

A B R I L
M A I O
E J U N H O
D E 1 9 6 5

PUBLICAÇÃO MENSAL

Estudos

Série M

N.º 3

Esta série, (que é distribuída gratuitamente aos Médicos), tem tido grande aceitação. Pedimos aos Ex.^{mos} Médicos que a queiram receber, regularmente, o favor de nos fazerem a respectiva comunicação.

Psicologia e educação

COMO CONSTRUIR O FUTURO DA JUVENTUDE?

Os problemas educativos na família e a colaboração que o médico lhes pode dar (cont.)

A EDUCAÇÃO E A SAÚDE

A defesa da saúde e a formação da personalidade

PROBLEMAS DO PERÍODO DA ADOLESCÊNCIA

A integração social e a integração na família

ESTUDOS DE PSICOLOGIA

«Constituição», «Carácter» e «Temperamento»

PUBLICAÇÃO MENSAL

Director e Proprietário — Dr. HUMBERTO DE MENEZES

Editor — ANTÓNIO J. LEITE SARAMAGO

Redacção e Administração — RUA DOMINGOS SEQUEIRA, 11, 5.º E. — LISBOA

Composição e Impressão: Soc. Ind. Gráfica — Rua de Campolide, 133-B — LISBOA

Sela

Est.

Tab.

N.º

Propriedades que indicam a

RALENTA

como a sulfamida mais preferível nas infecções

- a) — Absorção rápida
- b) — Difusão fácil
- c) — Níveis elevados e persistentes no plasma
- d) — Eliminação urinária, muito lenta
- e) — Dosagem eficaz muito baixa
- f) — Toxicidade muito reduzida

Prepara-se em comprimidos a 0,5 gr. (em tubos de 5, 10 e 20 comprimidos) e em suspensão oral a 5 gr. por cento (em frs. de 25 e 50 cc.)

Posologia: — **Comprimidos:** — 2 comprimidos inicialmente seguidos de 1 comprimido por dia. — **Crianças,** 3 a 4 centígr. por quilo de peso. Dose de manutenção: - Metade da dose inicial.

Suspensão: — **Adultos,** 1 gr., seguidos 12 horas depois por 0,50 gr. de 24 em 24 horas. **Crianças,** 3 a 4 centígr. por kg. e 12 horas depois, 1,5 a 2 centígr. em 24 horas.

O DIASPASYL combate todos os estados espasmódicos (dor, cólicas ováricas, abdominais, etc.); é em especial eficaz no pós-operatório.

A B R I L
M A I O
E J U N H O
D E 1 9 6 5

PUBLICAÇÃO MENSAL

Estudos

Série M

N.º 3

Director e Proprietário — Dr. HUMBERTO DE MENEZES

Editor — ANTONIO J. LEITE SARAMAGO

Redacção e Administração — RUA DOMINGOS SEQUEIRA, 11, 5.º E. — LISBOA

Composição e Impressão: Soc. Ind. Gráfica — Rua de Campolide, 133-B — LISBOA

Psicologia e educação

COMO CONSTRUIR O FUTURO DA JUVENTUDE?

Os problemas educativos na família e a colaboração que o médico lhes pode dar

II

Começámos a tratar este problema no número anterior. Vamos continuá-lo neste número, com os seus *aspectos éticos*.

O desenvolvimento extraordinário sobre o grupo familiar em relação com os hábitos de vida, tornaram menos sensível a muitos espíritos o problema dos valores que estão ligados a toda a pessoa humana e, com maior razão, à família.

É mais tentador para o homem contemporâneo observar os factos e deixar-se conduzir por eles que pressupor certas normas morais. Uma das inquietações actuais é precisamente o conflito entre as normas de um passado que rejeitamos em nome do progresso e a necessidade, para progredir, de criar normas que o possam beneficiar. A família sofre (como sempre sofreu no passado) com este afrouxamento dos seus laços, que está na origem de muitas incertezas e de muitos erros de educação. Este problema só é abordado com reticências fora dos meios confessionais ou políticos.

Na história da educação as novas tendências têm sido consideradas como o caminho para uma adaptação social tão equilibrada quanto for possível e ultimamente tem-se insistido muito sobre este aspecto e expli-



cação; os fins que se apresentam estão ligados a uma concepção diferente da existente e implicam objectivos futuros.

Parece no entanto difícil conceber, de uma maneira uniforme e concreta, uma escala dos valores educativos familiares. Para estabelecer uma «ética» é preciso situá-la em um lugar e em um período determinado. A sociedade é um organismo que possui, em todos os momentos uma estrutura susceptível de evoluir; *a própria ética evolui*, partindo de estruturas primitivas e constantes, integrando novos conhecimentos sucessivamente, abandonando certos princípios considerados antiquados (e que podem reaparecer mais tarde, sob novas formas). Deve, por um lado, permitir o desenvolvimento de cada indivíduo para além da situação psicológica de momento, ultrapassando-a para valores superiores e tão elevados quanto for possível e, por outro lado, levar os grupos sociais a um máximo de coesão, de personalidade e de interpenetração sem prejudicar o equilíbrio individual. Trata-se de conciliar os interesses das pessoas com os grupos (família, Estado, etc.).

A «ética familiar», mais particularmente, é feita de valores, que, neste momento, poderiam apresentar-se assim:

A — Valores interiores de manutenção — A família, que é ao mesmo tempo, uma realidade e um símbolo, feitos de

a) **Protecção e educação** — que compreendam a ternura, vigilância e autoridade.

b) **Fidelidade e estabilidade** — que comandam a segurança de cada indivíduo.

c) **Solidariedade** — adesão de cada um a um bem comum, que ele deve estar resolvido a defender.

d) **Intimidade** — que permita a progressão no interior da família.

e) **Respeito** — mútuo e filial.

f) **Espiritualidade.**

B — Valores externos ou de socialização:

a) **Maturação** — Cada membro deve chegar até à autonomia (capacidade de fazer escolhas reflectidas) o que faz dele *um adulto*.

b) **Capacidade de transformações** no interior da família e com o exterior.

c) **Adaptabilidade** — «Preconceito favorável para a novidade (*Isambert*) que requer flexibilidade e imaginação criadora. A adaptabilidade é considerada pelos sociólogos americanos como o valor mais importante».

d) **Entusiasmo** — Forma de generosidade e de lançamento na acção.

Em conclusão, a família deve ser sólida no interior e móvel para o exterior. Concebe-se que não seja fácil viver dentro desta contradição aparente; os pais são raramente estes modelos educativos, que as gera-

ções anteriores dificilmente lhes poderiam transmitir, no entanto têm eles mesmo de se compenetrar desta exigência, custe o que lhes custar.

Depois de termos tratado dos *aspectos sociológico, psicológico e éticos* dos problemas educativos, vamos agora continuar o estudo dos erros de educação dos filhos e dos pais.

Erros de educação

A fragilidade e a imperfeição dos actuais aspectos sociológicos e éticos a que nos referimos nos artigos anteriores, dão origem a erros de educação, aos quais somos hoje mais sensíveis do que antigamente e perante os quais o médico não pode ficar indiferente; esses erros existiram em todos os tempos.

Hoje no entanto são mais frequentes, porque os membros da família assistem ao ataque a muitas tradições e hesitam sobre o seu procedimento. Os direitos da criança são cada vez mais reconhecidos e já se atribui muitas vezes aos pais, uma parte da responsabilidade dos seus erros. Foi assim que nasceram os erros de educação, que se podem classificar, pela seguinte forma:

a) **Anomalias da afeição** — Os excessos dão origem a uma acção superprotectora, que não deixa evoluir o pensamento, resoluções e iniciativas da criança. Pelo contrário, as pessoas frias e reservadas dão origem a uma carência de comunicação com a criança, que é indispensável.

b) **Anomalias de exigências** — Os excessos são provocados pelos tipos tirânicos e a insuficiência das exigências provêm dos tipos fracos ou imorais.

c) **Anomalias de concordância** — Provêm geralmente de uma diferença de pontos de vista de educação, entre os pais e professores.

d) **Anomalias de continuidade** — Educação feita irregularmente, segundo o capricho dos educadores.

Na investigação da origem destes erros chegou-se às seguintes conclusões:

Em primeiro lugar, intervém o passado pessoal; alguns pais não puderam atingir a tempo, na sua juventude, a maturidade necessária para se tornarem pais completos; não lhes é fácil levar os seus filhos para uma maturidade mais avançada do que aquela que conseguiram. Além disto, toda a decepção no matrimónio, impede o seu progresso na maturidade; repele a acção conjunta, no seu egocentrismo, que lhe faz perder de vista o interesse que os seus filhos lhe merecem e faz desviar contra estes a agressividade desenvolvida entre os dois cônjuges; esta influência é tão grande que dois terços dos filhos com a educação perturbada ou má, têm uma família dissociada.

Enfim, as *influências sociais* podem abalar ao mesmo tempo os pais e os filhos: — as migrações, o contágio moral dos bairros de aglome-

rações, a falta de afazeres, etc. Entre outras causas, cita-se a «falta de autoridade», que diminui a posição dos pais perante os filhos. A carência do «sentimento de autoridade» desenvolve-se naturalmente em um clima de más relações entre chefes e empregados, entre o Estado e os funcionários e também na subida social rápida, sobretudo da mulher que vinha de um meio inferior e ainda do excesso de comodidades obtidas com pouco esforço. A autoridade deve sem dúvida encontrar novas formas de expressão, actualizadas, e fundar-se sobre estruturas cívicas e legislativas em evolução.

As consequências dos erros cometidos pelos pais, sobre a criança, são observadas em muitos estudos de psicologia e educação em que se verificam estados de agressividade, ansiedade e pessoas reservadas; todas estas manifestações têm como base comum a *insegurança* em que a criança vai sendo criada.

Os próprios pais reagem às tensões que vão sendo criadas (em geral de invasão subtil, mas tendendo para o estado crónico) pela inquietação que vai até à culpabilidade e pela agressividade. Assim, os pais adaptam-se de maneiras diferentes às dificuldades que os filhos lhes apresentam; uns resolvem-as, mas para os outros resulta um estado grave de inadaptação entre pais e filhos.

Devemos no entanto sermos um pouco optimistas, lembrando que o *casal de pais tem uma aptidão natural para vencer as crises*; o que é necessário é boa vontade e inteligência; a complementaridade dos caracteres é um correctivo educativo, mas a *solidariedade conjugal e familiar* é de grande importância

Esboço de uma pedagogia familiar

A pedagogia familiar tem de se estabelecer sobre todas as bases a que nos referimos, apesar da sua permanente mobilidade e de sofrerem constantemente influências variáveis; concebe-se portanto que a empresa não é fácil; não se poderá regular com alguns preceitos simplistas, que são cómodos aparentemente, porque não exigem reflexão atenta.

Não temos de procurar educar os filhos, *em relação ao passado*, mas sim *ao presente e mesmo ao futuro*. Como será a sociedade em que terão de viver, em relação à sociedade em que hoje vivemos? — Eis o problema que nos é posto.

O nosso fim é *preparar pessoas educadas, cultas, sociáveis, para melhor se prepararem para sentirem a felicidade de viver*. Têm de ser preparados para construir o futuro em lugar de ter que se sujeitar a ele; têm de estar de acordo com o mundo futuro, mais do que com o que desapareceu; têm de ser suficientemente imaginativos para acompanharem os projectos para além dos sonhos; mas para conseguirem essa felicidade têm de ser fortes, rigorosos e exigentes no estudo e no trabalho, decididos na acção, mas sem teimosia, exigentes nas regras morais e

sociais que desejam aperfeiçoar e tornar sólidas e estudiosos e experimentados na prática das especialidades das suas profissões, sem se sentirem inferiorizados por elas, mas sim orgulhosos de as saberem desempenhar; é assim que se adquire o respeito próprio e o dos outros.

A *educação familiar* deve pois situar-se em uma *perspectiva de futuro*, no qual uma grande parte pertencerá aos jovens. Situa-se igualmente em uma *continuidade de ensino*; a formação contínua ou educação permanente, será a continuidade da família e da escola para fazer dos jovens, não somente bons trabalhadores, sempre à altura da sua profissão, mas também futuros esposos e pais conscientes das suas responsabilidades.

A família deve velar para o *duplo crescimento* da criança para o homem físico e social; é necessário praticar um *humanismo moderno*, que saiba conciliar a expansão de crescimento de todos os recursos do indivíduo e a sua projecção para fora do seu meio, com a capacidade de *viver com felicidade no seu meio*.

Com esta orientação podemos propor à pedagogia três orientações sobre a educação:

1) **Orientação social** — «Olhar de frente para o mundo» é uma atitude ligada, devemos reconhecê-lo, ao temperamento dos pais, ao seu nível cultural e ao seu modo de vida. Ter espírito de descobridor, sentimento de solidariedade com a colectividade (porque, se a não tiver, a colectividade também o não terá para si) e confiança na evolução do mundo, são os motores, que nos devem lançar. Esta atitude traduz-se nos seguintes complementos:

a) **Cultura profissional** — Recusar a imobilização, espírito de promoção e procurar os meios de aperfeiçoamento.

b) **Cultura familiar** — Utilização dos meios de informação no sentido de um enriquecimento e não de um embrutecimento; desenvolvimento dos interesses cívicos, políticos, turísticos, etc.

2) **Orientação afectiva**

c) **Diversões** — Utilizá-las, dominando-as; saber tirar partido do repouso, dos divertimentos e dos progressos.

d) **Espírito de servir** — Ser útil aos vizinhos, interessar-se pelo progresso do seu bairro, da sua cidade, pela acção política (no sentido do progresso), social, de assistência e das associações para o progresso da educação; contribuirá assim para o robustecimento do aperfeiçoamento do seu meio em que tem de viver, o que facilitará a educação que queira dar aos seus filhos.

Os laços interhumanos são mais intensos na vida familiar; tendem a substituir ou pelo menos completar as regras estabelecidas outrora pelas comunidades e a ser o cimento do grupo familiar moderno, em

que os laços de reciprocidade devem ser mais fortes do que os laços de subordinação.

Estas ligações afectivas formam-se desde o nascimento e tomam raízes no seu inconsciente; são-lhe impostas pelos próprios pais, fortemente ligados ao seu passado. É indispensável no entanto que os pais os estabeleçam com lucidez e raciocinem sobre a sua conduta educativa, para distinguirem entre o que é verdadeiro e sólido e o que é alterado e egoísta e ainda sobre o que já não é oportuno ou não está em conformidade com os costumes do meio em que vivemos actualmente.

É necessário que empreguem a sua melhor boa vontade para desempenhar o seu papel de educadores, que procurem conhecer bem o carácter dos filhos e as maneiras de reagir particulares a cada um, mas que os aceitem como eles são, procurando auxiliá-los na compreensão do que devem fazer. Isto exige da parte dos filhos, uma maturidade, que às vezes é difícil atingir, e esta é uma parte da educação, o auxiliá-los a progredir na sua maturação. As relações afectivas são evidentemente condicionadas pela harmonia pessoal dos esposos, de que depende a segurança de todo o grupo. A criança tem fundamentalmente necessidade desta segurança, que lhe é dada e mantida pela estabilidade do amor dos pais.

Educação dos pais

Os pais têm frequentemente grandes dificuldades em encontrar por si próprios as atitudes justas, o que leva a sentirem-se incapazes de as tomarem, pelo menos temporariamente ou transitóriamente. É necessário auxiliá-los e é a este auxílio que chamamos «educação dos pais». Os médicos são muitas vezes chamados a intervir, na sua acção de higiene mental (*Duchêne*).

Como criar para a criança o clima em que ela se possa expandir, auxiliando-a, para impedir que se torne um insatisfeito, um desequilibrado ou um anti-social? — Para o educador, o auxílio aos pais faz parte da perspectiva de educação permanente; a criança é um futuro adulto, a quem devem ser abertos os problemas do amor, do casamento, do lar e da educação; mais tarde, quando chegar a adulto terá que resolver os problemas da vida familiar e social, que tem de viver, até atingir a velhice.

A «educação dos pais» tomou uma extensão considerável em França e no estrangeiro; está-se a organizar a sua metodologia, que é muito difícil, porque inclui os problemas da intimidade familiar e cria numerosas resistências. Essa metodologia compreende:

a) Um *sistema pedagógico de conhecimentos*, por meio de conferências, livros, rádio e televisão. Consegue-se assim uma informação teórica de nível variável. A seguir parece-nos que deve ser extremamente eficaz uma instrução prática por meio de lições com demonstrações,

sobre as distrações e divertimentos, educação dos trabalhos caseiros e de puericultura; esta instrução tem o fim de tornar o lar vivo e atraente.

b) Um sistema de relações esclarecidas que leve os pais a tomar conhecimento de si próprios, por um trabalho de vida comum e fazer evoluir tanto quanto possível estas relações; é a técnica dos grupos de discussão bem dirigida, que favorece as ligações afectivas úteis, tornando-as mais intensas. É necessário no entanto saber dirigir a discussão tornando-a raciocinada e nunca impositiva ou descrente.

c) Uma pedagogia sobre «valores» — Tem uma técnica delicada, porque deve conduzir a normas de uma moral familiar, respeitando a independência das opiniões e mesmo dos comportamentos individuais. O ideal será cada um procurar auxiliar-se a si mesmo e aproveitar a ajuda dos outros para realizar a sua progressão na valorização pessoal. É necessário que os pais vejam bem se o filho é uma pessoa inteiramente normal ou tem algumas deficiências e devem actuar segundo o material que lhes é apresentado, procurando também corrigir algumas deficiências que porventura tenha. Muitas vezes é necessário recorrer ao médico para tentar suggestionar o filho, para o bom caminho a tomar, mas o médico tem também que aconselhar o pai sobre o mesmo problema.

Por vezes terá de se recorrer ao auxílio da acção educativa fornecido por assistentes sociais, psiquiatras, ministros dos cultos religiosos praticados pela família, que podem ter uma acção positiva sobre os pais e, sobretudo à acção conjugada de todos estes elementos. Pertence às Escolas de Pais, informá-los ou aperfeiçoá-los para que a acção indirecta seja o mais eficaz possível. Em França tem-se consciência perfeita deste problema (*Isambert, Honoré*).

No próximo artigo vamos tratar do papel educativo do médico, cuja intervenção é muito útil em diversos aspectos.

CURIOSIDADES

● *Mulheres:*

As mulheres não pensam em nada, ou então... não pensam noutra coisa (*Alexandre Dumas, filho*).

— Correr atrás das mulheres, nunca fez mal a ninguém. O que é perigoso é apanhá-las (*Welles*).

— A bolsa ou a vida é o que o ladrão põe à nossa escolha, mas a mulher quer as duas (*Mark Twain*).

● *Um acidente inesperado:* — Uma enfermeira, alarmada, procura o director da enfermaria e diz-lhe: — Estou embaraçadíssima! Imagine, que uma senhora acaba de me telefonar, dizendo que, quando tirou as ligaduras do ferido que lhe enviámos ontem para casa, notou que não era o seu marido. Ela telefonou-me só para nos prevenir, porque diz que não tem nada a reclamar...

● Um actor, chega ao pé de um colega da sua companhia, em *tournee*, e diz-lhe: — Sabes da desgraça que caiu sobre o Jorge? — Não, diz-me depressa que estou ansioso por saber — Fugiu com a minha mulher!...

A «Educação e a Saúde»

A defesa da saúde e a formação da personalidade

Tratámos em artigo anterior, dos princípios que devem presidir à defesa da saúde física, psíquica e mental para a formação da personalidade, tarefa que tem de ser feita em colaboração dos educadores (pais e professores) com os médicos.

Pusemos em evidência a dificuldade do problema, hoje inteiramente diferente do que era no começo deste século e as possíveis soluções para encontrar o caminho mais aconselhável nesta difícil e intrincada marcha do progresso. Vamos continuar com o estudo de algumas modalidades do problema que iniciámos no número anterior:

Evolução da nossa concepção da «saúde»

Os dicionários indicam que a «saúde» é a ausência da doença, o que é verdade, bem como é verdade que a riqueza é a ausência da pobreza e a paz, a ausência da guerra. E, de facto, para muitos homens, ter boa saúde é «sentir-se bem», isto é, não sofrer e ser capaz de trabalhar normalmente.

Ora esta definição é tanto mais insuficiente, quanto conhecemos grande número de doenças que evoluem sem que as pessoas se apercebam e não se traduzem por sintomas inquietadores senão quando a sua evolução avançada já não lhes permite terem os cuidados necessários para se poderem curar.

Como o Dr. *E. Berthet* afirmou na Conferência Internacional de Saúde, em Filadélfia, em Julho de 1962, a saúde não deve ser referida em relação à doença, mas sim como *um equilíbrio harmonioso da vida*. É esta uma definição positiva da saúde que é necessário fixar. A «Organização Mundial da Saúde» definiu a saúde como um «estado de bem-estar total, físico, mental e social».

A noção de saúde, implica a ideia de «normal». Mas o que significa a palavra «normal» em saúde? — Existe um óptimo que seja válido para todos os homens? — O que é normal para o cidadão é-o igualmente para o homem do campo ou da serra? — O que é normal para um atleta será o mesmo que para um frade contemplativo? — O que é normal para um jovem preto será o mesmo que para um jovem branco? — O que é normal para um oriental será também normal para um europeu?

Podemos precisar o que são, para cada indivíduo, as funções orgânicas, as actividades intelectuais afectivas e especiais, normais? — O «normal» não pode ser definido senão em relação aos estudos feitos em um grupo importante de população, maior ou menor, mas sempre limitado no espaço e no tempo.

Para certas pessoas, o «homem normal» é o tipo mais frequentemente encontrado na comunidade e que não está atingido por nenhuma perturbação psico-fisiológica. Um estudo recente, realizado em grupos de estudantes, permitiu a três investigadores americanos (*Golden, Mandel e Glueck*) seguir durante muitos anos um grupo homogêneo de pessoas sem tara alguma; no final deste estudo, os investigadores concluíram que o «homem normal» de quem a personalidade psico-fisiológica não está atingida por nenhuma perturbação, pode definir-se assim: — «É um homem feliz, contente com a sua sorte e perfeitamente adaptado ao seu meio familiar e social».

Mas esta adaptação perfeita representa uma grande pobreza de imaginação e uma carência de actividade criadora; as suas ambições e as suas aspirações culturais são extremamente limitadas; um homem sem problemas físicos, afectivos, intelectuais ou psicológicos é um homem medíocre. Será com estes que devemos preparar a sociedade de amanhã? — Poderá ser considerado como normal o homem que deseja viver uma vida calma, sem riscos, sem nenhuma dificuldade a vencer, sem temer qualquer agressão do meio social?

Ainda que este fosse o ideal de há 50 anos, a vida hoje é outra. Não consideramos como normal *hoje* uma pessoa com aquela mentalidade. Nós conhecemos bem quais os perigos que ameaçam as pessoas que não estão imunizadas, tanto contra os germens infecciosos, como contra os choques psíquicos, quando são postos em contacto com uma agressão que ninguém sabe se poderá evitar ao longo da sua existência.

É a eterna repetição da história da tradição do budismo: — Um príncipe que viveu toda a sua adolescência nos jardins de seu pai, cercado de músicos e de dançarinas, nada conhecia da humanidade, dos seus sofrimentos, das suas desilusões, nem mesmo do seu destino mortal; quando um dia, tentado pela curiosidade, se quis evadir do seu estreito paraíso terrestre, os primeiros encontros que o destino lhe preparou foram um velho, um doente e um cadáver; numa visão rápida Buda conheceu toda a extensão da miséria humana e, cheio de vergonha da sua felicidade egoísta, fugiu para a solidão, onde o esperava a divina sabedoria.

Uma outra dificuldade para definir a noção de «saúde» é a interpretação diversa que lhe dão os povos, conforme as civilizações e as épocas. Para certos povos primitivos, as doenças têm certas causas sobrenaturais e representam a vingança de Deus e o castigo do pecado; mas não é necessário irmos até aos povos primitivos para encontrarmos esta interpretação. Estaremos todos nós completamente livres destas superstições? — Não existe algumas vezes no espírito de muitas pessoas, mesmo das mais cultivadas, vestígios de superstições? — Não existem ainda hoje, em todas as regiões do mundo, dramas de feitiçaria e de «mau

olhado»? — Quantas pessoas, em países civilizados, consultam ainda as bruxas ou «pessoas de virtude»?

As fronteiras entre a «saúde» e a «doença» são muito imprecisas e vão-se modificando à medida que nos vamos instruindo. Um tuberculoso, no princípio deste século, era um doente febril, caquético, hemoptico; hoje é um ser em plena saúde aparente, em quem um exame radiográfico sistemático, mostrou uma opacidade pulmonar perfeitamente latente.

São numerosos os doentes que gozam de uma saúde artificial, verdadeira «saúde terapêutica», graças aos medicamentos que lhes permitem viver em simbiose com a sua doença; isto sucede frequentemente com os tuberculosos e com os diabéticos.

Uma noção positiva da «saúde», no estado actual dos nossos conhecimentos, deve compreender quatro noções essenciais:

1.^a — A *saúde* é o funcionamento regular, um comportamento normal da relação entre todos os órgãos e funções do corpo humano.

2.^a — A *saúde* é o equilíbrio e a harmonia de *todas* as possibilidades do indivíduo, quer sejam físicas, intelectuais ou espirituais. O boxeur, de peito fortíssimo e grandes músculos, não é um homem *saudável* se for um débil mental.

3.^a — A *saúde* pressupõe a existência de uma força potencial de reserva, que permita ao corpo e ao espírito resistir aos assaltos constantes durante toda a existência. Esta força potencial de reserva não se pode definir biologicamente, mas sabemos que ela corresponde praticamente à aplicação regular das regras mais elementares da vida sã, da boa higiene alimentar, física e mental.

4.^a — A *saúde* exige uma adaptação, tão perfeita quanto possível, às exigências da vida moderna, o que determina uma organização racional dos tempos de trabalho e de descanso ou de prazer, uma luta permanente contra os flagelos do nosso tempo, verdadeiras doenças da civilização (velocidade, ruídos, intoxicações, excesso de trabalho físico ou mental) e a exigência de lugar reservado à nossa vida interior, indispensável ao equilíbrio humano, mesmo para os que não põem neste recolhimento, nenhum sentido religioso.

A *saúde* é a *plenitude da vida*, o equilíbrio do rendimento do trabalho, a harmonia total da pessoa humana em que o corpo fornece ao espírito o serviço perfeito e silencioso de uma máquina admiravelmente flexível e em que o corpo e o espírito oferecem à alma o concurso sem defeito de um sistema complexo em que as forças divinas colaboram (*R. P. Douceur*). A diversidade de factores que determinam a saúde do homem não deve nunca fazer-nos perder a vista da *unidade* da pessoa (¹).

(¹) Veja o artigo «A alma e o corpo» (n.º 1 da 5.^a série).

«O homem pensa, ama, sofre, admira, deseja e quer ao mesmo tempo, com todo o seu cérebro e com todos os seus órgãos...; o pensamento é tão filho das secreções internas como do cortex cerebral» (*Alexis Carrel*).

Nunca a medicina teve à sua disposição armas tão poderosas e, no entanto, nunca os médicos se sentiram tão ansiosos entre tantas drogas que os laboratórios lhes apresentam e entre as quais têm de fazer a escolha da mais eficiente. São todas eficazes, ou algumas delas, muito reclamadas, mas não suficientemente experimentadas, podem ter seus perigos? — Ainda há pouco verificámos as desgraças provocadas pela Talidomida, o que fez com que muitos médicos, que estavam sempre à espera da *última novidade* para chocarem o doente com um remédio que ninguém lhe tinha ainda receitado, passassem a modificar o seu anseio de novidades para um estado de cautela, justificável, de só receitar medicamentos largamente experimentados e de que tivesse já a comprovação dos resultados em casos da sua clínica, em que acompanhou a evolução da sintomatologia na doença e na terapêutica.

Próximos dos anos 2.000 podemos afirmar que não nos podemos limitar aos acidentes e às antigas terapêuticas. A acção dos antibióticos sobre as infecções é poderosa, mas destruindo os germens nocivos, destrói também os micróbios bemfazejos da flora intestinal⁽²⁾, sem os quais o tubo digestivo não pode funcionar normalmente.

Desde os tempos mais remotos, o homem tentou sempre controlar e modificar o curso da sua existência e, ao longo dos séculos, os estupefacientes, as bebidas alcoólicas e os *filtros de amor*, tiveram sempre as suas horas de sucesso, para uma grande parte das pessoas. Hoje, as nossas possibilidades são mais vastas e chegámos a um estado em que a química pode ser «modificadora do estado de espírito, das *almas*», através de alguns medicamentos com acção sobre o sistema nervoso. É o caso, cada vez mais frequente, de um homem sobrecarregado com excesso de trabalho mental, que tenha passado uma má noite, acorde fatigado e tome um psicotónico que lhe permita enfrentar o dia duro que o espera. Algumas horas, mais tarde, irritado com os telefonemas constantes, com várias entrevistas, algumas complicadas com discussões difíceis, toma um tranquilizante para acalmar o seu nervosismo e ficar em estado de tratar dos seus negócios ou trabalhos e, julgando que não é suficiente, toma ainda um comprimido de aspirina para afastar a dor de cabeça; depois segue-se ainda às vezes, um almoço com clientes, pesado e abundante em vinhos e bebidas alcoólicas. À noite, não conse-

(²) Por isso é hoje regra geral, tomar 3 comprimidos de Lactosimbiosina, 3 a 6 vezes por dia, para povoar a flora intestinal, quer durante o tratamento pelos antibióticos quer, sobretudo, quando termina a sua aplicação. É hoje considerada uma defesa indispensável.

guindo dormir, toma um barbitúrico ou um somnífero (que já não é inofensivo como um tranquilizante tomado em quantidade moderada); e todos estes medicamentos com acção sobre o sistema nervoso, virão completar um dos flagelos do século, que é a *pilulomania*.

Conhecemos os perigos destes somníferos e barbitúricos, que são frequentemente, responsáveis por grande número de acidentes e de perturbações neurológicas, quando não levam à sugestão do suicídio, o que não é raro ⁽¹⁾. Libertando parcialmente o indivíduo, do sentido das suas responsabilidades, suprimindo toda a ansiedade e todo o receio no seu espírito, podem ter efeitos catastróficos; é o que sucede às vezes com certas pessoas que vão ao volante de um automóvel rápido e cujo estado de «tranquilidade» lhes não permite actuarem rapidamente, de forma a evitar um acidente.

A que conduzirão no futuro as descobertas, cada vez mais audaciosas da bioquímica? — Amanhã, como hoje, o diabético continuará a tomar todas as manhãs a sua dose de insulina ou de Neolise (ou de outra sulfamida anti-diabética) para regularizar a sua glicémia, mas começará também a absorver regularmente as drogas miraculosas que vê anunciadas nos jornais, com notícias de sensação, e que podem ter acção sobre a modificação do seu temperamento, do seu carácter, do seu poder intelectual ou das suas capacidades sexuais, esperando que seja descoberta uma terapêutica química contra os sete pecados mortais e a fabricação de super-homens por técnicas inéditas de inseminação artificial?... Lembramos nesta ocasião, a propósito, a resposta de *Bernard Shaw*, quando a dançarina *Isidora Duncan* considerou extraordinário o nascimento de um «filho maravilhoso» resultante da união carnal entre os dois. «Veja o que seria um filho que reunisse, ao mesmo tempo, o meu físico e o seu espírito!» — a que respondeu imediatamente o escritor — «Não pense nisso! Imagine que os caprichos do hereditariado nos dariam um filho, que tivesse o seu espírito e o meu físico!».

Estamos ainda muito longe destas antecipações e do nascimento do «homem do futuro», de que fala *Aldous Huxley* no «melhor dos mundos», saído de culturas seleccionadas que substituiriam os «métodos primitivos e bárbaros», pelos quais os pequenos homens eram concebidos às cegas e nasciam acompanhados de sangue e dores, depois de terem pesado e feito sofrer durante nove meses as suas pobres mães...

⁽¹⁾ Um «tranquilizante» que não tem os perigos dos barbitúricos e que é praticamente considerado pelos cientistas como inofensivo é o Probamato; as senhoras devem preferir o Probonar, que é uma associação do Probamato às hormonas ováricas, cuja falta é frequentemente responsável por muitos estados de falta de paciência, de irritação das senhoras, sobretudo nos períodos mensais, ou depois da menopausa.

Deixemos estas divagações do espírito, que talvez não pareçam divagações daqui a cem anos... (quem sabe lá...) e abandonemos o reino da utopia, dos sonhos... ou dos pesadelos...; sabemos hoje que o destino do homem, se muitas vezes nos escapa, também em grande proporção de casos, não deixa de ser o que temos querido e trabalhado e isso dá-nos a medida, ao mesmo tempo, das nossas possibilidades e das nossas responsabilidades.

Também sabemos que nem a saúde nem a felicidade se compram; porém podem merecer-se e, mais do que as drogas milagrosas e os raios mágicos, é a aplicação regular das regras elementares da higiene corporal e mental que nos pode trazer, seguramente, a paz do corpo e do espírito.

Paz do corpo e da alma não significa, de modo algum, uma vida sem esforços, fadiga e preocupações, sonho inacessível, como afirmou *René Dubois* na sua magnífica obra «O espelho da saúde», de que extraímos a seguinte passagem: — «O homem não pode esperar encontrar um paraíso sobre a terra, porque o *paraíso* é um conceito estático, enquanto a *vida* está em evolução dinâmica. O homem não pode evitar o perigo senão renunciando à aventura, abandonando o que deu à condição humana o seu carácter único e o seu génio próprio, no meio de todos os outros seres vivos... A terra não é um lugar de repouso. O homem deve combater, não necessariamente por si próprio, mas para marchar para um progresso emocional, intelectual e moral, que continua eternamente. Crescer entre os perigos, tal é o destino da raça humana, porque é a lei do espírito».

E, em outro sítio escreve ainda *René Dubois*: — «No mundo de amanhã, como no de hoje, a saúde dependerá da actividade criadora dos homens e da sua aptidão para fazer face às situações imprevisíveis, às quais serão expostos, em um meio em transformação permanente.

CURIOSIDADES

● Segundo informa a «Semaine des Hopitaux» (Paris) está diminuindo progressivamente o número de mortes por cirroses do fígado.

Isto explica-se, por um lado, pela diminuição dos casos de alcoolismo e, por outro lado, pelo uso progressivo dos lipotrópicos (ex. Colimetina) na protecção e regeneração do fígado doente.

● Há uma relação positiva entre o consumo do tabaco e do álcool. Estudos feitos em Metz, Marselha e St. Etienne mostram que as quantidades médias de consumo diário (em gramas) de «álcool» naquelas cidades são de

| | Metz | Marselha | St. Etienne |
|---------------|------|----------|-------------|
| Não fumadores | 471 | 428 | 692 |
| Fumadores | 872 | 813 | 1.191 |

Problemas do período da adolescência

A integração social e a integração na família

Entre os problemas de que ultimamente mais se tem preocupado os que têm a responsabilidade da educação, especialmente na passagem de idade da adolescência, são os que se referem aos «fans», aos «teddy-boys», aos «blousons noirs», etc. A imprensa também se tem ocupado largamente deste problema que vem preocupando os sociólogos e os educadores. No entanto este fenómeno, de aparição recente, não representa mais do que um sintoma exagerado, talvez um índice, entre muitos outros, de um problema que traz grandes preocupações, aos pais, aos professores e em especial a todos os que têm responsabilidade na ordem social.

O Dr. *Jack Girond* publicou no número 61 de «Semaine Medicale», de 20 de Outubro de 1964, um interessante artigo sobre este preocupante problema, do qual extraímos algumas indicações que transcrevemos neste artigo.

Os aspectos fisiológicos do problema são menos de considerar do que as dificuldades psicológicas de adaptação no período de passagem de adolescência para o período de adulto, quer sob o ponto de vista da adaptação social quer da reacção anti-social.

O jovem adolescente, rompendo com o seu próximo passado, abandona simultaneamente os sistemas de segurança em que tinha sido educado durante o período da infância. O mundo adulto parece-lhe que é muito complexo e desprovido da solicitude sistemática de que a criança tinha sido objecto na família e na escola. É esta talvez a razão porque muitos desviados provêm de famílias abastadas em que a protecção à criança é às vezes exagerada, ou em que ela é de tal forma prolongada, não respeitando a personalidade da criança ou do jovem, que estes sentem a vontade de mostrar de uma maneira desordenada, que têm personalidade própria, que os *grandes* não querem ou sabem reconhecer...

É de facto um período difícil que se atravessa. A puberdade traz consigo transformações em sectores muito diversos, morfológicos, motores e de ordem fisiológica, que originam a fadiga, a instabilidade mental, a inquietação e a pouca segurança dos adultos e adolescentes na solução dos problemas e ainda a falta de confiança destes, que nem a si próprios querem confessar, para a sua solução.

Este período traz consigo um período de incoerência no comportamento, para o qual entram simultaneamente uma componente infantil e outra imediatamente racional. É a impaciência de escapar à ambivalência dos sentimentos que actuam, na posição que tem de tomar perante si e perante os outros que os levam até aos extremos da depressão ou da

turbulência. Esta impaciência é própria da idade e é salutar, mas é preciso que as condições familiares e sobretudo sociais, sejam suficientemente favoráveis para que o progresso de integração social se possa estabelecer normalmente, sem desvios ou perigos.

No entanto, desde que se interroga o passado ou que se compara a situação da juventude nos diferentes meios sociais, apercebemo-nos de que esta efervescência juvenil é das mais variáveis e que, de facto, é um produto do modernismo.

Com efeito, nas sociedades primitivas não existia a adolescência; bastava a constatação dos sinais da puberdade para entrar na sociedade dos adultos. Diversas provas e experiências e um ritual mágico simbolizavam o corte necessário com a infância. Ainda hoje nas sociedades primitivas actuais, os fenómenos de transição se passam por esta forma.

A *juventude rural*, está já consciente dos problemas do momento que passa e a sua integração no mundo adulto não provoca abalos excessivos. Desde a mais tenra infância a criança rural participa no trabalho dos pais, no campo ou em casa e vai-se habituando ao seu trabalho futuro. As tarefas vão-lhe sendo confiadas progressivamente, ao mesmo tempo que eles vão tendo consciência das suas responsabilidades na vida; assim a sua passagem de jovem para adulto faz-se naturalmente, sem choques grandes.

No *mundo do trabalho operário*, quando o jovem entra no período da produção, apenas faz o exame de instrução primária, começa a incerteza a respeito da escolha da profissão, que, por força das circunstâncias, tem de ser escolhida rapidamente.

De facto, nestes dois casos, a puberdade social segue de perto os efeitos da puberdade física. Não sucede o mesmo quando o prolongamento da escolaridade atrasa o exercício da profissão para além do 20.º ou do 25.º ano; existe então uma espécie de distorsão entre o aparecimento da *puberdade física e psicológica* e a *puberdade social*. O adolescente pertence já à sociedade adulta pelos seus conhecimentos intelectuais e sente a ansiedade pela procura de soluções para os seus próprios problemas de adulto, quando está na posição social da adolescência, pois que depende inteiramente da sua família e dos seus professores.

A consciência de que, como estudante, está ainda à parte da sociedade, que vive à margem da população activa, cria um estado de insegurança que, um grande número de pessoas, sobrecarregadas intelectualmente e mal consideradas afectivamente, conduz a perturbações, de que a frequência é neste momento uma grande causa de perturbação para as famílias, para as autoridades públicas e, especialmente, para os atingidos.

O *clan familiar* que agrupa as famílias do campo, já não existe nas cidades, sobretudo nas famílias que não souberam organizar e manter uma atmosfera de união e compreensão, que é às vezes difícil na época da adolescência dos filhos. Esta convivência de afectividade e interesses,

tinha o mérito de oferecer à criança a oportunidade de estabelecer relações inter-humanas numerosas e variadas, com os pais, avós, irmãos, tios, primos e amigos, que lhes davam um clima de segurança nos embates da vida, sobretudo na puberdade, numa convivência que se ia estabelecendo progressivamente em um clima de segurança, garantido e mantido pelas possibilidades de arbitragens múltiplas na solução dos problemas diários, alguns de grande importância para ele e para os quais ouvia os outros, sem muitas vezes pôr a hipótese de solução do problema, como se fosse para outra pessoa, não declarando que era ela que estava em causa, mas aguardando as opiniões, para depois resolver.

Nas famílias pequenas, os conflitos são mais agudos e a socialização é mais difícil. Além disso, a extensão das populações citadinas leva a formas de vida social hiperconcentradas; a exiguidade dos alojamentos, a multiplicidade dos vizinhos, o facto de o pai e a mãe terem as suas vidas tomadas pelas suas ocupações profissionais e domésticas, obrigam o filho a fugir de casa, para as creches, para as cantinas escolares, para as salas de estudo, para as aulas nocturnas, para as colónias de férias e todas estas organizações passam a tomar as responsabilidades que antigamente eram assumidas pela família. Este recuo da vida familiar, é acompanhado logicamente por uma emancipação da juventude desculpável pelos pais, desde que vá satisfazendo, mais ou menos, as suas obrigações escolares; o jovem sente-se livre para escolher os camaradas das suas actividades de prazer, clubes, cafés, etc. ou das suas afectividades sexuais, o que muitas vezes, sobretudo no caso das raparigas, mais os afasta da vida familiar.

Infelizmente esta emancipação familiar precoce, na maior parte dos casos, não é acompanhada da possibilidade de dar ao «meio intermediário» (bandos, grupos desportivos, etc.) uma orientação concreta. Nas cidades grandes tudo está previsto para os adultos, mas para os rapazes falta por vezes o lugar para se dedicar a uma actividade de prazer. Os seus exercícios motores limitam-se frequentemente às idas e vindas para a escola ou para os empregos ou ao programa semanal da educação física.

Tudo isto é insuficiente para assegurar normalmente a *actividade psico-motora*, em que a inteligência trabalha, bem como o estabelecimento de relações sociais onde se aprende muito das experiências feitas pelos outros durante a sua vida. Nestas relações sociais aprende-se muito, sem se ter a consciência disso e por isso os pais que promovem a entrada dos filhos em grupos *desejáveis* facilitam o seu futuro, enquanto que os pais que isolam os filhos da vida social, os prejudicam.

Por outro lado, a atenção do adolescente, passa a ser totalmente tomada pelos meios de difusão das massas; os jornais ilustrados, o cinema e a televisão, fornecem-lhe soluções para as suas próprias preocupações ou sugerem-as por semelhança, o que os afasta dos seus pro-

blemas próprios, individuais, sem nada trazerem de concreto para uma boa solução. Ora a vida de imaginação é um derivativo, que às vezes faz caminhar para a nevrose, mas que nada resolve. São sômente exercícios em que entra a motricidade com a manutenção das relações interindividuais que assegura as estruturas de base, sobre as quais se pode estabelecer e diferenciar a personalidade.

Ora a civilização moderna exige, de cada pessoa, estruturas psíquicas muito sólidas, porque as orientações que a vida impõe aos indivíduos são tanto mais complexas e rígidas, quanto resultam de uma sincronização das actividades das colectividades humanas, cada vez mais extensas.

De facto, não há inadaptação juvenil nas localidades que vivem em contacto com a natureza, porque os modos de vida, sendo simples, tornam a adaptação fácil. Nas grandes cidades sucede o contrário; muitas vezes a pessoa é convidada a censurar-se a si próprio e a respeitar os imperativos categóricos, impostos pelas regras, costumes ou regulamentos da vida social.

Ora acontece muitas vezes que as possibilidades de adaptação são ultrapassadas e a pessoa reage, correspondendo ao anonimato dos regulamentos, regras e leis, com a violência.

Vista através desta perspectiva, a crise de inadaptação juvenil revela-se efectivamente angustiante, no sentido em que os factores técnicos e sociais que criam um desencontro entre o desenvolvimento individual e a evolução acelerada da sociedade moderna, são chamados a intervir de uma maneira crescente, no futuro da pessoa.

Os jovens reagem a esta situação de incerteza ou de angústia, que se torna de cada vez mais difícil do que antigamente, por manifestações de revolta ou de distúrbios, abundantemente relatados nos jornais; podem também reagir por atitudes construtivas de trabalhos e investigações, fora da escola e da família, destes «meios intermediários» em que eles tentam encontrar maneira para passar o tempo livre, mas onde encontram meios para a formação do seu carácter.

Henri Perier fez um estudo sobre a importância destes «meios intermediários», fazendo um inquérito entre os adolescentes, dos quais 3500 responderam a um questionário; completou o seu estudo em vários colóquios particulares e colectivos nos quais procurou estudar a forma de raciocinar actualmente sobre estes problemas, dos jovens com quem estabeleceu o colóquio, cujas respostas ia anotando.

Os adolescentes interrogados tinham entre 14 e 16 anos; pertenciam ao ensino primário, ao ensino secundário e ao ensino técnico e, por outro lado, a meios geográficos diferentes, cidades grandes e médias, vilas e centros rurais. As respostas coincidem em que todos eles as consideravam como «os seus grandes problemas». — 43,7 por cento são de opinião que não são compreendidos pelos pais. — Alguns, referem-se aos «adul-

tos», mas em cujo grupo compreendem os pais; assim, acusam os «mais velhos» de não os terem sabido estimar, nem auxiliar, de só se preocuparem com as suas próprias dificuldades ou problemas, em resumo, de os terem mais ou menos abandonado, desde que consideraram que eles tinham passado do período infantil para o da adolescência, passando a não se preocuparem com eles, por incompreensão ou desentendimentos. Ora — dizem — se eles nos deixaram cair na sua estima ou preocupações, não queremos que eles nos imponham a sua maneira de ver, porque se não preocupam com o que sentimos ou pensamos.

Perguntados, se pensam que os pais deveriam ter organizado as actividades das suas horas de prazer, jogos, associações de grupo, etc., 69,4 por cento dizem que pensam que sim, porque têm a experiência para isso; os outros dizem que eles não percebem suficientemente quais são os prazeres de que eles necessitam para se armarem em mentores.

— 96,2 por cento reivindicam a liberdade total da organização dos seus jogos, prazeres, entretenimentos; consultados sobre quais os que preferem, uns dizem que é não fazer nada; outros não conseguem responder concretamente; respondem que querem divertir-se com os camaradas, ouvirem discos ou televisão, quaisquer leituras e tomar parte em actividades desportivas. Os desportos parece gozarem de uma estima especial; no entanto 88 % dizem que estão privados de os cultivar, por causa da densidade dos seus trabalhos escolares; 87 % dizem que apesar de estarmos no século do automóvel e do avião, julgam necessário desenvolver a sua força física e 64 % de entre eles preferem os prazeres viris da marcha e das escaladas de montanha ao passeio ou ao banho de sol sobre a praia.

No entanto, só 41 % dos interrogados tomam parte regularmente nas actividades de um clube ou de uma associação desportiva. Outros têm uma orientação diferente; 93,4 por cento compreendem e aceitam as responsabilidades sociais da sua idade e julgam que têm necessidade de estudar ou trabalhar na escola, no liceu ou na oficina, apesar das críticas, muitas vezes pertinentes, sobre a forma como o ensino é ministrado. São muito convenientes os colóquios que já se estão estabelecendo em alguns estabelecimentos de ensino, entre os professores e os pais dos alunos ou os encarregados da educação, onde se exprimem as dúvidas ou críticas que os alunos expõem em casa; estes colóquios são muito úteis para a orientação dos professores, que depois discutem com os directores dos estabelecimentos, as modificações a praticar.

Os «*blousons noir*», «*teddy-boys*» e similares femininas não se importam nem com os pais, nem com o que eles pensam e cortaram definitivamente com o mundo dos adultos. Adoram a violência colectiva; porém, individualmente, são pouco activas; não lhes apetece os esforços físicos, mas gostam dos prazeres das praias; não gostam de se instruir, o que

só fazem por necessidade, e são incapazes de jogar em uma equipa, por serem contrárias à disciplina do grupo.

A «crise» de *originalidade juvenil* é, normalmente mais espectacular nas suas manifestações do que realmente profunda. O fosso cavado entre os adolescentes e a geração adulta parece mais simbólico do que real, pois que 69,2 por cento estão dispostos a ultrapassar a «crise» para poderem participar da autoridade e da tecnicidade dos que têm os poderes nas mãos. As manifestações espectaculares da turbulência juvenil evocam, pela sua natureza, o comportamento da criança de 3 anos de que a fuga para o imaginário, deixa ao fundo da sua personalidade, então em período de grande incerteza, o tempo necessário para se orientar e organizar no meio intermediário representado pelo grupo dos seus entretenimentos e brincadeiras.

Da mesma maneira, os desportos permitem aos jovens afirmarem-se e se comandarem, mostrando aos outros, sobretudo aos adultos, segundo as suas normas, as vantagens e a exactidão com que seguem os rigores das leis desportivas. É uma demonstração de que são capazes de se dirigirem e de tomarem responsabilidades; enfim é uma demonstração da capacidade *de serem adultos*, situação de que se orgulham.

É pois necessário, em um período em que a vida social moderna apresenta ao indivíduo um número crescente de regras de obediência, prever e desenvolver o número e qualidade destes «meios intermediários», necessários para a maturação social da juventude na sua época de transição, a puberdade ou a pre-puberdade, pois de contrário, corre-se o risco, que se materializa diariamente e progressivamente, desta crise momentânea de adaptação se dilatar com o tempo, em virtude de não lhe termos dedicado os meios materiais e morais para se resolver; pode a crise cristalizar-se, criando atitudes nevróticas diversas ou dando origem a diversas nevroses sociais. É pois necessário e sensato, procurar prevenir o aparecimento da crise, para que a doença não se declare e nos obrigue a tentar uma cura por vezes difícil e dolorosa.

A meditação sobre estas considerações pode ser muito útil para os pais, para os educadores e em geral para todas as pessoas que têm a responsabilidade da orientação das juventudes.

Se os leitores se interessarem por estes estudos, é conveniente lerem o artigo «O problema da delinquência juvenil», publicado no número anterior.

Nos próximos números continuaremos com o estudo deste problema.

ESTUDOS DE PSICOLOGIA

«Constituição», «carácter» e «temperamento»

Como frequentemente se confundem estas designações julgamos útil esclarecê-las, para melhor se interpretarem os nossos artigos sobre psicologia onde forem referidas (1).

A «Constituição» é o conjunto de todas as qualidades que assentam sobre a hereditariedade; estas qualidades podem sofrer transformações.

O «Carácter» é o conjunto de todas as possibilidades de reacções afectivas e voluntárias, tais como se formam no decorrer da evolução; tanto a *constituição* como o *carácter* estão ligados à disposição hereditária e a todos os factores exteriores, como a influência do organismo, a educação psíquica, o meio e os vestígios deixados pelos acontecimentos.

Em geral, não se fazem intervir na noção do «carácter» os estados *mentais* gravemente mórbidos.

Os «Temperamentos» são influenciados pela química do sangue e dos humores e pelas funções das glândulas cerebrais e endócrinas. Intervêm no funcionamento dos «aparelhos psíquicos» dando-lhes uma tonalidade afectiva, restando-os ou acelerando-os.

Pode também estabelecer-se que as forças que influem sobre o *carácter*, intervêm também no funcionamento da *inteligência* e na formação de disposições intelectuais.

Os temperamentos separam-se em dois grupos: — os que derivam das constituições normais (ciclotímicos) e os que são influenciados por hereditariedade nervosa excitável, hipocôndrica, de pessoas que não dominavam as suas manifestações nervosas (esquizotímicos).

Os temperamentos alegres são ao mesmo tempo os mais movediços e os temperamentos médios, aproximando-se mais do polo depressivo, são mais lentos e mais pesados.

Os *temperamentos hiperestésicos* dos ciclotímicos manifestam-se por uma sensibilidade delicada, tal como a sensibilidade às belezas da natureza e da arte, o tacto e o gosto no estilo pessoal, a ternura apaixonada por certas pessoas, a exagerada susceptibilidade pelas misérias da vida quotidiana e por fim, nos tipos endurecidos, sobretudo nos post-psicóticos, a irascibilidade típica. Os esquizotímicos são frios, de uma instabilidade caracterizada por um indolente abandono ou por um capricho activo; a sua constância, que é muitas vezes tenacidade, manifesta-se de mil maneiras, como uma energia de aço, teimosia, pedantismo e fanatismo, amor do sistema de que fazem parte e inconsequência no pensamento e na acção.

As variações dos temperamentos hereditários, ou são ligeiras, ou tomam o aspecto de combinações fortes (*quesilentos, vingativos, hip-*

(1) Introdução à Filosofia e Psicologia (Joel Serrão e Jorge de Macedo).

côndricos, etc.). O hipomaníaco pode passar do humor alegre ao de viva cólera; oscila entre o temperamento ardente, inflamando-se imediatamente e a alegria.

A psicomotricidade dos ciclotímicos *comunicativos* distingue-se pela forma da mímica e do gesto, adequados à impulsão, quer rápidos, quer lentos, mas (exceptuando os afrouxamentos gravemente mórbidos) sempre lhanos e naturais; possuem uma mentalidade aberta, franca, social, espontânea e natural, quer quando são empreendedores e activos quer quando gostam das suas comodidades contemplativas. É o tipo ordinário das pessoas práticas, activas e sensuais. Os ciclotímicos talentosos são realistas nas descrições amplas e épicas, humoristas, cordeais, vulgarizadores no domínio científico, intermediários inteligentes, hábeis e benevolentes, organizadores de grande envergadura.

Na sua atitude perante a vida, os temperamentos esquizotímicos são levados, pelo contrário, para a vida interior; são indiferentes ou sensíveis, renunciando alguns a todo o contacto com os homens; outros continuam a viver entre os seus semelhantes, contentando-se com relações puramente cerimoniais, contrários a qualquer intimidade. Em primeiro lugar, encontramos entre eles, inúmeros originais, egoístas, debochados, boémios desregrados, criminosos e, entre os tipos de valor social, encontramos o exaltado refinado, o idealista sonhador, o aristocrata ao mesmo tempo delicado e distante. Na arte e na poesia os esquizotímicos revelam-se quer como artistas clássicos de estilo claro, quer como românticos que fogem do mundo, idílicos sentimentais ou trágicos patéticos e veementes, quer como expressionistas brutais e naturalistas tendenciosos e rudes; em geral têm o espírito irónico e sarcástico. O seu pensamento científico tende facilmente para o formalismo escolástico ou para a reflexão filosófica, para a metafísica, para o misticismo e para a sistematização rigorosa.

Enfim, os esquizotímicos, na vida activa, representam as naturezas dos chefes e senhores indomáveis, de uma energia invencível, homens de princípios intransigentes e lógicos, moralistas, heróicos, idealistas puros, fanáticos, despotas ou diplomatas calculadores, ágeis e frios.

Em resumo, como *poetas*, os ciclotímicos são realistas e humoristas; os esquizotímicos são patéticos, românticos e artistas da forma. -- Como investigadores e estudiosos, os ciclotímicos são empiristas de descrições concretas e os esquizotímicos são lógicos exactos, sistemáticos e metafísicos. -- Como *chefes*, os ciclotímicos são homens de acção ousada, organizadores ou intermediários hábeis e os esquizotímicos são idealistas puros, despotas e fanáticos e calculadores frios.

Estas indicações são indispensáveis para se compreenderem as noções sobre a psicologia, quer individual, quer das sociedades e ainda as acções das pessoas ou dos grupos, conforme a acção emotiva dos momentos que atravessam.

Instinto, pré-adaptação e inteligência

Entende-se geralmente por *instinto* uma actividade que realiza os seus fins, sem os prever, graças a uma coordenação de actos, que não é resultado da educação; é como que uma função que a estrutura anatómica do animal determina; qualquer órgão tem consigo, quase sempre, a aptidão inata para a aplicar. É esta a definição de «instinto» de W. James, no seu *Precis de Psychologie*.

Todos os actos a que chamamos instintivos são conformes com o tipo do «acto reflexo»; para que se produzam é necessária a impressão sensorial de um excitante em contacto, mais ou menos imediato, com o corpo do animal; se o gato corre atrás do rato, foge ou se eriça para a luta diante do cão, age de forma a não cair dos muros e das árvores; se evita a água e o fogo, etc., não é de forma nenhuma que pensa naquele momento o quer que seja na vida e na morte, no seu eu, ou na sua salvação. Sem dúvida que estas ideias lhe são muito familiares para lhe sugerirem o acto definido; mas quando surge a ocasião, o acto produz-se sozinho, pela razão simples que não pode deixar de se produzir. Um gato é um gato; portanto *é-lhe preciso* correr ligeiro atrás dessa coisinha de suave andar a que se chama rato, logo que o percebe; *é-lhe preciso* fugir ou arranhar, conforme vê perto ou longe essa coisa que ladra e que faz barulho e a que nós chamamos um cão; *é-lhe preciso* afastar as suas patas da água, o nariz do fogo, etc.; o seu sistema nervoso é tão só, até certo ponto, uma organização pre-estabelecida de reacções semelhantes, tão fatais, tão mecânicas, tão subordinadas ao excitante especial, como o pode ser, por exemplo, o reflexo do espirro. Podem os naturalistas classificar à vontade essas reacções como o entenderem desde que nunca esqueçam que é uma sensação, uma percepção ou uma imagem que as provoca no animal.

Esta aproximação do instinto e do reflexo de início, desconcerta pelo número enorme de mecanismos delicados e precisos que aquele pressupõe antecipadamente montados no animal para lhe permitir viver no meio dos objectos que o rodeiam. Pode esta harmonia pre-estabelecida ir tão longe? — Pode esta harmonia do instinto e do reflexo ir tão longe? — Não há limites para a infinita delicadeza das pré-adaptações dos órgãos e tecidos do organismo, nem para a pré-adaptação dos *movimentos*. A Providência dotou-nos com um sistema nervoso e se nós consideramos o instinto como uma utilização complexa do sistema nervoso, ele surge-nos imediatamente tanto ou tão pouco maravilhoso, como qual-que outro fenómeno da vida.

O estudo das reacções nos animais, a que nos referimos, pode explicar até certo ponto muitas das reacções humanas, que parecem espontâneas, de momento, quando são o resultado de reacções comandadas por um acto repentino que as desencadeou.

Instinto e inteligência

Discute-se frequentemente, na apreciação de quaisquer actos, qual é a parte em que entram na sua execução, o instinto e a inteligência. Julgamos útil referir as conclusões de Matilde Hetz, sobre este problema⁽¹⁾:

Distinguem-se, desde há muito tempo, no comportamento dos seres vivos, acções atribuídas à *inteligência*, à *memória* e ao *instinto*. O primeiro grupo foi considerado, primeiramente, reservado, inteiramente reservado e depois *quase* inteiramente reservado ao Homem; na maior parte do reino animal só se esperavam manifestações pertencentes ao terceiro grupo.

Mais tarde reconhece-se o papel, cada vez mais decisivo, que a memória individual representa, não só no homem, mas também no animal e até nos mais primitivos seres vivos. No início era importante separar estes grupos no trabalho prático, na observação e na experiência e caracterizá-los nitidamente pelas suas oposições. A secção *inteligente* ocupava um lugar à parte, nitidamente circunscrito; era a expressão da solução livremente encontrada, pela primeira vez, pelo indivíduo, de um problema que no animal era sempre de natureza prática. Em contrapartida, as funções do instinto e da memória aparecem como parentes próximos; realizavam-se de forma «puramente» reflexa, automática, conforme o esquema fisiológico simples: — *estimulante, circuito nervoso, reacção*. — No caso do instinto, a memória da espécie intervinha em lugar da memória individual e tornava mais ou menos inútil a hipótese de funções superiores autónomas.

Modernamente seguimos uma nova orientação; não nos contentamos em sublinhar, fortemente, o carácter próprio das acções inteligentes, mas chegamos mesmo a considerar em que medida as funções não mecânicas, superiores e complexas, determinam o trabalho da *memória*.

Instinto e aprendizagem

É por instinto, diz-se, que o pássaro faz o ninho. Quer isso dizer que toda a sua conduta relativa à sua construção é ao mesmo tempo inata e adaptada ao fim a atingir; não se pode atribuí-la à inteligência, uma vez que é inata, nem ao jogo fortuito de causas eficientes internas e externas que não poderiam explicar a finalidade evidente; é portanto necessário explicá-las por um factor interno misterioso, o «instinto».

Que se passa na realidade? — A explicação é-nos dada por Luiz Verlaine, no seu artigo «Les reactions sensitivo-motrices des animaux», no vol. VIII da Enciclopédie Française, que traduzimos:

Há 300 anos que o canário não encontra condições de vida tais que possa fazer ninho normalmente. Damos-lhe a possibilidade de o fazer;

(1) *Matilde Hetz*. Le rapport de l'instinct et de l'intelligence dans le regne animal, dans *Conduite, Sentiments, Pensée des animaux*, Paris, 1938.

dentre as fêmeas, as únicas que interessa estudar, porque os machos têm um papel muito acessório; só num número muito reduzido consegue sair-se bem; depois de mês e meio de esforços, o seu ninho é um amontoado considerável de materiais, no qual são postos os ovos que rolam para o chão. No seu segundo ninho, o pássaro consegue fazer uma cova no monte de palhas e algodão, previamente disposto; mas esta cavidade tem somente as dimensões do abdómen da fêmea; não foi para lá criar quatro passarinhos que o ninho foi construído, mas para aí alojar o seu ventre; mal pode criar nele um a dois pássaros. O terceiro ninho é já interiormente mais vasto e muito menos volumoso. Só a partir do 3.º, 4.º ou 5.º ninho é que a mãe começa a trabalhar à volta de um recipiente grosseiro que depois completa guarneecendo-o de algodão. O 5.º ninho pode apresentar-se como uma pequena obra-prima, construída em dia e meio.

Na primavera seguinte, as poucas fêmeas que foram bem sucedidas, constroem imediatamente o seu ninho num dia ou em dia e meio; são as jovens, nascidas em um ninho artificial, que encontram mais facilmente o seu pretenso instinto. As velhas, que já se reproduziram num destes ninhos, falham ou são muito desajeitadas; perderam já certas potencialidades de adaptação.

Em seguida, as fêmeas nascidas num ninho construído normalmente por sua mãe, constroem directamente na primavera seguinte — ou seja ao fim de 8 a 10 meses — um ninho normal, em dia e meio. Dá-se o mesmo com aquelas que nasceram em um ninho artificial, mas que puderam ver uma das suas congêneres fazer um belo ninho segundo o método ancestral.

Esta observação já nos faz concluir a parte que o instinto, a inteligência, a memória e o raciocínio tem em uma realização que muita gente classifica de mero acto de instinto.

Em um dos próximos números continuaremos este estudo.

A supressão total da carne na alimentação dos doentes do rim

Uma das disposições que geralmente se toma, quando aparece uma taxa de ureia no sangue superior a 0,50, é suspender totalmente as carnes na alimentação, o que representa um erro como vamos demonstrar. Deve diminuir-se a quantidade de carne mas não deve suprimir-se.

A suspensão total das proteínas pode provocar uma inflamação renal com albuminúria; este síndrome de nefrite com insuficiência renal aparece precocemente. A metionina (que é um dos componentes da Colimetina) tem uma acção protectora do rim nestes casos; as dietas pobres em proteínas dão origem, em geral, a perturbações metabólicas.

É portanto, muito útil que os doentes não façam a supressão total de carne na alimentação e que, para proteger o epitélio renal contra os inconvenientes que resultam da alimentação reduzida de proteínas, tomem um comprimido de Colimetina a cada refeição, sobretudo quando são doentes do fígado.



SERVIÇOS DE URGÊNCIA SANITAS

Aluguer de camas articuladas, cadeiras para paralíticos
e serviço de oxigénio medicinal

O êxito e o incremento que se tem verificado no recurso ao «Serviço de urgência Sanitas», desde que ele foi montado há mais de 25 anos, levaram-nos naturalmente a pensar no seu alargamento e na necessidade da sua divulgação.

Quer em casos de gravidez, de doentes do coração, de acidentes de qualquer espécie ou de doenças prolongadas, o «Serviço de urgência Sanitas» tem estado presente em tais circunstâncias, através o fornecimento das suas camas articuladas, tornando-se muito cómodo para os médicos, pessoas de família e, sobretudo, para o conforto dos doentes.

Hoje, porém, esse «serviço» alargou-se até às cadeiras para convalescentes e paralíticos e a um serviço de urgência de oxigénio medicinal, nas condições que a seguir se detalham.

Antigamente este serviço só estava montado para Lisboa. Hoje, porém, estendeu-se a todo o País.

CAMA ARTICULADA:

| | |
|--|---------|
| Taxa fixa para desinfecção e pintura | 100\$00 |
| Aluguer diário—nos primeiros 30 dias | 8\$00 |
| cada dia a mais | 5\$00 |
| Transporte na área de Lisboa, em viatura da casa, com 2 homens para montagem e desmontagem no final | 80\$00 |
| COLCHÕES DE ESPUMA DE BORRACHA | |
| Aluguer diário | 3\$50 |

NOTA — No caso do doente ter a cama em seu poder por menos de 30 dias será reembolsado do diferencial respectivo.

SERVIÇOS DE URGÊNCIA SANITAS

CADEIRAS COM RODAS PARA CONVALESCENTES E PARALÍTICOS



Cadeira articulada para transporte de doentes, modelo de fechar, em tubo de aço cromado.

Assento e encosto em pergamóide.

Apoio dos pés, reguláveis.

Aros cromados, fixos às rodas para autodeslocação.

Travões às rodas traseiras.

Preço — Esc. 3.150\$00

Aluguer Diário:

Nos primeiros 30 dias . . . 8\$00

Cada dia a mais 5\$00

SERVIÇO DE URGÊNCIA DE OXIGÉNIO MEDICINAL

Aluguer diário do depósito
e respectivo debitómetro
e frasco humidificador . . . 5\$00

Cada metro cúbico de oxigénio consumido . . . 15\$00

Portes de conta do cliente.

NOTA — Os tubos de latex, olivas nasais e tubos em Y, por não ser aconselhável a sua utilização por outros doentes, não alugamos. São facturados à parte e ficam propriedade do doente.

EM QUALQUER EMERGÊNCIA,
O «SERVIÇO DE URGÊNCIA
SANITAS» ESTÁ AO DISPOR DE
V. EXA.

TELEFONES 32 10 78 - 36 67 26

