lã,

(*) Itard conta, que uma moça soffrendo por espaço de dous annos d'uma colica rheumatica, e achando-se já em estado de marasmo em razão das más digestões, e grandes dores, que sentia, conseguiu a cura pelo uso desta vestimenta, que composta d'uma só peça abraçava immediatamente as coxas, ventre, e o peito, como uma sorte de pantalona formando jaleco pela ciutura.

e o linho não transmite facilmente o calorico, é macio, e impregna-se do producto da transpiração condensando-o com lentidão.

Tendo por tanto passado em resenha essas diversas substancias, julgamos o algodão preferivel ás outras para o fabrico dos vestidos dos meninos por não offerecer tanta desvantagem como as outras.

Numerosos são os males, que tem determinado o máo costume de muitas pessoas na maneira de vestir os recém-nascidos, e esse é um dos maiores inconvenientes, que provém de entregarem-se filhos á inteira disposição de amas mercenarias. Apenas deixa a criança o seio materno, achando um espaço, em que mais livremente mova os membros dão-se lhe novas prisões, envolvendo-se em cueiros, e apertando por tal forma com circulares, que o tronco tornando-se fixo, e immovel fica reprimido, e inapto para o menor movimento: costume desnaturado, que ainda hoje se observa entre mães, e amas; que a despeito de todos os preceitos hygienicos conduzem milhares de infelizes ao cumulo de tantos soffrimento! Quam preferivel é imitar os povos, que não procurando atormentar seus filhos menosprezão tal maneira de enfaixal-os, contentando-se somente com cubril-os, ou vestil-os?! Em muitos paizes como Georgica, Circacia, e outros, em que se não trata tão indiscretamente, meninos se apresentam, cuja forma é tão bella, quanto agradável, e as Espartanas, que com a mulher de Leonidas blasonavão serem as mais habéis em educar os, não restringindo-os por meio de faixas, permittião a liberdade do seo corpo, dando por esse modo passagem desembaraçada ao ar: assim forão presadas como as mais aptas para educar crianças.

É pois essa parte da educação, que merece tambem todo o cuidado, e circumspecção. Se pois o esforço, que emprega o menino para vencer os embaraços, que lhe oppoem o cueiro, pôde ser seguido de funestos accidentes, a inacção, em que o conserva esse involtorio impedindo o desenvolvimento do corpo mais damnos occasionará: é por essa razão, que os antigos Peruvianos inteirados das vantagens da liberdade dos movimentos, deixavão á seus filhos os braços livres em uma mantilha mui larga, e quando della mais não carecião, os depositavão em um buraco, que de proposito fazião na terra, e que forravão de pannos, onde elles só tinham metade do corpo de maneira a ficarem os braços livres: deste modo tendo-os fixos permittião-lhes mover a cabeça, braços, e mesmo o tronco sem perigo; e apenas davão os primeiros passos, se lhes mostrava um pouco distante os seios á fim de excital os ao movimento, e mais depressa fazel-os caminhar. Deveremos pois não contrafrazer a natureza, que tendo produzido estes setes

tenros, e delicados quiz, que se lhes não desse a menor oppressão para lhes não tolher o desenvolvimento; pois como diz Rousseau: *em moment que l'enfant respire en sortant de ses enveloppes, ne suffrez pas, qu'on lui en-donne d'autres, qui le tiennent plus à l'étroit.*

Obedecendo aos seus conselhos, e á razão poderemos, e sem inconveniente algum proseguir da maneira seguinte: logo que a criança tiver saído do hanho, começaremos, depois que a tivermos enxugado, por vestir-lhe a camisa, que para esse fim ja se achar preparada, e cruzando-se-lhe os lados na parte anterior do tronco (*) de modo a não comprimir o ventre, applicaremos o cueiro, que será mantido por uma fita formando circulares (quanto baste) para o conservar sobre o corpo: desta maneira não privaremos os movimentos do corpo, o tronco achando se em liberdade, a circulação se fará com desembaraço, as visceras funcionarão da mesma sorte, e o desenvolvimento de todo o corpo terá lugar.

Alguns povos sobrecarregão por via de regra a cabeça das crianças de barretes, pratica tão geral, e contra a qual M. Ratier tanto depõe, fazendo judiciosamente observar, que se não deve trazer os meninos com a cabeça coberta, excepto quando se acha ainda desguarnecida de cabellos, e que fóra destas circumstancias desimilhante emprego pode resultar a concentração do calor, e d'ahi as congestões cerebraes, e as erupções do couro cabelludo (inconveniente, que não acarretão os nossos toucados (**)) por esse motivo diz o mesmo autor serem tão frequentes entre os Polacos as erupções nessa parte. Ter a cabeça fresca, e os pés aquecidos é uma excellente máxima, que muitos desprezão, principalmente as classes inferiores de muitos povos. (***)

A cabeça dos recém-nascidos; e dos meninos mui delicados não deve ser cuberta, senão nas primeiras semanas com um toucado, que sendo feito do panno, de que fallámos, não seja muito apertado: logo porém que os cabellos tiverem crescido, e o craneo se apresentar mais, ou menos ossificado, não será mais necessario, que elles o tenham sobre a cabeça afora nos tempos frios, ou chuvosos.

É por meio desta regra, que na Italia se previne o apparecimento do zagre, (****) rheumas, e outras enfermidades, que communmente acomettem os individuos em circumstancias oppostas. A seguinte narração feita

(*) Sendo as camizas como entre nós se usa inteiramente abertas adiante.

(**) Especie de barrete simplesmente formado de um panno fino, e raro como cassa, etc.

(***) Uma prova do melhoramento da educação dos meninos em Inglaterra e terem deixado o uso dos barretes, que ainda hoje tanto se preconisa no continente.

(****) Pequenas pustulas, que nascem na fontanelia.

por Herodoto comprovará sufficientemente as vantagens, que resultão do, que acabamos de fallar. Este sabio, e judicioso escritor refere, que depois da batalha sob o imperio de Cambises entre os Persas, e os Egypcios separarão-se os cadaveres d'uma, e outra nação, e examinando-se o crânio dos primeiros notou-se, que os ossos erão tão delgados, que com facilidade se podião penetrar com uma pequena pedra: em quanto que os dos segundos erão tão espessos, e duros, que difficilmente se fracturavão com os corpos mais duros. Este autor achou, que a causa dessa grande differença dependia do habito, que tinhão os Egypcios de molharem a cabeça com agua fria, e tel-a descoberta em todas as estações desde a mais tenra idade; e no costume, que tinhão os Persas de trazerem-nas sempre quentes, e cubertas com pezados turbantes.

Comer, e dormir são as principaes, ou unicas occupaões dos recém-nascidos: dormem na maior parte do dia, e da noite, sendo despertados somente pela fome, ou dor, que promovem o choro, e gritos. Quando o seo organismo não soffre, e que por conseguinte todos os seos orgãos funcionão physiologicamente, apenas tem ingerido a quantidade sufficiente do alimento, que então lhes é proprio, sem o menor exercicio, que lhes possão provocar fadiga vão pouco a pouco adormecendo até que o somno lhes feche inteiramente as palpebras, o que muitas vezes acontece estando ainda nos braços maternos, ou quando tem ainda os peitos entre os labios. Neste estado serão levados para o berço, cujo colchão seja antes de feto, ou cabellos, que de lã, ou pennas, matérias, que produzindo calor mui incommodo os tornarião molles, fracos, e abatidos. Deitar-se-hão de lado com a cabeça, e as espaldas um pouco elevadas, e para que se conservem nesta posição fixar-se-hão com ataduras: desta sorte se conseguirá, que a saliva, ou as viscosidades, que obstruem mais, ou menos o seo peito, se escapem por si mesmas. Isto feito, se a luz, e o frio forem mui intensos procuremos moderar-os lançando sobre o leito um cobertor, ou cortinado. Deveremos ter todo o cuidado em mudar-lhe os vestidos quando estiverem molhados, e resfriados pelas materias excretadas, cuja acremonia agrava a pelle delicada, e mui sensivel; trabalho tão necessario, que até os selvagens não havendo pannos, e tanta facilidade de mudar muitas vezes as pelles, de que se servem; prestão-lhe toda attenção; e os habitantes d'America Septentrional lançando no fundo do berço o pó, que sae dos páos comidos por vermes deitão os seos filhos nessa especie de colchão, cobrindo-os depois com as pelles. Em Virginia poupão grande trabalho deitando-se os meninos sobre taboas acolchoadas de algodão, furadas no meio para

deixar escapar os excrementos, pratica tão geral no Oriente, e com particularidade na Turquia, e que deveria ser contraria por serem paizes frios; porém é um meio seguro de prevenir os effeitos da negligencia ordinaria de mulheres, que ora abandonando as crianças por muito tempo não tem o menor cuidado em seo estado: ora surdas aos seus gritos pouco lhes importa, que gemão, ou pereção, e que assim despresadas entrem em um estado de desespera.

A inercia de muitas amas, em quem menos domina o amor dos meninos, do que o seo interesse, faz com que em vez de se limitarem aos meios proprios de acalental-os, impacientes, pouco zelosas, e mesmo possuidas de outros cuidados imprimão ao berço fortes abalos, e que pelos movimentos, que lhes communição os atordoão, dando lugar a uma congestão cerebral, que pode ser seguida da morte: sendo mais de admirar, que até cheguem a dar vinho, agua-ardente, e substancias narcoticas com o intuito, de que conciliem um somno, que longe de reparar-lhe as perdas torna-se pernicioso. Muitos Medicos tem dito, que convém agitar-se o berço julgando que esta acção favoreça muito o desenvolvimento do corpo expondo-o á percussão do ar; porém se considerarmos o resultado, que de tal uso pôde sobrevir, veremos, que esta pretendida utilidade não passa d'uma illusão, por quanto além de inconvenientes graves inherentes á esse acto pôde introduzir-se o habito de não dormirem, sem que precedão taes abalos.

Antes por tanto de os embalarmos deveremos primeiro saber se tem alguma necessidade, se não um movimento moderado basta para adormecel-os. Se o somno natural indica um estado de saude, o excessivo deve fazer receiar-se algum transtorno no organismo, e neste caso importa tirar os do berço, dispertal-os por pequenos movimentos, e sons brandos, e agradaveis: apresentar-lhes certos objectos, em que se enlevem, pois que as primeiras impressões são, as que mais attrahem.

A alimentação, primeira necessidade da vida é infelizmente a parte da educação, que ora maiores abusos offerece, tendo estes augmentado á par da civilisação. Com effeito se alguém lembrar-se, que naquelles tempos, em que só havia pureza de costumes, e sentimentos inspirados pela natureza, e que mesmo ainda hoje em certos paizes menos civilizados o aleitamento materno tem sido obrigação natural, um dever sagrado, á que com a maior alegria todas as mães se prestão; e se agora reflectir nos males, e damnos, que com as riquezas, e luxo entre as nações cultas se tem introduzido, verá que o máo uso admittido, e contra o qual Philosophos,

Medicos, e Moralistas tanto tem deposto deve a sua origem aos progressos da civilisação.

As especies as mais selvagens dos mamiferos constantemente obedecendo ás leis da natureza, a execução, só a mais elevada classe não, o homem!! Mães ingratas, e infractoras da natureza, á quem a corrupção dos costumes tanto tem degenerado, acaso não tendes ante os olhos tantos exemplos, que vos offerecem os brutos das raças as mais ferozes? Para que abandonais aquelles, que ha pouco saindo das vossas entranhas mais reclamão a vossa ternura, deixando-os á descripção de pessoas, que se vendo mães de meninos estranhos, e não prestando os cuidados só proprios d'uma verdadeira mãe, nenhuma compaixão as move, e ao menor trabalho se poupão?! Desaraigai dos vossos corações esses abusos, que ora vos attrahem, e que tanto vos delumbrão, tornando-vos inferiores aos que não doma a razão, e até mais inhumanas, do que elles, e menos dignas do nome de mães, que do justo epitheto de ingratas. Temeis, que cumprindo com os vossos deveres murche a belleza dos vossos peitos, e se apaguem todas essas formas encantadoras, que tanto vos allucinão? Lançai vossas vistas sobre aquellas felices mães, que ouvindo os dictames mais luminosos da razão, e não conhecendo outras leis se não as naturaes nutrem os filhinhos com o leite dos seus peitos, sem com tudo perderem as graças, e o meneyo do seo corpo: como as que habitão a Circassia, Georgica, e outros paizes, que apresentam costumes ainda puros. Então convencidas, rompendo o véo, que se antepõe á vossos olhos, já mais vos subtrahireis ao maior dos vossos deveres, ultrajando assim a natureza, cujo tributo bem depressa se prepara em refem de tantas crueldades contra a innocencia praticadas.

O que deverá pois esperar aquella, que tem alienado de si os direitos de mãe? Certamente toda sorte de ruinas, e desgraças. Ella será exposta a quasi todas as enfermidades, que levando á cito os seus estragos virão por fim a fazel-a succumbir; depois será assaltada pelo mais vivo pezar, e atormentada pelos maiores remorsos, recebendo, do que com rigor desprezou, os signaes da indifferença, e esquecimento; pois que a mãe só por ser mãe não tem direito á amisade, e gratidão do filho: os desvellos, e cuidados, que com elle prodigalisa, eis donde dimanão seus direitos, eis, o que a constitue credora dos deveres do filho.

Não obstante porém o leite materno ser a nutrição, que melhor convém ao menino, com tudo não entra em conta dos deveres maternos o sacrificar a existencia para cumprir uma obrigação, que o é só, em quanto

moralmente é possível. Assim aquella que se achar affectada de molestias chronicas susceptiveis de se transmittirem por herença: como a phthisica pulmonar, o escorbuto, dertos, escrofulas, rachitismo, e outras enfermidades não poderá certamente preencher o dever imposto pela natureza. A grande mortandade de crianças em Londres (segundo Clarke) é devida ao costume á que as mulheres se tem affeito de criarem os seus filhos não guardando os preceitos, de que acabamos de fallar.

Logo que o recém-nascido tiver-se acalmado das fadigas do nascimento, que são maiores, ou menores segundo elle é mais, ou menos laborioso, convém que se lhe offereção os peitos, necessidade, de que elle nos adverte pelos movimentos de sucção, que executa com actividade, e os seus vagidos.

Nos primeiros dias elle chupa um liquido amarello, á que se chama colostro mui proprio para facilitar a expulsão do meconio; porém a medida que se vão passando dias, tornando-se mais consistente, e abundante adquire a apparencia, e qualidades do leite.

Em geral costuma se a privar o menino do colostro como um leite impuro, e prejudicial; mas sabe-se por experiencia, que nada tem de nocivo, e nós aconselharemos, que em lugar de se prescreverem certos medicamentos como o maná, oleo de ricino, e outras substancias analogas, administre-se o primeiro leite, que além de ser pela sua digestibilidade o alimento mais apropriado ás forças digestivas das crianças, e ás suas necessidades de reparação, seus materiaes sendo segregados do sangue, que servio á sua nutrição, o tornão mais apropriado á natureza, e constituição do menino. A mulher deve por tanto offerecer os peitos á seo filho logo depois do parto; porque além das vantagens referidas, não soffrerá pela grande destensão dos seus peitos na epoca da febre de leite, o que os tornaria incapazes de preencher os seus fins, e o recém-nascido não podendo tolerar por muito tempo a falta do seo alimento viria á perecer.

Durante as primeiras semanas a criança achando-se com os seus órgãos digestivos ainda fracos, apenas tem ingerido uma pequena quantidade de leite, sacia o seo desejo: as suas digestões se fazendo com promptidão a obrigação á remediar as suas necessidades muitas vezes ao dia. Com o andar do tempo o leite tornando-se mais copioso, e nutriente maior quantidade é necessaria á nutrição do infante, e os espaços intermediarios á sua refeição são tambem augmentados: é então, que se deve ir regulando as horas do alleitamento, e procedendo assim tenha-se toda a cautella: dar-se-lhe-ha o peito poucas vezes ao dia, e quanto baste para a sua nutrição; des-

ta maneira previne-se o esgote, que pode sobrevir em consequencia do al-
leitamento mui repetido; a mulher conseguirá maior descanso, e o leite
demorando-se nos peitos será melhor elaborado, e mais proprio para a nu-
trição do seo filho.

Quando se houverem passado tres, ou quatro mezes, e o aparelho
digestivo se achar com mais força, e actividade poder-se-ha permittir além
do leite outro alimento, e começando pelos liquidos se irá pouco, e pou-
co acostumando-o a ingerir substancias molles, e depois mais solidas: assim
conseguir-se-ha mais facilmente tirar a mama do menino quando tiver che-
gado o tempo conveniente. Mas qual será este tempo? Muitas circumstan-
cias o podem fazer variar; por quanto vêem-se crianças, que se tendo al-
leitado somenteseis mezes apresentam-se sadias, e robustas sem experimen-
tarem mudança alguma no seo physico; entretanto que outras não obstan-
te se terem amamentado por vinte mezes, longe de mostrarem essa robus-
tez são cacheticas, fracas, e doentias. Em geral se costuma parar com o
alleitamento quando tem saído os vinte primeiros dentes, epoca, que pa-
rece ser a que a natureza tem fixado; pois que as substancias mais solidas ja
podem ser esmagadas. Cumpre advertir, que pouco antes disso se vá insen-
sivelmente desacostumando o menino de mamar até não ser mais preciso,
tendo sempre o cuidado de ir intertendo-o, a proporção que for diminuindo
o leite, com substancias proprias á conservar o gráo de nutrição, que
então lhe é conveniente: sem esta precaução poderia sobrevir em conse-
quencia da cessação repentina d'uma função, á que a natureza se tinha
affeito inconvenientes graves não só ao filho como a mãe. Se esta por mo-
tivos fortes não puder cumprir com os seos deveres, será então necessario
recorrer-se a outra pessoa, que a substitua tendo-se primeiramente em vis-
tas as seguintes considerações: que não tenha mais de vinte, ou trinta an-
nos, que as glandulas mamarias sejam convenientemente desenvolvidas, e
da mesma sorte os mamillos: que o leite seja azulado, consistente, e um
pouco assucarado: que apresente bons dentes, gengivas firmes, e rosadas,
sem escoriações, bom alito, constituição forte, e temperamento antes san-
guineo, que lymphatico: que seja zelosa, e de genio dócil, e bom senso,
sem o que ella não se affeiçoaria ao que lhe foi confiado, e nem poderia
conformar se com os preceitos, que lhe fossem impostos, e assim se diz,
que uma ama seja tão sã no physico, como no moral.

Attendendo as commodidades da ama deveremos procurar lhe uma
habitação em lugares altos, ondo os sopros dos ventos com facilidade re-
novem a atmospherica; desprezando os, que forem baixos, e humidos por se-

rem mui nocivos á ella, e ao menino. Os seus alimentos sendo eminentemente reparadores serão tomados em quantidade sufficiente para recuperar as suas perdas; por quanto é um erro pensar se, que a ingestão de grande quantidade de alimentos á torna mais apta ao alleitamento; por essa razão muitas tem continuas indigestões a ponto de alterar a sua saude, e a do recém-nascido.

O primeiso bem, de que a mãe priva o filho quando o não nutre é a prompta evacuação do meconio, que se torna indispensavel á sua conservação, e bem estar: nenhum meio satisfaz melhor esta precisão do que o leite materno depois do parto: porém poderemos de alguma maneira suppril-o fazendo a ama tomar algumas colheradas de xarope de chicoria composto deluado em igual parte d'agua, ou o soro de leite adoçado, preferivel em alguns paizes.

Muitas vezes acontece, que por alguma enfermidade, ou qualquer outra causa a ama não possa continuar a alleitar: neste caso é logo preciso recorrer á outra, e não sendo possivel encontrar se, procurar-se ha então substituil-a por um animal. De todos os animaes, que se busca para este fim, damos preferencia á cabra; mas deveremos antever na sua escolha, que aquella, que for velha dará pouco leite, e de más qualidades; a que tiver parido ha mezes não poderá alleitar por muito tempo, por que se achando proxima ao tempo da sua propagação, a secreção lactea não é mais effeituada, e que a preferivel será aquella que sendo moça, e tendo parido ha pouco já esteja á isso acostumada.

Chegada a epoca, em que mais não convenha o alleitamento tenhamos grande attenção sobre os alimentos, que devem servir á nutrição da criança: conceder-se-hão substancias pouco consistentes, e em pequena quantidade nas horas proprias da refeição, dando somente por bebida agua pura, evitando sempre sobrecarregar o estomago de alimentos, preconceitos, de que deveremos fugir em qualquer tempo da vida: assim o melhor será dar-se os alimentos muitas vezes ao dia, mas em pequena quantidade; desta maneira ella não soffrerá esperando muito tempo, e nem as suas digestões serão perturbadas.

Pela sua extrema fraqueza o menino não pode nos primeiros dias do nascimento tomar por si mesmo alguma posição, mas a medida que elles se vão passando, e as relações com os objectos exteriores se augmentando, elle vai tambem mudando de attitude, e executando mais facilmente alguns movimentos com os seus membros até que tornando-se mais forte começa por engatinhar apoiando-se sobre os pés, e mãos. Algum tempo depois os

seos órgãos locomotores permitem-lhe por-se de pé, porém como as suas forças não são ainda sufficientes apenas quer ensaiar alguns passos cambalea, e cae, e assim continua até que pegando-se aos objectos, que os rodeão, possam dar algumas passadas, e venhão por fim a caminhar, correr, e saltar, entregando-se á todos os brincos, que lhe são proprios.

Passando agora a tratar do segundo periodo da infancia advertimos, que nesta epoca da vida deve se ter em grande consideração toda, e qualquer influencia externa, e para assizadamente nos dirigir é necessario, que saibamos, que como todos os seres organisados o homem sendo sujeito á composição, e decomposição continuas da materia é advertido de recuperar as suas perdas por uma sensação denominada fome, e que quanto menor elle é em idade, tanto maior se torna a actividade das suas funcções nutritivas; por tanto não se podendo na infancia tolerar por muito tempo a abstinencia dos alimentos a vida seria sem duvida compromettida se incessantemente se não cuidasse nos meios proprios, e sufficientes não só á sua recomposição como ao seu crescimento.

Senes facillimé jejunium tolerant, secundúm eos qui constantem cœtatem degunt, minimum adolescentes; ex omnibus veró præcipuè pueri, atque inter ipsos qui ad actiones obebundas promptiores existunt. (Hippocrates.) A natureza tendo produzido differentes especies de animaes, e consignando lhes alimentos, com que podessem entreter a vida, foi para com o homem mais liberal: assim vemos que á uns são os vegetaes sua unica nutrição (os herbivoros): á outros a carne somente (os carnivoros): á raça humana porém são tanto as substancias vegetaes, como animaes (omnivoros). Não as ingerindo taes quaes se achão no mundo organico ainda as prepara por tal sorte, que mudando a sua composição as torna aptas á serem elaboradas.

Tirada a alimentação do reino animal, ou vegetal deverá ser simples, e proporcionada ás forças do menino, ao qual não se dará por bibida mais que agua pura, evitando-se ao mesmo tempo todos os estimulantes como differentes especies de licores espirituosos, que tendem a accelerar o curso do sangue, que já circula com grande rapidez.

A proporção que elle se for desenvolvendo, é necessaria uma nutrição mais solida, aqual deve variar segundo as circumstancias o exigirem; se o individuo por exemplo for de temperamento lymphatico elle deverá ser tónica, o que seria reprovado em outro, cujo temperamento fosse sanguineo; se habitar lugares frios, e humidos a carne será a base principal da sua alimentação, desprezando o uso dos vegetaes, que lhe traria o lau-

gor, e fraqueza de todos os órgãos, estas substancias serão proprias para os que vivem nos paizes quentes.

Não se deve jamais desprezar o accio do corpo, a salubridade do ar, os movimentos necessarios para o desenvolvimento de todos os órgãos, e as cautelas, que se devem ter nas alternativas da temperatura, tendo ao mesmo tempo o cuidado de evitar o uso de vestidos, e calçados apertados a fim de que se não difficultem os movimentos do corpo nem tão pouco se comprima qualquer de suas partes. A civilização tendo augmentado todos os conhecimentos reduplicou consideravelmente o luxo, e a vaidade por tal sorte, que se tem á todo risco deixado em abandono a parte da Hygiene, de que tanto depende a saúde do homem: sacrifica-se o physico por amor da falsa idéa da belleza, dando lugar á tantas enfermidades. Que diremos daquelles, q' querendo prematuramente cultivar a intelligencia dos seus filhos, e esquecendo-se de fortalecer primeiro a sua constituição, persuadem-se de que se não os obrigar á ir logo para a escola o tempo falta?! Não sabendo elles os males, que resultão dessa infracção das leis da natureza? Erro tanto menos desculpavel, quanto o menino é mais fraco, e as suas disposições affectivas precoces.

Não se deve pois cultivar o espirito em detrimento do corpo. Que importa estes genios tão gabados, e que tanto espantão nos primeiros annos (como Pascal) e outros, se chegada a idade adulta o esgote das forças tendo-os conduzido á extrema debilidade os torna incapazes de resistirem ao menor esforço? A educação physica deverá sempre preceder á intellectual, cujas funções não poderião d'outra maneira serem desempenhadas sem alteração da saúde, base principal da educação.

O exercicio sendo mais necessario ás crianças, do que aos adultos, se lhes o proporcionará ás forças, e idade, sendo tambem mister que se as acostunem ao descanso á horas regulares; pois sabemos o quanto é perigoso nesta epoca da vida o habito da irregularidade. Não importa menos regular as excreções da pelle, e das materias alvneas, a sua quantidade, e qualidade é relativa ao temperamento, á estação, e a nutrição.

As leis dadas pelos nossos antepassadas, e entre outros Moisés, nos mostram, que apesar do atrazamento, em que se achavão os conhecimentos humanos, derão preceitos, com os quaes podessem conseguir uma vida mais duradoura. Se pois nas primeiras idades do mundo, em que o genero de vida era natural, e simples havião tantas precauções á bem da conservação da saúde, quanto mais no estado actual da sociedade, em que a odiada civilização nos tem levado á uma irregularidade de vida tal, que

todo o cuidado, e vigilancia não seria bastante para nos livrar das suas ruínas? A principio o conhecimento dos meios proprios para a conservação da vida, não offerecia tantas difficuldades como ora apresenta, e por isso deviamos nos esforçar ao menos por vencer parte dellas; mas o contrario succede. O methodo muito artificial por que se vive, as muitas occupações á que o homem se dá, as diversas formas de vestidos, as variedades das substancias, que servem de alimentos, e bebidas, e a diversidade de costumes são as principaes causas, que nos tem feito desprezar os sabios conselhos dos antigos povos, que pela sua maneira de viver desconheciam inteiramente as doenças, á que somos hoje sujeitos. Com razão autores recommendaveis sensurão dos que submettem-se ás cegas aos caprichos da moda sem attenderem o perigo á que se expoem, como seja o costume de se espartilharem comprimindo toda a caixa thoracica, e o uso dos calçados muito apertados a ponto de sentirem os maiores incommodos. De todos, aquelle que se entrega servilmente ás leis arbitrarías do luxo, e da moda, é justamente, o que mais necessita das regras da Hygiene, que se tornão mais numerosas á medida que nossas precisões se vão tambem augmentando: é principalmente á elle, que podem apresentar seos bons resultados a sobriedade, e a temperança, a qual observada em qualquer epoca da vida, torna-se o mais seguro garante da esperança, e de um estado mais feliz em um mundo futuro.

Como o homem durante a vida tem de lutar contra diversos agentes da natureza, é forçoso procurar todos os meios proprios a tornal-o forte, e capaz de resistir á seos males: estes meios serão fornecidos pela gymnastica.

A estrutura do corpo do homem, o numero, e a disposição dos seos musculos provão, que elle foi feito para mover-se; não ha com effeito individuo mais robusto, e mais sadio, do que aquelle, que se dá todos os dias ao exercicio; o que se acha em estado perfeito de saude é como por um instincto excitado á pôr em acção os seos musculos, e os meninos, quando isentos de todo o incommodo estão quasi continuadamente em movimento. Os exercicios gymnasticos influem sobre os corpos vivos da maneira a mais admiravel, e os antigos convencidos da sua immensa influencia se derão á elles com todo ardor; mas depois de terem sido levados á um alto gráo de perfeição, e de gloria, forão pouco á pouco cahindo em desuso, até que enfim ficatão em inteiro esquecimento.

Se os dividem em activos, e passivos, os primeiros sendo mui variados comprehendem o passeio, a carreira, o salto, a equitação, a natação, e as

differentes especies de divertimentos gymnasticos; o segundo o passeio em carruagem, o balango, a navegação etc. Destas differentes especies de movimentos fallaremos somente daquelles, que nos parecerem mais proprios ao nosso assumpto. Antes porém de tratarmos de cada um destes exercicios advertiremos que se deve ter a maior circunspecção em os regular, e proportional-os á idade, e forças do menino; d'outra sorte máos resultados obteriamos em consequencia das grandes perdas, que deverião sobrevir.

Muitas circumstancias podem fazer variar os effeitos, que resultão do passeio, e estas são a velocidade maior, ou menor na progressão, a direcção do solo, a sua mobilidade, ou immobildade. O seo effeito é augmentar a contractilidade muscular, activar a circulação, e a respiração, e communicar ás visceras pequenos abalos favoraveis ao complemento das suas funcções. Neste exercicio as extremidades inferiores são activadas, e as superiores se conservão em inacção; remedeia-se esse inconveniente fazendo-se com que o menino execute alguns movimentos regulares com os braços.

O solto se pôde fazer por diversas maneiras para cima, para diante, e para atraz ou lateralmente. Quando se quiser formal-o é necessario, que as extremidades inferiores se achem em flexão, e que a sua extensão seja violenta: as superiores não se exercitando tão energeticamente como as inferiores se lhes dará grande actividade procurando um ponto de apoio quer no objeto sobre o qual se quer saltar, quer no solo por meio d'uma vara. O salto dá elasterio, e força aos musculos, os seus resultados são relativos aos esforços empregados: é preciso, que no principio se franquee um espaço pequeno, que se irá pouco a pouco augmentando a proporção que as forças musculares se forem desenvolvendo até que chegando a certo limite senão o exceda.

Para exercitar o menino na carreira se deverá dispôr-o primeiramente fazendo-o caminhar um espaço maior, ou menor mais, ou menos rapidamente; marcando a distancia, que deve correr se determinará o tempo, em que o deve fazer, e no decurso de dous, ou trez mezes se irá augmentando essa distancia, ou gradualmente diminuindo o tempo. Neste exercicio posto que os membros inferiores sejam submettidos ainda á maiores movimentos, os superiores não ficão passivos; pois que o braço, e o antebraço se conservão em uma contracção permanente: o aparelho respirador é influenciado, a caixa thoracica se desenvolve consideravelmente, e os pulmões recebem grande maça de ar: quando se para, a respiração é accelerada, e o coração bate com mais força, e presteza.

A dança pôde modificar os orgãos por diversas formas segundq em-

prega-se maior, ou menor esforço, ou é mais, ou menos repetida. Os músculos das pernas, cõxas, e parte inferior do tronco se desenvolvem com esta especie de exercicio, que deverá ser feito em lugares bem arejados, e sempre antes da refeição, desprezando-se a segunda parte daquelle velho preceito da escola de Salerno: *post coenam stabis, seupassus mille meabis.*

Temos concluido a nossa tarefa, e conhecendo a nossa pobreza de intelligencia, longe estamos de nos persuadir, de que a tivéssemos bem desempenhado; mas confiado em que nossos erros serão desculpados, diremos como outr'ora Ovidio:

*Quo magis his debes ignoscere, candide lector,
Si spe sunt, ut sunt, inferiora sua.*

FIM.

APHORISMOS DE HIPOCRATES.

Ad extremos morbos, extrema remedia exquisite optime. Aph. 6.
S. 1.^o

Mutationes anni temporum maxime pariunt morbos, et in ipsis temporibus mutationes magnæ tum frigoris, tum caloris, et cœtera pro ratione eodem modo. Aph. 1.^o S. 3.^o

Cùm morbus in vigore fuerit, tunc vel tenuissimo victu uti necessè est. Aph. 8.^o S. 1.^o

Solvere apoplexiam, vehementem quidem, impossibile: debilem verò, non facile. Aph. 42 S. 2.^o

PROPOSIÇÕES.

1.^a

A educação physica se tem peiorada com o augmento da civilisação.

2.^a

D'amanentação comprado á amas mercenarias resultão inconvenientes não só ás mães como aos filhos, e mesmo á sociedade.

3.^a

Depois do sustento primitivo, a melhor alimentação em qualquer epòta da vida será sempre a que for mais simples.

Esta these está conforme aos Estatutos. Bahia 21 de Novembro de 1840.

Dr. João Baptista dos Anjos.

CORRIGENDA.

Pag.	Linh.	Em lugar de	Lêa-se :
3	10	huyus	hujus.
4	1	doi	doit
5	10	sei'que	sei que
6	31	mais vigorosa	a mais vigorosa
7	17	delle com	delle, com etc.
Idem	22	á ver	a ver
Idem	24	vesgo	vesga
Idem	29	prolongar-se	prolongar, se etc.
9	14	vigorisa-os	vigorisa-os,
Idem	27	Suavel	Suave
Idem	36	azo seo	azo ao seo
11	14	oleasas	oleosas
12	22	de ter	de terem
Idem	idem	lhc	lhes
Idem	32	evstidos	vestidos
14	2	em	en
15	11	no costume	do costume
21	8	dirigir	dirigirmos
22	24	serem	ser
23	11	sensurão	censurão
24	16	solto	salto