



# Estudos

3.<sup>o</sup>  
Série

## EXERCÍCIOS FÍSICOS, TREINOS E DESPORTOS III

### EXERCÍCIOS E JOGOS

Exercícios e jogos na infância — Exercícios na primeira infância (até aos 2 anos) — Exercícios na segunda infância (dos 2 aos 6 ou 7 anos) — Exercícios e jogos no período pré-pubertário (7 a 13 anos) — Papel do prazer nos jogos — Brincadeiras e jogos neste período — Duração dos jogos e agasalhos dos jogadores — Salto à corda

### AS CURAS DE SONO, SIMPLES OU ASSO- CIADAS AOS TRANQUILISANTES

#### PUBLICAÇÃO MENSAL

Direcção e Edição dos Serviços de Estudos do LABORATÓRIO SANITAS

Proprietário — H. PIMENTEL

Redacção e Administração — RUA SILVA CARVALHO, 174 - LISBOA

COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO: SOC. IND. GRÁFICA - R. CAMPOLIDE, 193-B - LISBOA

Sala \_\_\_\_\_ 3

Est. \_\_\_\_\_

Tab. \_\_\_\_\_

N.º \_\_\_\_\_

MARÇO DE 1958

# COMO SE DEVE ESCOLHER UM BOM SABONETE

## OS PERIGOS QUE PODE REPRESENTAR PARA A PELE A ESCOLHA DE UM MAU SABONETE

O uso permanente de maus sabões dá origem, a pouco e pouco, a tenuíssimas irritações da epiderme, as quais se vão repetindo e transformando muito lentamente o seu aspecto que, de fino e sedoso, começa a apresentar-se áspero e com irritações que podem provocar várias doenças da pele.

Para corrigir estes inconvenientes, sobretudo na cara, recorre-se normalmente a vários cremes ou outros tópicos que, quando são bons, podem contrariar a marcha irritativa.

Nos homens, um mau sabão de barba pode também provocar irritações da pele, que transformam o seu aspecto.

Estes factos levaram vários dermatologistas a estudar as causas frequentes dessas irritações.

Chegaram quase todos à conclusão de que, sempre que não havia quaisquer razões de ordem patológica, a causa de transformação de uma pele normal, fina e aveludada, em pele áspera, despolida, rugosa e com irritações que chegam às manchas, era o uso prolongado de um mau sabonete.

Ora o sabão é obtido por meio de reacção de alcalis sobre as gorduras. Normalmente empregam-se gorduras vegetais (óleo de coco, de palma, de coconote, amendoim, borras de azeite, etc.), e gorduras animais especialmente o sebo.

Os óleos vegetais, tal como são importados pela fábrica, não só trazem muitas impurezas, como têm uma taxa elevada de ácido; atacado pela soda este óleo saponifica-se, dando origem aos sabões.

Todos sabem que se produzem sabões finos e sabões ordinários, conforme a perfeição de fabrico, a escolha das matérias-primas e os cuidados da purificação e neutralização. No entanto, todos sabem, também, que

há muitos sabões ordinários em que as reacções químicas não foram feitas sobretudo quando se empregaram matérias-primas mais impuras e mais ácidas.

Há ainda pessoas que têm opinião de que o sabão de lavar roupa ainda é o melhor para a pele; outras preferem o sabão vulgarmente conhecido por sabão de seda. Estas preferências não têm de facto razão de ser.

Um sabão perfeito deve conter uma percentagem elevada de gorduras animais; as gorduras vegetais empregadas devem ser muito bem escolhidas, pouco ácidas e as reacções, de neutralização, devem ser perfectas.

Um bom sabão deve ser sempre macio, perfeitamente neutralizado e espumar muito bem.

Preparada a massa para um bom sabão, tem que se lhe dar a cor e o perfume. Aqui, tem de haver uma cuidadosa selecção pois que há perfumes sintéticos bem como algumas anilinas que não convêm à pele.

Verifica-se pois que, para uma empresa poder preparar um bom sabonete, tem de estudar cada um dos produtos que entra na sua composição e experimentar no seu laboratório as reacções do sabonete preparado, de forma a que ele, de irritante, passe a ser benéfico para a pele.

Escolhida a massa de um bom sabão, surge o problema do preço; ora um sabão de primeira qualidade, com gorduras finas e bem preparado, sai mais caro que o sabão ordinário e daí se explica a concorrência entre os sabonetes, provocada pela diferença de preço.

Outra forma de concorrência é a adição à massa de sabão de substância que lhe aumente o volume e diminua o preço sem o prejudicar. Para reduzir o preço dos sabonetes, alguns preparadores juntam-lhe várias substâncias que se designam tècnicamente com o nome de enchimento, quase sempre constituído por talco, barita ou sulfato de bário, produtos baratos com os quais se obtêm uma grande redução no preço do custo; há mesmo sabonetes, sobretudo os que se oferecem à venda nas ruas, por preço tão barato, que só têm uma pequena quantidade de sabão, sendo o restante constituído por talco ou barita que depois fica na água. É claro que estes sabonetes formam muito menos espuma.

Estudada pois a fórmula de um bom sabão, é necessário introduzir indicações de ordem terapêutica quando se quer ter um sabonete, não só de boa qualidade, mas ainda que possa servir de correctivo aos desastres produzidos pelos maus sabões, ou ainda à aspereza e mau aspecto da pele de má constituição, quase sempre resultantes de doenças internas.

Aconselhado por vários médicos, o Lab. Sanitas estudou o problema e verificou que era necessário introduzir produtos que produzissem a eliminação das escamas da pele, que dominassem a irritação e que

exercessem uma acção tópica, de forma a que ela retome o aspecto assestinado que normalmente deve ter.

Este facto obteve-se, juntando óleo de cade com o ichtiol e alguns outros produtos, na fórmula do sabonete.

Experiências sucessivas feitas em grande número de pessoas, sobretudo em doentes, levaram a modificar progressivamente a fórmula até a tornar tão perfeita quanto possível. Foram particularmente interessantes as experiências feitas em crianças, sobretudo com peles irritadas pelo contacto da urina, tendo os resultados sido inteiramente satisfatórios.

Um outro estudo comparativo foi feito por várias pessoas que empregavam, habitualmente, vários sabonetes ou pastas para se barbearem e que tinham, com frequência desagradáveis irritações de pele; os fenómenos irritativos melhoraram e desapareceram e a pele tornou-se, gradualmente, normal e macia.

Os resultados de todas estas experiências levaram ao fabrico do sabonete SANODERMA que, deve pois, preferir-se nos seguintes casos:

Quando a pele é seca e despolida.

Quando a superfície da pele é descamativa.

Quando se irrita com facilidade.

Quando haja herpes.

Quando haja eczema.

Quando haja empingens.

Quando haja bolões de irritação da face.

Quando se formem pequenas vesículas de pús em qualquer ponto da pele.

Quando haja muitas «espinhas» na pele.

Sempre que se queira conservar um aspecto macio e aveludado da pele.

Deve ainda ser preferido para o banho das crianças, cuja pele se irrita com muita facilidade, porque é nas primeiras idades que se vai formando o seu aspecto definitivo (macia, fina ou áspera).

Nos casos em que há eczema, herpes, empingens, etc., o uso do SANODERMA, sendo excelente, não é, nos casos acentuados, suficiente para obter uma cura completa. Nestes casos deve ser considerado como auxiliar no tratamento.

Nos casos que apresentámos, deve proceder-se da seguintes forma: à noite, ao deitar, deve aplicar-se sobre a pele doente uma pequena porção de Cadichtyol, e de manhã deve lavar-se a pele com o SANODERMA.

Com estes cuidados, mais ou menos demorados, consegue-se transformar uma pele feia, irregular, em uma pele macia, fina, aveludada, ainda que a alteração patológica da pele seja muito antiga.

(segue a pág. VII)

3.ª Série

N.º 3

MARÇO  
DE 1958

PUBLICAÇÃO MENSAL

# Estudos



Direcção e Edição dos Serviços de Estudos do LABORATÓRIO SANITAS

Proprietário — H. PIMENTEL

Redacção e Administração — RUA SILVA CARVALHO, 174 LISBOA

COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO: SOC. IND. GRÁFICA - R. CAMPOLIDE, 133-B - LISBOA

## EXERCÍCIOS FÍSICOS, TREINOS E DESPORTOS

### III

#### EXERCÍCIOS E JOGOS

Vamos dividir este estudo, em sectores diversos, na infância, na adolescência, na idade adulta, na meia idade e na velhice; ainda consideraremos várias fases em cada um destes sectores <sup>(1)</sup>.

Chegou-se à conclusão que a educação que antigamente se fazia, com cuidados excessivos na criança, muitos agasalhos, pouco contacto com o ar livre, prejudicava a criança e a raça. Hoje não há divergências de opinião sobre a necessidade dos exercícios físicos e jogos para auxiliar o desenvolvimento do indivíduo; mas estes exercícios e jogos devem ser dirigidos pelos princípios da fisiologia. Estes princípios concluíram por orientações diferentes para cada idade; os seus processos e meios variam com o momento do crescimento, com o sexo e com as condições de vida.

(1) Seguimos nesta descrição, a ordem indicada pelo dr. *Maurice Boigey* no seu excelente livro «La Cure d'Exercice» (Masson & C.ª ed.), de onde extraímos muitos períodos.



O desenvolvimento do organismo faz-se por períodos; a infância reflecte-se na adolescência; o adulto é a resultante da preparação da adolescência. Para obter o resultado final, um bom desenvolvimento, é necessário sujeitar os exercícios, como todos os outros agentes da higiene, a uma orientação científica. O que antigamente se fazia por empirismo, faz-se hoje segundo regras da ciência experimental. Por outro lado, a generalização da prática dos exercícios físicos, obriga a *certas precauções* para evitar os males produzidos pelos abusos ou desregramentos.

## EXERCÍCIOS E JOGOS NA INFÂNCIA

Neste período ainda tivemos de considerar as seguintes fases:

- a) a *primeira infância* que corresponde aos dois primeiros anos de vida
- b) a *segunda infância* que vai dos 2 aos 6 ou 7 anos
- c) o *período pré-pubertário* que principia cerca dos 7 anos para terminar com o aparecimento da puberdade (11 a 12 anos nas raparigas e cerca de 13 nos rapazes)
- d) a *puberdade* que vai para além do período pré-pubertário até cerca dos 16 anos nas raparigas e dos 18 nos rapazes
- e) a *nubilidade*, período que se segue e que marca o final do período de grande crescimento, em que se completa a estrutura do organismo, se termina a ossificação e se marca o vigor do sistema muscular. Este período representa a fase da passagem para adultos; legitimamente, já não pertence à infância.

## EXERCÍCIOS NA PRIMEIRA INFÂNCIA (ATÉ AOS 2 ANOS)

São principalmente exercícios naturais que correspondem às necessidades naturais de desenvolvimento que sentem todos os animais.

Devemos principiar por facilitar o desenvolvimento dos movimentos espontâneos do corpo, que fortificam e activam as trocas; as crianças não

devem estar fortemente imobilizadas nas roupas, o que lhes impede uma boa digestão, um bom desenvolvimento muscular e das articulações e um sono repousante. Devem ter poucas roupas e sentir-se em liberdade no chão, sobre um tapete, possivelmente com um parque largo.

Mais tarde, começamos a tentar movimentos de opposição, obrigando-os a exercitar braços, pernas e tronco o que os desenvolve e lhes dá prazer. Se o tempo permitir ou a sala estiver aquecida, deve deixar-se a criança brincar nua durante algumas vezes durante o dia.

É bom colocar acima do berço, em pontos que ela possa atingir com os pés ou com as mãos, objectos que lhes chamem a atenção, como bolas de cores vivas, bonecas, etc. Este exercício tem por fim educar os sentidos da criança, ensiná-las a agarrar, a tomar consciência da forma e das distâncias, do peso e da temperatura dos objectos. Brincando, obrigando-a a flexões dos membros, docemente. Devem executar-se os exercícios mais variados para procurar desenvolver-se paralelamente todas as partes do corpo e, sobretudo, de forma que nunca os assustem, antes sorrindo e provocando o sorriso. Exercitando a brincar os músculos da parede abdominal, defendemo-las contra a prisão de ventre, tão frequente nas crianças imobilizadas.

Depois dos 6 ou 8 meses, leva-se a criança a executar movimentos mais enérgicos, segurando-lhe as mãos, sentando-as nos joelhos, deitando-as para trás e obrigando-as a procurarem retomar a posição sentadas; depois faz-se oscilar para a direita e esquerda, deitam-se no chão de barriga para baixo, obrigando-as a voltar-se; etc. Tudo se deve fazer a brincar para que a criança tenha prazer em corresponder aos nossos incitamentos de exercícios.

Estes movimentos são extremamente úteis para os pequeninos e preparam-os para marcharem mais cedo, a assimilar melhor a alimentação, a terem uma pele rosada, diferente da padidez das crianças sempre envolvidas e apertadas. As crianças criadas livremente, conservam um melhor equilíbrio no desenvolvimento da estatura e, em geral, têm uma erupção dentária mais precoce.

## EXERCÍCIOS NA SEGUNDA INFÂNCIA (DOS 2 AOS 6 OU 7 ANOS)

Durante este período, a criança está em pleno crescimento. Tem necessidade de ser educada ao ar livre, com liberdade, bem protegida contra o frio e contra o calor e bem alimentada.

Não há vantagem, durante este período, em terem lições de ginástica ou da educação física regular, mas tem grande vantagem em brincar nas praias ou campo, com jogos infantis, construções, corridas, saltar o eixo, escondidas, arquinho (com ou sem varas condutoras), bola, danças de roda, etc.

Se se examinar sistematicamente em um grande número de crianças, o *índice de vitalidade*, que se obtém dividindo o perímetro torácico xifoidéu pela altura, verifica-se que entre os 3 e os 7 anos é incomparavelmente mais desenvolvido nas crianças a quem os pais deixaram ou aconselharam exercícios e jogos bem escolhidos, praticados com liberdade.

A mesma verificação se dá quando se compara o índice respiratório de *Amar*, dividindo a *capacidade vital* pelo peso. É necessário, no entanto, neste caso, ter o cuidado de não ser levado a erros por não ter em conta anomalias, tais como o excessivo desenvolvimento das partes moles ou de tecido adiposo.

Mas não é somente sob o ponto de vista físico que é útil e necessário praticar os exercícios, que têm igualmente uma grande importância sobre o desenvolvimento psíquico.

É sobretudo a partir dos 2 anos que se faz sentir vivamente a boa influência do exercício sobre a inteligência, o que é confirmado pelos «test» de *Binet e Simon*. Muitos «atrazados» são crianças que se mantiveram em sedentarismo relativo durante os primeiros anos de vida; o aperfeiçoamento progressivo da inteligência da criança está quase sempre em relação com a actividade física que lhe é permitida; as *etapas do espírito* são na maioria dos casos, hierarquizadas pelas fases do desenvolvimento físico.

A memória desenvolve-se, o indivíduo torna-se mais atento, a associação das ideias é mais rica e o raciocínio mais firme à medida que se acentua o vigor físico; a linguagem e a atenção desenvolvem-se mais

rapidamente. As crianças em que procurámos desenvolver a actividade física, são mais atentas, olham com atenção, procuram conhecer as coisas, inspecionam, examinam e comparam com grande actividade. Às vezes ficamos surpreendidos com os conhecimentos e termos da linguagem de que já dispõem; os seus progressos são rápidos; a attitude, os movimentos e a marcha são seguros, livres, sem timidez; a sua fisionomia é aberta; escutam com paixão as histórias que ouvem e dão provas de imaginação precoce, sobretudo nos jogos e na conversação.

## EXERCÍCIOS E JOGOS NO PERÍODO PRÉ-PUBERTÁRIO (7 A 13 ANOS)

A criança está neste período em franco desenvolvimento; tem necessidade de uma vigorosa saúde; não se lhe impõe nenhuma adaptação urgente.

Durante toda a infância os ossos são relativamente maleáveis; além disso os músculos, neste período, não têm pontos de fixação muito sólidos.

Deve portanto evitar-se os exercícios de força, mesmo com o fim de *endurecer* os músculos; quando estes são solicitados por uma ginástica intempestiva e, portanto, hipertrofiados na largura e na espessura, tendem a encurtar-se e contrariam o crescimento do indivíduo.

Estas regras fisiológicas, em geral não eram seguidas por se desconhecer os prejuízos que causavam; vemos muitos homens robustos, atarracados, que devem a sua má formação a excessos de ginástica dirigida para o atletismo, em criança; as suas proezas enchiam os pais e o público de admiração, que aplaudiam um erro fisiológico; mais tarde, parou o crescimento e o seu corpo nunca chegará a ter belas proporções.

Antes dos 12 anos a educação física tem de ser higiénica; deve obedecer ao desenvolvimento das grandes funções, a respiratória, a circulatória, a articular, etc.; deve visar o aperfeiçoamento da coordenação nervosa.

As preferências dos professores devem dirigir-se para os exercícios que solicitem o *trabalho simultâneo de muitos músculos* e que, associando os órgãos internos, acelerarão as pulsações cardíacas e os movimentos respiratórios; cinco minutos de saltos à corda activam mais a

respiração e a circulação e aquecem mais o corpo do que dez minutos de ginástica analítica.

Os exercícios nunca se devem comandar pela palavra; deve dizer-se aos alunos: façam como eu — e, em frente deles, executam os movimentos com correção —; a seguir, faze-os-ão executar, acompanhando-os ou não.

Para uma criança de 13 ou 14 anos consideramos que o exercício é útil só até o pulso subir até 100 a 140 pulsações por minuto, que a respiração seja ligeiramente acelerada e que uma ligeira humidade da pele mostre que se está exercendo uma sudação.

Uma boa selecção dos exercícios nas escolas mostra-nos quais os exercícios ou jogos que convêm nas várias idades:

1.º — Para as crianças entre os 6 e os 9 anos, as pequenas brincadeiras, danças e marchas cantadas.

2.º — Para as dos 9 aos 11 anos, ginástica simples e marchas cantadas.

3.º — Entre os 11 e 13 anos, os mesmos jogos e exercícios, juntando desportos elementares, como a corrida a pé, os saltos, trepar, exercícios de resistência à flexão do antebraço, resistência por tracção, resistência ao afastamento dos braços; lutas de dois, mas sensivelmente de forças iguais, proibindo toda a violência, mesmo os movimentos bruscos, mas procurando exercitar os esforços musculares enérgicos; lutas de punhos, de mãos, saltar barras, paralelas, exercícios de espaldar ou de tracção de cordas, pendurar-se em cordas, barras, balançar e saltar; subir escadas de corda, com os pés ou só com as mãos, subir a mastros ou às árvores, etc., etc.

Referimo-nos especialmente a exercícios entre os 7 e os 13 anos, mas para que o desenvolvimento físico seja bem dirigido é indispensável deixar um lugar importante para os jogos. É necessário encorajar os exercícios por serem um meio muito eficaz do aperfeiçoamento físico, intelectual e moral; desenvolvem os músculos, a imaginação, o raciocínio, a perseverança, o espírito de decisão e o prazer do esforço.

Em cada duas sessões para o desenvolvimento físico, uma deve ser consagrada aos exercícios e outra aos jogos.

A estratégia dos jogos é uma boa escola de decisão e de precisão. A variedade dos movimentos, as mudanças de atitude e os tempos e paragem instantânea, fazem trabalhar os músculos das pernas, do busto, dos ombros, do braço e da cintura; os músculos, as funções do equilíbrio e os órgãos dos sentidos, todos são operados durante os jogos; exercitam-se todas as forças de coordenação dos movimentos. Enfim, *podemos afirmar que os jogos são os mais simples, mais naturais e os mais atraentes de todos os exercícios, sendo ao mesmo tempo os mais higiênicos.*

Os jogos são a forma de exercícios, mais natural; todos os animais pequenos brincam e fazem jogos entre si; os pais e as mães excitam-os para correrem, fugirem, fazer exercícios; fazem assim a educação física da sua progeneratura.

Por outro lado, é a forma de actividade física que melhor se adapta ao espírito de emulação bem como às possibilidades e aptidões físicas das crianças; os jogos são simultaneamente atraentes e higiênicos.

Apesar da variedade infinita dos movimentos musculares que provocam, poder-se-ia fazer uma classificação dos jogos, conforme os seus principais efeitos fisiológicos; mas importa menos agrupá-los cientificamente do que mostrar o valor prático de cada um deles; a duração, a intensidade, o ritmo, a velocidade, a distância, são vários factores de que depende a intensidade dos jogos; permitem adaptar-se às constituições individuais e à saúde, nas diferentes idades.

Os jogos põem em acção, simultaneamente, um grande número de músculos, de maneira que ao mesmo tempo que se faz um excelente exercício, se limitou o esforço imposto a cada um dos músculos accionados.

Fazem vibrar em perfeita conexão todas as peças da máquina humana, interessam todos os órgãos sem excepção, activam as funções e reflectem-se sobre os actos mais íntimos da nutrição. O resultado é muito diferente do que se obtém com a ginástica analítica, por secções que, muitas vezes, só interessa a um sector do corpo, como os alteres.

Os jogos não têm somente por finalidade cultivar os mais fortes para formar atletas; têm por fim tornar as crianças mais vigorosas, nunca abandonando os deficientes orgânicos, os fracos, a quem faríamos mal duplamente, abandonando as possibilidades de se fortalecerem e criando

um complexo de inferioridade moral e físico que pode ter um grave reflexo em toda a sua vida.

Muitas pessoas pensam que não podem tentar o desenvolvimento físico das crianças por não terem possibilidade de pagar a professores ou por elas não terem tempo para os cursos físicos. É um erro! Basta a prática instintiva de um exercício para impulsionar o desenvolvimento da criança, que deve aproveitar todas as oportunidades para correr, saltar, entrar em jogos; os pais e os mestres têm de contar com o tempo necessário para poderem brincar, estimulando-os mesmo e vigiando-os quando for possível; verificarão assim que os estados de timidez, de sensação de fraqueza, de palidez ou de excitação nervosa, diminuirão ou desaparecerão.

## **PAPEL DO PRAZER NOS JOGOS**

Sob o pretexto de que o Estado tem a responsabilidade da educação física, de que é um dever nacional organizá-la e impulsioná-la, que ela é necessária para o aperfeiçoamento físico da raça, alguns habituam-se a considerá-la como um dever nacional e encaram somente o lado sério, oficial, do problema. Mas o que é indispensável é encarar também o aspecto de prazer que a educação física pode trazer ao indivíduo. Isto tem sido muitas vezes apresentado sob este aspecto pedagógico, mas há alguns instrutores que tomam os exercícios físicos, como exercícios militares vigiados e disciplinados, tirando-lhes todo o prazer.

Todos os exercícios deverão ser atraentes, porque devem ser apetecidos e o prazer é o único móbil para os praticarmos. Todos têm verificado os benéficos efeitos que um acesso de alegria, umas horas de alegre disposição provocam num organismo enfraquecido, em pessoas normalmente tristes e isoladas. — Haverá pois técnico superior ao prazer? — Quantas vezes uma boa notícia transformou um doente, chegando a marcar o princípio de uma convalescença?

Nesses momentos, a circulação do sangue torna-se mais activa e os músculos reactivam a sua força. Sob o choque do prazer reagem vivamente os centros nervosos, que aceleram as trocas orgânicas, por impulsões enérgicas; a pele torna-se mais corada, o coração bate mais rápida-

mente, a respiração é mais profunda e produz-se um sentimento de bem-estar.

Como actua o prazer? — Fazendo o papel de um excitante que provoca o desenvolvimento de uma energia latente aprisionada nas células nervosas. Esta acção é semelhante à de um condensador eléctrico que, isolado de todo o contacto, não manifesta a força que encerra, mas que é libertada quando se põe em contacto com um condutor metálico. O centro tem em reserva uma certa dose de energia não aproveitada; se um excitante moral, como o prazer, actua sobre ele, libera uma energia latente sob a forma de um influxo nervoso suplementar.

Quando uma pessoa desmaia, uma bebida alcoólica ou um pano molhado em água fria, actuam sobre as células nervosas, onde provocam o influxo que têm em reserva e que quase sempre é suficiente para pôr o coração e o peito em movimento. As impressões morais actuam pela mesma forma e, particularmente, a alegria que é um excitante benéfico do cérebro.

Quando as crianças se aborrecem, estão tristes e apáticas, não mostremos uma extrema solicitude e carinho, que nada fazem, senão piorar a atitude dos meninos amimados ou deprimidos; não devemos, por prudência, cercá-los de cuidados, agasalhando-os, impedindo-os de sair para o ar livre e obrigando-os a tomar tónicos. Procuremos sobretudo, que brinquem, que obtenham esta alegria um pouco animal que faz brotar em profusão dos centros nervosos o influxo beneficiador que inunda o organismo.

A atracção dos exercícios domina a educação física em todas as idades, mas sobretudo na infância. A emulação, a satisfação de vencer as dificuldades, o prazer de ganhar uma partida, o prazer de um successo desportivo, iluminam o seu espírito como o músico ou o pintor, quando termina uma obra de arte.

Conclui-se portanto que qualquer sessão de jogo bem compreendido, é uma lição de prazer. É pois necessário, sobretudo para as pessoas pouco vivas, fracas, incitá-las a tomarem interesse pelos jogos, estimulá-las, procurar substituir um jogo que não lhes interessa por outro de que gostem.

O prazer obtido em um jogo será tanto mais completo quanto mais livre se sentir a criança; deve-se dirigi-los sem os comandar, sobretudo

com dureza; as palavras do professor devem sempre ser conselhos amistosos tendentes a auxiliá-lo e nunca a repreendê-lo. As crianças, sobretudo as raparigas, nunca brincam ou jogam à força; a reacção, quando obrigados, é mais prejudicial do que o lucro que se poderia obter.

Os jogos devem ser feitos, tanto quanto possível, à sombra, nas horas de muito calor.

A verdadeira iniciação desportiva só se deve fazer a partir dos 16 ou 17 anos.

## BRINCADEIRAS E JOGOS, NESTE PERÍODO

As brincadeiras variam com os tempos. Várias desaparecem; mas a que mais tem resistido o «jogo das escondidas», começa a praticar-se logo que a criança pode andar e segue até à escola.

É um jogo gracioso de ginástica de movimento, de atenção e de rapidez no raciocínio, para se defender, procurar despistar o adversário, correr a tempo, medindo a distância, enfim, «vencer»; obriga os mais fracos e lentos a esforços de treino para chegarem a ter o prazer de vencer os outros.

Mais do que as brincadeiras, os jogos variam, tendo também as suas *modas*.

É pena que alguns tenham caído em desuso, como o da *Barra* que antigamente tanto se praticava nos grupos de rapazes; a *Bilharda*, que obrigava a uma flexibilidade de corpo, corrida, visão perfeita e habilidade; o *Bilboquet* dos franceses, que entre nós se chamava o *Diabo* e que consistia em enviar um objecto ao ar, esticando a tempo a corda que se sustentava nas duas mãos (era um jogo de destreza e de exercício dos músculos dos braços); o *Jogo do Arquinho*, altamente recomendável em que os jogadores, com um pau em cada mão, atiravam na direcção de outro e tão alto quanto possível um arco de madeira que era reenviado ao primeiro, trocando-se os arcos no ar, ou seguia para outro, no jogo múltiplo, em que andavam vários arcos em movimento, devendo cada jogador ser expedito em os receber e reexpedir, sem deixar cair nenhum; por vezes jogava-se só com um pau, o que permitia enviar o arco a grandes distâncias, obrigando a movimentos mais violentos; este jogo con-

tribuia para a flexibilidade do corpo, pois obrigava a movimentos elegantes. E, como estes, tantos outros, que poderíamos citar.

## DURAÇÃO DOS JOGOS E AGASALHOS DOS JOGADORES

Os jogos não devem durar mais de 40 minutos para os pequenos e de uma hora para os crescidos, sendo útil interrompê-los sempre que alguns se mostrem cansados; as crianças não têm fundo de resistência e por isso é uma necessidade o fraccionamento do exercício, o que na maior parte dos casos se faz espontaneamente, por os jogadores sentirem essa necessidade.

Os exercícios devem ser feitos diariamente; é um erro a prática dos exercícios maciços, uma a duas vezes por semana.

O fato deve estar em relação com a temperatura; tão ligeiros quanto possível no Verão e quentes no Inverno, mas sem exagero. É prejudicial a regra do mesmo fato de Verão e de Inverno, sobretudo à sombra. Os regulamentos devem adaptar-se às leis físicas pois os organismos têm reacções naturais e não reguladas por uma ordem de disciplina.

O corpo do rapaz tem uma grande superfície de pele em relação à massa; por isso irradia proporcionalmente mais calor do que o adulto e, pela mesma razão arrefece mais depressa. Por esta razão os rapazes defendem-se tão mal dos grandes calores como das temperaturas muito baixas. Devemos pois regular o fato conforme a temperatura, o que é muito importante.

Para estas idades há muitas brincadeiras e jogos aconselháveis. Vamos referir-nos a alguns.

## SALTO À CORDA

Este exercício que faz sorrir muitas pessoas, que o consideram uma simples brincadeira infantil, é um dos melhores. Pode dosear-se de tal forma, que convém a todas as idades, a ambos os sexos, e tanto ao atleta, como ao homem normal e ainda ao convalescente.

Pode-se variar o ritmo, executando todos os géneros de marcha. É de uso corrente nos treinos dos boxeers. Praticado, com uma certa

rapidez, pode equivaler a uma corrida de velocidade; por outro lado, o sentido no qual se faz movimentar a corda determina, ou um trabalho preponderante dos músculos extensores ou o dos músculos flexores dos membros superiores ou ainda o dos dois sistemas de músculos.

Há uma maneira menos fatigante de saltar que consiste em levantar ligeiramente os dois pés, na passagem da corda; mas há outro em que os pés batem alternadamente no chão, cinco ou seis vezes antes de cada passagem; os movimentos das pernas podem ser acompanhados de deslocções variadas do corpo, para diante ou lateralmente.

Com a prática, chega a saltar-se a corda durante muitos minutos seguidos, sem parar, o que fortalece particularmente os músculos dos membros inferiores, as funções do coração e da respiração e os músculos da parede abdominal que se contraem para resistirem aos embates das vísceras, cada vez que tocamos o chão.

É um exercício muito eficaz para dar às crianças um bom desenvolvimento do peito e resistência ao coração. Não conhecemos nenhum exercício que seja mais económico, nem que ocupe menos lugar. O «salto à corda» devia ser aconselhado nas famílias, nas sociedades e nas escolas.

(seguirá a pág. 57)

---

## AS CURAS DE SONO, SIMPLES OU ASSOCIADAS AOS TRANQUILISANTES

Continuamos os estudos feitos em números anteriores sobre o problema da *intranquilidade* que, no momento actual, atinge todos os países, em virtude dos problemas de guerra, de paz e os múltiplos de carácter social que nos preocupam.

Sobre este problema, o número 6 de Dezembro da «Semaine Médicale», traz o seguinte artigo:

«Nenhuma sistematização existe ainda na forma de praticar as *curas de sono*. As dificuldades para estabelecer uma estandarização são devidas a dois factores, as diversidades de aplicações mistas de hipnóticos

e de sedantes ou tranquilisantes e ainda as incertezas da nosografia psiquiátrica, perturbadas por estas terapêuticas.

Recentemente esta diversidade foi evidenciada em dois estudos, sobre a profundidade do sono e a sua utilização para fins psicoterápicos.

No primeiro destes estudos *Ch. Brisset* expõe as conclusões dos exames de 450 tratamentos individuais feitos desde 1948. Em um primeiro grupo verificou desde o princípio um sono quase fisiológico, obtido facilmente e muito semelhante ao sono normal. O autor diz tratar-se de casos de nevroses de angústia, traumáticas, nos quais a reacção merece ser examinada; a personalidade anterior parece estável e o Eu pode ser considerado «relativamente forte». Parece evidente que o ponto de partida foi um traumatismo psicológico evidente.

O segundo grupo era constituído por doentes com nevroses de angústia, mais graves, com um terreno psíquico menos estável: — antecedentes fóbicos, histéricos ou psicossomáticos; o período de tratamento decorreu com fases psicológicas mais perturbadas, após um primeiro período de aceitação passiva; assim, apareciam os pesadelos, contra os quais o médico tem de exercer uma atitude protectora, sem ser necessário praticar sempre a interpretação. Por fim, nos últimos dias, o doente pode apresentar uma lassidão depressiva, que muitas vezes foi utilizada por *Brisset* para um prudente esforço psicoterapêutico.

Os resultados de 150 tratamentos colectivos pelo sono (por grupos de 6 a 7 mulheres) praticados no serviço hospitalar de *H. Ey* foram apresentados por *H. Faure* e tratados no seu artigo *La cure de sommeil collective avec psychotherapie de groupe. Ses rythmes évolutifs*.

Os doentes passaram 21 dias em conjunto em uma sala especialmente preparada; sòmente o médico assistia às refeições e dirigia na mesa comum uma «psicoterapia de grupo» completada por conversas individuais. A *evolução temporária do tratamento* sucedia-se esquematicamente: — atitude de aceitação ou de opposição deliberada nos primeiros 2 a 4 dias; comportamentos de regressão e, a seguir, de tensão no meio do tratamento e por fim uma atmosfera de normalização nos 2 a 5 últimos dias. O autor descreve os comportamentos durante o período de *regressão*, puerilidades, ludismo, algumas vezes espectaculares no meio colectivo; depois, os comportamentos de *tensão*, sono irregular e difícil,

recrudescência das perturbações, hostilidade do pessoal. O médico insiste sobre a necessidade das conversas individuais e da análise em grupo, das elaborações simbólicas. A fase final é considerada como sendo o período das rearmoneizações e das liquidações da tensão precedente.

O que é necessário nos doentes excitados, ou com estados de ansiedade é provocar a sua normalização. O que parece mais aceitável é a associação dos tranquilisantes com períodos de sono reparador que, se não poder ser obtido normalmente, pode ser provocado.

Como provocador do sono, devemos afastar os barbitúricos que, sendo depressores, podem complicar a situação dos doentes enfraquecidos ou de pequena reacção nervosa. Temos porém hoje um medicamento não barbitúrico que provoca o sono sem produzir prostração ou obnubilação dos sentidos depois de acordar: é o Valetone.

O Valetone é um novo produto em que se associam as propriedades sedativas e hipnógenas do Carbromal e do Bromovaletone, analgésicas do ácido acetilsalicílico e antiácidas do óxido de magnésio.

O Bromovaletone é um potente sedativo nervoso de efeitos seguros e livre de reacções secundárias.

O ácido acetilsalicílico é um analgésico, antinevrálgico e antipirético potente, que proporciona ao produto a sua indicação muito especial como sedativo na insónia e excitação associadas com cefaleias ou dores nevrálgicas.

O Óxido de magnésio é um antiácido que entra na fórmula para compensar a hiperacidez gástrica.

Deve tomar-se na dose de 1 a 3 comprimidos por dia, em média, ou mais se o médico entender necessário.

Como corrector da excitação, estado de angústia, nervosismo, etc., o calmante a aconselhar é o Probamato, que pode sempre ser tomado simples ou simultâneamente com o Valetone quando for necessário para acentuar o tratamento de repouso.

A vida intensa e trepidante dos nossos dias provoca tal aumento das doenças mentais que se calcula que só nos Estados Unidos existam 9 milhares destes doentes e que uma de cada dez camas hospitalares esteja ocupada por um doente deste grupo.

Por outro lado muitos serviços médicos calculam que metade dos

doentes a quem prestam assistência, apresentam sintomas de origem emocional.

Grande número de doentes com queixas dolorosas não mostram nenhuma doença orgânica, depois de minucioso estudo, sendo as suas queixas apenas a expressão de um estado de ansiedade ou tensão. É evidente que tal conclusão deve, em muitos casos, ser rodeada das maiores precauções e vigilância da parte do médico assistente.

E isto, porque, por outro lado, grande número de doentes com enfermidades orgânicas bem definidas apresenta queixas que não são atribuíveis à doença e constituem apenas estados de tensão ou ansiedade que a doença pode justificar mas que, de forma alguma provocou. E também estes estados psicológicos concomitantes de enfermidades orgânicas necessitam, por seu turno, e cada vez mais, vigilância aturada e terapêutica específica adequada.

O Probamato é uma substância de altíssimo interesse em clínica e possui, em relação a outras substâncias do grupo — reserpina, clorpromazina, etc. — vantagens indiscutíveis.

Produz os seus efeitos pelo bloqueio dos estímulos normais, especialmente aqueles que se estabelecem entre o córtex, tálamo e hipotálamo.

Reduz a tensão psíquica e muscular interrompendo a resposta espasmolítica à dor.

As experiências laboratoriais e clínicas indicam o Probamato como o mais notável tranquilizador conhecido, estando absolutamente indicado em casos de tensão nervosa, ansiedade, «stress» e situações equivalentes.

Sob a acção dos bons resultados desta terapêutica tem sido possível reintegrar na vida social grande número de doentes, anteriormente tratados com barbitúricos e outros sedantes convencionais sem qualquer êxito.

Na dependência e sob influência da terapêutica, o doente passa a controlar as suas faculdades mentais e físicas, sem qualquer prejuízo sobre os mecanismos reguladores das funções autónomas.

O efeito calmante e relaxante do Probamato facilita o sono natural, fisiológico, não forçado. Pode dispensar totalmente o uso do Valetone ou de qualquer outro hipnótico.

A cessação da terapêutica, quer se faça bruscamente quer se faça lentamente, não acarreta nenhuma fenomenologia especial.

A toxicidade do Probamato é notavelmente baixa, sendo avaliada em um quinto da dos barbitúricos. Tentativas de suicídio com este produto não obtiveram consequências desagradáveis, mesmo num caso em que o doente tinha ingerido 100 comprimidos doseados a 400 mg. O estudo da função renal, hepática, sangue, etc., não revelam acções tóxicas do Probamato.

A sonolência é mais devida à acção tranquilizante da substância do que a efeito hipnótico.

Não produz habituação. Não tem acção sobre as tensões arteriais.

Sem acções colaterais, plenamente activo pela via digestiva, o Probamato está especialmente indicado nos casos de:

Ansiedade (formas agudas ou crónicas), estados de tensão, «stress», mental, perturbações menstruais nervosas, cefaleias resultantes de estados de tensão, insónias, estados de desalento, espasmos musculares mesmo dolorosos, diminuição da motilidade, problemas de comportamento nas crianças.

*Em situações de neuropsiquiatria*, produz melhoras sensíveis ou restaura mesmo o equilíbrio em doentes desiludidos, ansiosos, agressivos, turbulentos, instáveis, desorientados e alucinados.

A posologia varia largamente com as circunstâncias.

É aconselhável a todos os desportistas que se excitam com facilidade. A calma é preciosa para se obter a vitória.

A dose mais frequentemente usada é de um comprimido, duas a quatro vezes por dia, ainda que este número possa ser duplicado ou triplicado sem qualquer prejuízo.

O emprego da substância pode fazer-se prolongadamente, ao longo de meses, sem consequências secundárias.

Vende-se em caixas de 6 e frascos de 20 e de 100 comprimidos. Quando se preferam as injecções, emprega-se em empolas de 5 c.c. com 600 mgs., em caixas de 6 e de 50 empolas (para hospitalis).



# Brinde aos assinantes

## da 3.<sup>a</sup> série

Com o número 3, como estava anunciado oferecemos aos nossos assinantes, vários artigos de toilette a preços muito reduzidos.

Pode esta requisição ser feita por um pequeno pedido de experiência; se os artigos agradarem, como esperamos, podem fazer novo pedido de maiores quantidades, aos mesmos «Preços-brinde», desde que a requisição seja feita dentro de 30 dias após a recepção da 1.<sup>a</sup> remessa.

### Requisito aos Preços-Brinde

Quantidade	Produtos	Preço de venda	Preço-brinde
	<b>Sabonetes Sanoderma</b>	<b>5\$00</b>	<b><u>3\$50</u></b>
	» » grande	<b>9\$00</b>	<b><u>6\$30</u></b>
	» <b>Sanitas</b> , para banho	<b>6\$50</b>	<b><u>5\$20</u></b>
	cx. <b>Pó Higiênico</b> (talco especial)	<b>8\$00</b>	<b><u>5\$60</u></b>
	frc. <b>Renovador 215</b> para restituir ao cabelo a sua cor natural (com instruções). . . . .	<b>30\$00</b>	<b><u>21\$00</u></b>
	Livro "Preceitos de Puericultura"	<b>15\$00</b>	<b><u>12\$00</u></b>

RECORTAR

Ler as instruções no verso

**INSTRUÇÕES:—** Quando a requisição seja feita pelo correio é necessário juntar a importância do porte por encomenda postal. No caso contrário, esta importância será cobrada contra entrega da encomenda. Para o Ultramar, em virtude da dificuldade de cobrança é indispensável juntar a importância da requisição, seguindo a encomenda à cobrança pelo porte. Quando a remessa for em notas, juntar-se-há a importância do desconto, ao valor da factura.

*Estes vales podem ser entregues na:*

**FARMÁCIA SANITAS — PRAÇA LUÍS DE CAMÕES, 24 — LISBOA**

**SANITAS — RUA SANTO ANTÓNIO, 211 — PORTO**

**SANITAS — RUA FERREIRA BORGES, 9 — COIMBRA**

**SANITAS — RUA DE BURGOS, 3-A — ÉVORA**

**SANITAS**

RUA D. JOÃO V, 24 — LISBOA

**RECORTAR**

O dermatologista que nos levou a estudar esta fórmula mostrou-nos casos interessantíssimos em senhoras que sempre tinham tido uma pele áspera, de mau aspecto, a qual se transformou por completo, apresentando agora uma pele fina, macia, juvenil. Foram estes casos que nos levaram, com entusiasmo, a adoptar a fórmula do SANODERMA.

Durante muitos anos o SANODERMA teve apenas um formato. No entanto, muitas pessoas se queixavam de que se gastava depressa e sugeriram que era preferível fabricar também um formato grande, o que seria muito mais económico, pois é conhecido o facto de que a última parte do sabonete não se utiliza, geralmente, quando já está reduzido a pequenos pedaços.

Feitas as experiências para realizar o novo formato, decidimos lançar aquele que nos parece mais cómodo de manusear, e que não só é mais barato em relação ao peso, como ainda se torna mais económico, pela razão referida.

Continua também, no entanto o formato antigo, pequeno.

---

### ASSINATURA DA 3.<sup>A</sup> SÉRIE

Com excepção do pessoal dos quadros de saúde (Médicos, Veterinários, Farmacêuticos, etc.) a assinatura por cada série de 10 números dos «Estudos» custa 20\$00 Esc. que podem ser enviados em carta registada ou vale de correio; indicando bem claramente o nome, profissão e morada. De resto, essa importância fica bem compensada com os prémios, que são:

- a) Os números da 2.<sup>a</sup> série, não esgotados e que faltem para a sua colecção; indicar os que faltam.
- b) Um cinzeiro.
- c) Uma faca para papel.
- d) Uma carteira com comprimidos de Casfen ou de Salicylcafeína. Indicar qual prefere.
- e) Os bónus indicados neste número.

## PROGRAMA DOS ARTIGOS A SEGUIR

Complemento do artigo publicado neste número a que falta: — Jogos com bolas ou balões — Corridas com equilíbrio — Tracção à corda — Jogos sensoriais ou de atenção.

A fadiga nas crianças de 5 a 13 anos — Efeitos higiénicos do exercício no período pre-pubertário — Regularização do crescimento — Influência dos exercícios na convalescença — Efeitos dos exercícios nas escolas.

Ginástica e exercícios que poderão ser feitos durante a adolescência — Como fazer as lições dos exercícios — Jogos dos adolescentes — Iniciação desportiva dos adolescentes — Remo — Natação — Esgrima — Ciclismo — Foot-bal — Rugby, Basket-ball, Volley-ball e Hockey.

Exercícios na segunda idade e na velhice.

O papel da transpiração no organismo.

Treinos

Stress e Desporto.

A alimentação nos desportistas.

Lesões e traumatismos desportivos

Choque traumático e síncope.

Surmenage

Lesões particulares a cada desporto.

Choque traumático e síncope — Surmenage — Lesões particulares a cada desporto.

**O MELHOR TÓNICO**

**para os Desportistas**

é o **O P O H E M O L**

**de que se deve tomar 3 a 6  
colheres de sopa por dia.**