

MARÇO  
DE 1967

PUBLICAÇÃO MENSAL

# Estudos

Série M

N.º 12

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

## Psicologia e educação

**O PROBLEMA DA DELINQUÊNCIA NA INFÂNCIA E NA PUBERDADE E A INFLUÊNCIA DA FAMÍLIA — II**

**O PAPEL DA RELIGIÃO E DA POLÍTICA NA FORMAÇÃO DA PERSONALIDADE — VII**

O problema da confissão religiosa, em face dos temperamentos

**A SUGESTÃO — VII**

**OS COMENTÁRIOS DO ABADE YOULOU — A tática da invasão da África pela China — O socialismo africano não passa de um «abcesso de fixação» dos «Trusts internacionais»**

**OS PROBLEMAS DO «LIMITE DA IDADE» E DA «RE-FORMA»**

Actuações psicológicas e físicas

**MALEFÍCIOS PROVOCADOS PELO CRESCIMENTO ARTIFICIAL DE ALGUNS ANIMAIS**

---

### PUBLICAÇÃO MENSAL

Director e Proprietário — Dr. HUMBERTO DE MENEZES

Editor — ANTÓNIO J. LEITE SARAMAGO

Redacção e Administração — RUA CUSTÓDIO VIEIRA, 1 ou Apartado 2219 — LISBOA

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

Sala \_\_\_\_\_

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

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

N.º \_\_\_\_\_

**As dores consecutivas às operações  
cirúrgicas, extracções dentárias,  
pequenas operações**

tratam-se com **Espasmo-Dibar**, supositórios  
e, em geral,

**Contra qualquer dor**

supositórios de **Espasmo-Dibar** aliviam-na  
ou fazem-na desaparecer dentro de cerca de 10 minutos

O Sabonete, tanto para a pele  
como para a barba, mais recomen-  
dável é o Sanoderma, porque:  
1.º — Amacia a pele. 2.º — Elimina  
as irritações produzidas pelas poei-  
ras, eczemas, etc. 3.º — É muito  
espumante e agradável.

*(preços reduzidos para os médicos)*

**Para combater a  
inflamação da próstata**

tomar 2 a 6 comprimidos, por dia,  
de **MAGSAN**

*O Magsan desinflama a bexiga e a prós-  
tata, torna as urinas claras e combate a  
degenerescência da inflamação para o can-  
cro da próstata.*

Director e Proprietário — Dr. HUMBERTO DE MENEZES

Editor — ANTÓNIO J. LEITE SARAMAGO

Redacção e Administração — RUA CUSTÓDIO VIEIRA, 1 ou Apartado 2219 — LISBOA

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

## Psicologia e educação

### O PROBLEMA DA DELINQUÊNCIA NA INFÂNCIA E NA PUBERDADE E A INFLUÊNCIA DA FAMÍLIA

#### II

Estudámos no artigo anterior, as percentagens da delinquência infantil e na puberdade e as influências sobre a delinquência, nos seus diversos aspectos: — *Associação ou dissociação na família, idade do jovem, número relativo de filhos, especificidade do delito e as violências com delitos sexuais.*

Vamos continuar com este estudo.

Dissemos que na constituição da família, entram os elementos *físicos* e os elementos *psicológicos*, o «amor» e a «amizade», que é uma modalidade do «amor».

O *amor* é indispensável para manter a «família»; para isso é necessário que ele seja dado e recebido mutuamente, entre os pais e filhos; e dizemos *entre* os pais e filhos, acentuando bem que tanto os pais devem ter amor pelos filhos, como estes para os pais. Assim, a família constituirá um bloco, dentro da Sociedade de que faz parte.

Dissemos também que o «exemplo» da vida entre os pais é a maior força da educação e da autoridade para a educação dos filhos.

O grande erro em muitos casais, é julgarem que a rotina da vida comum é suficiente para manter a família!

A rotina conduz à indiferença, e a seguir a um princípio de desagregação. É necessário manter sempre em evidência, o amor mútuo; a convicção de que não é preciso manifestá-lo é errónea, porque tanto o marido, como a mulher, têm *sempre* necessidade de receber o carinho do outro.



Os papéis do homem e da mulher no casal, são complementares. Nesta associação o homem tem, principalmente, a acção no exterior, e a mulher na casa; o homem é encarregado de angariar os meios de manutenção da família e a mulher de colaborar na sua administração. O papel da mulher, no governo da casa e no amparo e educação dos filhos é mais importante que o do homem; este, que tem a seu cargo a parte activa dos embates e lutas com o mundo exterior, em geral, depois de um dia de trabalho, chega a casa, fatigado, física e moralmente; tem a necessidade de encontrar a atmosfera agradável e repousante do seu lar e orgulha-se de ver como a mulher o mantém e se esforça para que ele considere a sua casa como um refúgio compensador.

A mulher, quer como esposa, quer como mãe, é o eixo, em volta do qual, se reforça ou enfraquece a estabilidade da família; e deve sentir um grande prazer quando verifica que o marido é feliz, quando entra em casa e encontra o «doce lar», a paz que ambicionou durante o seu dia de trabalho.

Mas, tanto o marido como a mulher, têm de fazer um esforço *constante* para se compreenderem mutuamente. Só na base da compreensão mútua, se pode estabelecer o entendimento que é a base e o prazer da família.

O homem é muito mais simples de compreender do que a mulher, que é mais complexa, por natureza e mais sujeita a outras influências; de entre estas, o seu organismo está regularmente sujeito às influências cíclicas mensais, que se reflectem em todo o organismo e, especialmente, no seu sistema nervoso. As glândulas femininas são mais interdependentes do que as masculinas; uma perturbação do ovário, reflecte-se imediatamente, na tiroideia, na mama, etc. e atinge logo o seu temperamento nervoso, não só durante o período das regras mensais, mas mesmo depois da menopausa, e em geral nos períodos correspondentes.

Por isso mesmo, a mulher tem que procurar controlar-se e vencer as irritações, raciocinando que nem o marido, nem os filhos, nem as criadas, têm qualquer culpa da sua má disposição e que, quando esta se manifesta irreflectidamente, tem que sofrer a reacção natural dos outros temperamentos; a soma destas reacções vai gerando um estado psíquico que muitas vezes, transforma o lar, em vez de um sítio de prazer e convivência mútua da família, em um lugar de desarmonia, frequentemente intolerável.

As violências da atitude do marido, nada são em face da força de desagregação da mulher, no lar... A sua influência directa, nos filhos, é muito grande e, indirectamente, na sua educação, pode ser deplorável!

A principal causa da *dissociação* na família é a acção da mulher; não quer isto dizer que seja sempre a causa, que muitas vezes é do marido, mas é certamente a principal. Uma mulher boa, hábil e inteligente,

tem quase sempre possibilidades de reconstruir um lar em perigo, contribuindo assim, também, para salvar os seus filhos, em perigo moral.

A corroborar o que dissemos acerca do papel complexo da mulher na família, transcrevemos um artigo de *André Maurois*, sobre a mulher moderna e a sua acção, como esposa e como mãe:

«No nosso tempo, a mulher torna-se a rival do homem. Além de médica, engenheira, escritora, é dirigente de grandes empresas. Apesar disso, esta rival é também uma inspiradora, principalmente quando se trata de artistas.

Como é possível escrever um autêntico romance, quando se não tem, perto de si, para a consultar e o observar, uma mulher inteligente e fina? Embora o tipo de vida das mulheres se aproxime do dos homens, o espírito dos dois sexos não funciona da mesma maneira. O romancista falará melhor de amor, se um guia feminino dirige a sua pesquisa.

Na própria acção, o homem vale muito mais se ama e se sabe amado. «O que prevalece no amor — dizia Paul Valéry — é o que ele acrescenta ao homem». O amor intensifica a confiança em si próprio, o que aumenta imensamente as forças; suscita o desejo de agradar, o que incita o homem a ultrapassar-se. Comparem a conversa que um homem tem com uma mulher que o aborrece com o seu diálogo, com uma mulher que ele deseja conquistar ou guardar. Se existe indiferença, ele é monótono, procura inútilmente assuntos para conversar e trata-os mal. Se está apaixonado, anima-se, brilha, inventa. Já não é a mesma pessoa!

Os homens, invadidos pelas hormonas bemfazejas do desejo, adquirem uma fecundidade de espírito, um ardor, que podem engendrar grandes obras ou grandes acções. Os cavaleiros da Idade Média batiam-se pela «sua dama» e praticavam, em sua honra, as mais corajosas proezas. Hoje ainda é assim. Mas as proezas são diferentes, porque as lutas cessaram de ser torneios. Apesar disso, vários movimentos políticos, religiosos, intelectuais, foram inspirados por algumas amazonas heróicas. Reparem no papel que desempenharam as mulheres na Resistência francesa! Muitas vezes, uma maravilhosa e penetrante intuição permite a uma mulher descobrir, em primeiro lugar, a excepcional qualidade de um homem. Jovem, este sofre de uma timidez que o torna agressivo e um pouco ridículo, a qual não passa de uma carapaça que protege uma epiderme demasiado sensível. Desaparecerá, se sentir que uma mulher se interessa por ele. Por ela apenas, por esta mulher «de amor intenso e renovado», como dizia Verlaine, ele cessará de ser um mistério; revelar-se-á e até, talvez, se transformará.

De um rapaz desastrado ela fará simplesmente um homem (o que já é muito), e, se ela tem sorte, um grande homem.

Nessa altura, a vida da inspiradora tornar-se-á esplêndida e difícil. Esplêndida, porque ela contemplará, com orgulho, uma carreira que é a

sua obra; difícil, porque o êxito talvez afaste dela, se se trata de um ingrato, aquele que transformou.

No momento em que o triunfo (seja em arte, em política, ou em negócios) tiver posto em evidência um gênio que durante muito tempo, foi ela a única a adivinhar, surgirão outras mulheres, mais jovens e numerosas, que farão, por sua vez, a descoberta, que já brilha ao sol, do vencedor. Ele deixar-se-á tentar, porque os homens são homens e ela sofrerá. Isto será muito injusto, mas não é a justiça que regula o amor.

Mas se a inspiradora é sensata, ela dominará a sua amargura. Considerará o seu grande homem como um filho pródigo, que se afasta da casa maternal, mas, apesar de tudo, ela se sentirá feliz por o ter formado. De resto, acontece algumas vezes a inspiradora ser a própria mãe. Quantos homens devem o que têm de melhor às virtudes, à cultura, à paciência em síntese, ao amor de uma mãe admirável? Foi este o caso Marcel Proust e os seus amigos ficavam um pouco perturbados quando ele, tornado muito ilustre, pronunciava ainda, com uma ternura infantil, a palavra «mamã»! Isto se repete em muitos homens ou mulheres, inteligentes e sensíveis, que mostram a sua integração na família.

O amor da mãe é isento de ciúme. O êxito do filho faz as alegrias da mãe, mesmo se ele se afasta dela. Assim foi Madame de Berny por Balzac.

Tem-se afirmado que as mulheres, se inspiraram grandes coisas, também sabem demasiadamente impedir que elas se pratiquem. Esta censura é, às vezes, justa, e até sob formas diversas. Em primeiro lugar, toda a obra (quer se trate de uma obra de arte, de uma empresa a criar, de uma guerra a dirigir, ou de uma negociação importante) exige, da parte do seu criador, uma atenção de todos os instantes. Se o seu destino se encontra ligado ao de uma mulher frívola, que deseja uma vida de prazer, sair todas as noites, ter numerosas relações, fazer prolongadas férias, ele pode ser levado, quer por amor, quer pelo horror dos conflitos, a desperdiçar o seu tempo.

Balzac escreveu: «As carícias de uma mulher fazem desmaiar a musa e fraquejar a feroz, a brutal firmeza do trabalhador.» Isso também é verdade. O homem, como a mulher, têm necessidade de sensualidade.

Uma grande parte da sua felicidade, uma grande parte da sua energia vêm dela. Mas os excessos não deixam forças disponíveis para outras formas de criação. Neste caso ainda pertence à inspiradora amorosa afastar-se, quando é necessário, para deixar o lugar à «brutal firmeza do trabalhador». Trata-se, de toda a maneira, de uma política hábil, porque os excessos podem engendrar a saciedade. Há um tempo para a paixão e um tempo para a acção; um tempo para o amor e um tempo para a arte; um tempo para o ardor e um tempo para o repouso. Em resumo, a inspiradora, não deveria ser ciumenta, nem demasiadamente absorvente. Outras podem permitir àquele de que ela anseia, o êxito,

ideias e forças novas. Deve dizer-se que este desinteresse não é fácil. Como se pode pedir a uma mulher que se entregue de corpo e alma a um homem, e à sua carreira, e não lhe oferecer, em troca, fidelidade e segurança? De facto, às qualidades que se exigem de uma mulher, quantos homens seriam dignos de ser mulheres?»

Sem dúvida que os desentendimentos entre os pais têm um efeito psicológico e social deplorável — *O exemplo dos pais é a melhor escola para os filhos!* — E esta escola pode ser «educativa» ou «deseducativa».

O casal contribui sempre irregularmente para o clima de desentendimento familiar.

O marido é às vezes violento, chegando a ser brutal; a sua educação contribui muito para as suas atitudes. É um péssimo exemplo não só actual, mas para o futuro dos filhos.

A mulher, como dissemos, tem uma influência maior do que o marido, na génese e manutenção do desentendimento conjugal e o seu exemplo é mais nefasto, sobretudo, quando existem filhas.

Há mulheres que, sobretudo por frustrações sentimentais, ou por razões económicas e, principalmente, por exageros de ciúmes, com ou sem razão, mantêm o lar em situação de completa desorganização. Há casos em que a vida é incómoda ou infernal para todos, em virtude da desorganização dos nervos do chefe da família. Não há ordem afectiva que se mantenha e, quando muito, passa a viver-se uma ordem convencional, artificial, que é mais vulgar do que em geral se julga e que traz sempre resultados deploráveis, especialmente no futuro dos filhos.

Pelo que deixámos exposto, verifica-se que para a manutenção ou reconstrução da família, momentaneamente dissociada, tem de se conjugar o esforço de todos os seus componentes, pais e filhos.

Dissemos no artigo anterior que, se alguns pais são péssimos educadores, outros há que se esforçam, com sacrifícios, para educar e construir o futuro dos filhos; mas por outro lado, há filhos que chegam a ser uns verdadeiros *carrascos* para os pais, acumulando sobre eles desgostos sobre desgostos e chegando a abreviar-lhes a vida ou a perderem o gosto por ela.

Dissemos igualmente que é necessário não tirar conclusões generalizadas, cómodas para quem não quer estudar as causas e efeitos como, por exemplo, a de que — «Quem tem a culpa de tudo, são os pais! — Quem se deve sentar no banco dos réus, são sempre os pais!

É um erro, uma injustiça, que tende a criar o perigo da *irresponsabilidade dos delituosos ou dos criminosos*.

Este problema, que é complexo, exige um estudo detalhado e complexo, como já dissemos.

Não se deve separar o problema dos jovens, do problema dos adultos e das suas incompreensões mútuas.

O adulto, em geral, como diz o *Professor Applebaum*, tem a impressão que os seus filhos o não compreendem. Quanto mais se esforça por se interessar por eles, menos eles querem comunicar com os pais. A pouco e pouco, o pai vai-se sentindo isolado, ameaçado nos seus propósitos e incompreendido, o que o desgosta profundamente...

Para se defender e comunicar, procura outros adultos com problemas similares. Passam a viver em grupos comuns, deixando a convivência da família, organizam cocktails e festas comuns, dissociando-se assim os interesses da convivência e do prazer da vida em família.

Perguntando ao *Prof. Applebaum* se se poderão considerar os filhos *responsáveis* pela atitude e conduta dos seus pais, este, que é especialista de psicologia e educação, respondeu durante um colóquio sobre educação:

Indiscutivelmente, em muitos casos! — Os adultos esforçam-se por imitar os jovens. Alguns pais, para se aproximarem dos filhos, passam a querer fazer tudo quanto os filhos fazem, isto é, a beber abusivamente, como eles, fumar como eles e conduzir velozmente carros de desporto, como eles.

Se os jovens não fizessem tudo isso, afastando-se dos pais, eles não seriam obrigados a fazê-lo, para não serem considerados *velhos*...

Qual é pois a origem do mal, perguntou um auditor?

— *A origem do mal está no lar.* — Veja! Os filhos mostram-se intransigentes para com os pais! Não têm qualquer indulgência para uma das suas preferências ou fraquezas. Criticam o seu gosto pelas canções antigas, danças antigas, etc. e revoltam-se contra as suas críticas sobre os *beatniks*, as danças modernas, John Holliday e os outros tantos cantores e dançarinos célebres modernos...

— Os jovens, frequentemente, não têm qualquer paciência para com os gostos dos pais; respondem mal e bruscamente, mesmo quando se mostram delicados para as pessoas estranhas, o que representa para os pais, uma injustiça dolorosa e humilhante. Se os filhos consagrassem mais tempo a conversar com os pais e se esforçassem por os ouvir e compreender, estou certo de que teríamos muito menos problemas e menos criminalidade...

— É pois de opinião que os filhos deviam passar mais tempo, a viver com os pais?

— Sem dúvida! Os pais têm necessidade de segurança. Querem saber onde estão os seus filhos; querem que eles não se conservem afastados; só os filhos podem dar a sensação de segurança de que os pais precisam porque se interessam pelo seu futuro.

— Diga-me, professor, no decorrer dos vossos inquéritos de estudo, tem encontrado famílias em que todos têm uma vida normal, sãs, em que se pode crescer e desenvolver em uma atmosfera de segurança, graças à ternura e às atenções dos filhos para os pais?



— Vão rareando, mas o meu estudo continua. Esse esforço de pais e filhos é salutar e construtivo e verifico que todos os membros dessas famílias são mais felizes do que os membros «pseudo-independentes» das outras. A reacção virá!

Já depois de termos escrito este artigo, tivemos conhecimento de um facto que mostra quanto é perigosa esta orientação moderna de alguns pais consentirem que os aniversários dos filhos e amigos se festejem com reuniões só de jovens, rapazes misturados com raparigas, sem qualquer deles serem acompanhados pelos pais.

Há pouco, os convites para uma festa de aniversário de um jovem traziam, no fundo: — S. B. I. — Perguntando, disseram a rir, que queria dizer «Sem Bagagem Inútil» — o que se referia aos pais e avós, que passaram a ser *bagagem inútil*, mas necessária para pagar a festa e tudo!... E há pais que consentem estas práticas! Contribuem assim para a deseducação dos filhos e para a criação da delinquência. — Que *comodismo*, ou que *estupidez*!!

Estas reuniões inter-sexos, sem «controle», realizam o melhor clima para os «delitos sexuais» a que nos referimos no artigo anterior e que vão aumentando em progressão, apesar do sigilo de que são cercados, mesmo das autoridades, por exigências de ordem social, compreensíveis mas contrárias à defesa dos outros jovens.

As violências e atitudes dos jovens contra a sociedade actual, que resultou da evolução durante séculos e que os jovens querem destruir, está a tomar tal aspecto que, inevitavelmente, terá de surgir uma contra reacção de outros jovens que anseiam por um futuro organizado, reacção que poderá tomar aspectos violentos, pois de contrário, a evolução para a desorganização terminará por uma situação dictatorial, de que os jovens que a promoveram serão as primeiras vítimas.

Há pouco tempo, um médico que tem a seu cargo serviços de assistência e educação, nos dizia que estava altamente preocupado com o número de casos de raparigas das escolas secundárias e superiores, que criaram problemas graves, com estados de gravidez, por vezes constituindo problemas insolúveis.

Continuaremos a tratar deste problema em um próximo artigo.

#### CURIOSIDADES

**Pensamentos de Somerset Maugham** — Há pessoas que são indulgentes para os vícios que praticam, mas têm pouca paciência para aqueles a que se não sentem inclinados.

Os críticos dividem os escritores em: — aqueles que têm qualquer coisa a dizer, mas não sabem exprimir-se e aqueles que sabem exprimir-se mas não têm qualquer coisa a dizer.

## Problemas de Filosofia

### O PAPEL DA RELIGIÃO E DA POLÍTICA NA FORMAÇÃO DA PERSONALIDADE

#### VII

Quando principiámos a desenvolver este estudo tínhamos a convicção de que o trataríamos em dois ou três artigos. No entanto, como recebemos várias cartas de muitos leitores que mostraram assim o interesse que estes problemas lhes provocaram, algumas delas contendo certas sugestões ou dúvidas, deliberámos prolongar o estudo, que tem um aspecto psico-somático relevante para certas pessoas.

Assim, os artigos têm-se prolongado, no desejo de esclarecer diversos aspectos dos problemas postos. Um dos assuntos mais tratados naquelas cartas é o da confissão religiosa. Ora nós não damos opiniões sobre o que está estabelecido pela Igreja; o que procuramos é interpretar os efeitos psico-somáticos de certas práticas e a influência que podem ter sobre o organismo e, assim, iremos agora estudar o «Problema da Confissão Religiosa segundo os temperamentos».

Já nos seis artigos anteriores, estudámos os «Exageros e desvios, que fazem entrar a personalidade de um indivíduo — o «Eu» — no domínio de psico-patologia; a seguir, da «Transferência da personificação do *Ideal*, da criação do *Anti-Ideal* e da «Incidência do ideal do *Nós* ou da colectividade sobre o indivíduo». Principiámos depois a estudar a influência das religiões e das Igrejas sobre o «*Ideal do Eu*», estudando particularmente o «Equilíbrio psico-social da *Comunidade Israelita*», dos «*Muçulmanos*» e dos *Cristãos*», que vamos continuar neste artigo.

#### **O problema da confissão religiosa, em face dos temperamentos**

A confissão católica-romana e ortodoxa é particularmente favorável aos temperamentos *nervosos*, impulsivos (coléricos) e, até certo ponto, aos *sanguíneos* e aos *amorfos*, que se não preocupam ou emocionam com os seus problemas morais.

A confissão e a penitência oferecem a possibilidade de se viver plenamente o tempo presente, depois de ter «enterrado para sempre os acontecimentos indesejáveis do passado, que perturbavam a sua consciência e confiado os acontecimentos futuros à protecção divina.

Se o fiel toma uma resolução firme de não tornar a repetir os peccados que confessou, é porque julga ter recebido a Santa Graça, que Deus no entanto pode não lha ter concedido, mas que deixa ao arrependido de boa fé, a sensação de uma parte da irresponsabilidade, no caso de

recaída. A dialéctica que uma pessoa estabelece consigo mesmo sobre a extensão do «perdão», quase sempre favorável ao pecador, pode levá-lo a um sentimento de irresponsabilidade futura ou à convicção de que, se cair no mesmo pecado, uma confissão constricta libertá-lo-á das penas que a sua religião estabelece.

É compreensível que os temperamentos primários sejam facilmente ateus ou indiferentes, se o meio humano ambiente os não integrou em uma educação religiosa obrigatória, bem dirigida.

Os temperamentos emotivos, como os sentimentais e os apaixonados são particularmente sensíveis ao facto de Deus ter conhecimento de todos os acontecimentos do seu passado, do presente e do futuro.

Prevendo que uma falta, várias vezes concebida no passado, poderá provavelmente repetir-se no futuro, o emotivo secundário tem, instintivamente, medo do que lhe pode suceder neste momento; ele é levado a ter medo e a prever a tentação, a ocasião preliminar que o poderá conduzir até à queda. Pelo contrário, as pessoas primárias tomam facilmente todos os riscos até ao limite do perigo, com a convicção de que saberão parar a tempo, particularmente no campo dos prazeres eróticos.

Os emotivos secundários são mais escrupulosos, por se imporem proibições a si mesmos e recearem o castigo das suas actividades, mesmo as mais afastadas do acto que é efectivamente pecaminoso.

Os temperamentos «sentimentais, para-apassionados» são os que mais facilmente são levados a estabelecerem barragens morais, que levam a atitudes de puritanismo, de pudibundos, de abstinência e de sacrifícios de toda a espécie, de que os excessos lhes parecem insupportáveis.

No decorrer dos séculos, na criação de algumas ordens religiosas, estas mentalidades adquiriram um paroxismo acentuado e os êxtases sentidos nas privações totais da vida do claustro e as mortificações mais cruéis, só são explicadas por reacções mazoquistas, isto é, da *delícia do sofrimento*.

Passam a ser condenados, o mundo que nos cerca, os divertimentos mesmo os mais inocentes e até mesmo o repouso com conforto. O místico priva-se de comer e de beber, porque toma estes actos como satisfações do prazer do corpo; castiga-se e fere-se voluntariamente, obriga-se a dormir sobre uma cama dura ou com rugas, para aumentar o sofrimento; faz-se acordar no meio da noite para ir rezar, vivendo a cada momento a paixão de Cristo e invejando os santos mártires, que foram como Ele supliciados e crucificados. Todos os seus sofrimentos são oferecidos a Deus, como purificação dos seus pretendidos pecados.

Estas pessoas, de quem o sofrimento constante e perpétuo se tornou o único «Ideal real do *Eu*», nem sequer consideram que o martírio de Cristo só durou alguns dias depois de cerca de 30 anos de vida normal, entre os seus amigos, tendo tomado parte nas suas festas, pescando

e trabalhando na sua companhia e que o seu primeiro milagre foi transformar a água em vinho... para procurar o prazer dos outros.

### **O temperamento sentimental e os seus conflitos religiosos**

Alguns temperamentos fleumáticos, cumpridores dos regulamentos, dos deveres e da legislação, mas insensíveis à vida mística, mesmo ateus, podem ficar extremamente chocados com a facilidade com que os grandes pecadores podem descarregar a consciência, perante os homens e perante Deus, particularmente pelo que respeita ao desregramento dos costumes.

Esta indulgência provém de que, se legalmente a responsabilidade do homem perante os outros homens é indiscutível, ele não pode ser responsável perante Deus, senão na medida em que é consciente da sua culpabilidade; a fronteira entre a vontade e a força da natureza é um limite difícil de fixar.

Antigamente, não sucedia assim, porque as penitências eram muito severas, podendo atingir muitos meses de orações e de privações, especialmente nos casos de adultério ou de violação.

As penas da penitência estão hoje muito reduzidas; a concessão simbólica de dias de indulgências, e as pequenas penitências, tornam o pecado tão leve, que as pessoas podem considerar que os seus pecados já estão perdoados ou, quando a penitência é cumprida na intenção de sufragar os pecados de outrém, este poderá ser perdoado.

Esta interpretação conduz ao sentimento místico da comunhão com os santos, isto é, ao facto de que um antigo pecador, mesmo depois da sua morte, poder beneficiar das indulgências, adquiridas pelo sacrificio de uma terceira pessoa. Muitas pessoas encontram nesta vocação os próprios fundamentos do seu ideal do «Eu», que não é mais do que uma transposição do martírio de Cristo, que «sofreu para redimir os pecados do mundo».

Estas concepções exigem um certo alargamento do campo da consciência, ligado a um carácter muito sintonizante, isto é, que ao mesmo tempo que uma predisposição para integrar o seu próprio «Eu» no seio de uma comunidade com a qual o «Super-Eu» se pode confundir, é preciso igualmente possuir a capacidade de conceber a religião como um «Todo» e não como terá tendência para a conceber uma pessoa dotada de uma consciência muito estricte que procura pesquisar as razões minuciosas de tudo e não se importa com as críticas. É preciso, além disso, aceitar o conceito particularmente sintónico de que cada um é solidariamente responsável pelos erros dos outros, pois de contrário, orar pelo próximo não teria razão de ser.

Mas, frequentemente, o *hipersentimental* introvertido, e tanto mais quanto o seu estado de consciência é muito convergente, exige para os

outros igualmente uma introspecção escrupulosa e detalhada, em que a auto-acusação será de rigor e tomará uma grande importância, mesmo para as fraquezas e desfalecimentos mais ligeiros e as preocupações mais vagas.

Cita-se, como exemplo, o comportamento dos Santos que, ainda que vivendo estritamente uma vida isolada feita de orações e de meditações, exprimiam o seu arrependimento quando faziam exames de consciência, por meio de choros e cenas de desespero, de contrição e castigando o próprio corpo pelas tentações que imprimia à alma.

Os grandes místicos mostram a que grau de perfeição de um «Eu» pode chegar a submeter-se inteiramente, «corpo e alma» a um ideal do «*Eu sobrenaturalizado*» e, no domínio psico-somático que nos interessa, dão-nos os exemplos mais chocantes do inteiro domínio do pensamento sobre o corpo, ao ponto de certas pessoas deixarem de ser um complexo psico-somático, para se tornarem um *complexo psíquico*, exclusivamente.

Eles contradizem a própria noção da tradição que, para tornar humanamente possível o desejo de sobrevivência depois da morte, concede uma reencarnação, uma ressurreição dos corpos, isto é, sobre um plano mais filosófico, uma reintegração do Consciente indestrutível na vida do Universo. Esta concepção do «espírito incarnado» é de tal forma essencial à tomada de consciência do *Eu* integrado no seu *Somma*, que a instituição da comunhão cristã, não se faz sobre um plano plenamente espiritual da união com Deus, mas foi materializada, quase grosseiramente, diria um livre pensador, sob a forma de um alimento, exactamente como na cerimónia de antropofagia sagrada dos primitivos, em que procuravam assimilar na sua própria carne o princípio espiritual do morto venerado, ou do combatente inimigo admirado (1).

Nós não estamos muito afastados da crença antiga, da transmissão da personalidade pelos «humores», isto é, pelas «hormonas».

No próximo artigo, que completará este estudo que vimos publicando já em sete artigos, estudaremos, em primeiro lugar, qual a reacção psico-somática (do organismo e do espírito) perante a frustração do líbido» e da influência psicológica de não se acreditar nem na excomunhão, nem na absolvição (*actualistas*) e em segundo lugar, das «predisposições e antagonismo dos diversos temperamentos em face da confissão», concluindo este já largo estudo pela reacção do sentimento religioso perante o complexo psico-somático.

Devemos considerar que todas estas concepções religiosas, tendem ao aperfeiçoamento psíquico do homem, procurando elevá-lo até Deus, que representa a «perfeição suprema».

(1) Estas conclusões são extraídas do estudo «O papel do fenómeno religioso e político na formação da personalidade e a sua incidência na psicopatologia», publicado na revista *Medicine et Hygiene*, de Génève (1965).

## A SUGESTÃO

### VII

#### Os comentários do Abade Youlou

#### A tática da invasão da África pela China

Depois do estudo que fizemos nos primeiros artigos sobre a «Sugestão» em que mostrámos a força que a sugestão pode representar para transformar as mentalidades das pessoas e das multidões, apresentámos o exemplo de uma das importantes aplicações da «Sugestão», constituído pelo depoimento do *Abade Youlou*, ex-presidente da República do Congo de Brazzaville e publicámos no artigo anterior alguns dos seus depoimentos, porque Youlou foi um dos que se aproveitou das sugestões comandadas pela Rússia e pela China e acabou por ser uma vítima da China. Como esses depoimentos são comentários de alto interesse para completar o estudo, deliberámos continuar a sua transcrição neste artigo.

Como temos dito anteriormente, a criação do ódio do preto contra o branco, foi um movimento psicológico organizado pelos comunistas. Esse movimento psicológico foi designado por «negritude» e é assim comentado pelo Padre Youlou, também negro:

«Foi de Jean-Paul Sartre, intelectual francês de cultura soviética, que partiu a ideia de «um racismo da raça negra que será um racismo anti-racista» (sic). A luta de raças seguia-se assim, na estafeta da revolução, a luta de classes, ambas orientadas para a realização de uma universalidade marxista. Claro está que uma linguagem tão exotérica impressiona, evidentemente, os raros bolseiros africanos que frequentam o terraço do café de Flora. Mas é menos certo que chegue até ao coração dos africanos da África, que talvez ainda não conheçam o gosto do pão, mas que se encontram impregnados de fé missionária, a qual marcou mais profundamente a África do que se pode imaginar.»

«A aprendizagem das realidades políticas, pensávamos fazê-la, queríamos fazê-la, com os que nos haviam ensinado a pensar, a curar, a trabalhar. Mas eis que a acusação de neo-colonialismo partia desses cenáculos onde se distribui a graça marxista e fazia dos africanos honestos e moderados interlocutores menos válidos do que os leitores de Sartre. Funeza ilusão, ao abrigo da qual um escol africano desenraizado e drogado por falsas ideologias ia impor as suas concepções livrescas aos jovens governos africanos, levando estes, desapoitados pelas forças africanas reais e por vezes agindo contra estas, a atrair para as cidades, com promessas ridículas, uma clientela de massa, que não nos deixará governar com independência.»

«A negritude» — foi Sartre quem o disse — era apenas um factor revolucionário. Um factor de que os Chineses saberiam tirar todo o proveito, se porventura viessem a dominar a África.

Os «leaders» ghaneses levaram a experiência tão longe quanto possível, afogando em sangue as resistências naturais; depois a oposição dos seus adversários e por último a dos seus próprios amigos. — E tudo para quê? Para acabar no «comunismo chinês».

Em nome da história africana os racistas da negritude recusam-nos, porém, o direito ao diálogo com a moral cristã e com a civilização que dessa moral nasceu. Mas eu estou seguro, diz Youlou, de que, uma vez ganho o salutar combate da África contra a subversão, as ilusões hão-de dissipar-se.

Diz um provérbio bantu que «é carregando com ele que se avalia o peso de um fardo». O fardo constituído pelas nossas provações, pelos nossos cadáveres, pelos nossos prisioneiros, pelas nossas ruínas e pelas nossas angústias é pesado, mas talvez possa vir a ser útil à África, como o foi a toda a humanidade o peso da cruz do nosso salvador.

Creio efectivamente que, enfrentando os seus perseguidores, a África do martírio, a África dos catequistas negros que se recusam a abandonar os missionários e as freiras europeus e preferem a morte com Deus à vida com Satanaz, já contribuiu e está contribuindo para salvar a civilização cristã.»

«O que é dramático é que homens no Ocidente continuem a julgar a atitude dos povos africanos pelas turbulências dos seus políticos e dos seus diplomatas e não pelo pacífico heroísmo dos seus mártires. E isto quando a vitória das hordas de Soumialot na África negra teria constituído uma ameaça para toda a Europa cristã e também para a África muçulmana.»

«Chacinas rituais, os massacres racistas ordenados pelos técnicos dos institutos revolucionários de Pequim, têm um fim imediato: afastar o homem branco da sua obra de civilização, inspirar-lhe o horror da África e a náusea do homem selvagem.»

E a seguir faz o seguinte comentário sobre a incidência da propaganda comunista sobre a religião:

*Mas o objectivo profundo dos sociólogos da revolução socialista científica é desviar da corrente cristã esse sentimento de religiosidade e essa magia ascentral que fazem parte da alma africana e atraem para Cristo os africanos.*

E o Abade Youlou afirma:

**O «Racismo», é fomentado pelos comunistas para lançar os negros contra os brancos.**

Sobre esta afirmação diz ainda o Abade Youlou:

«É meu dever alertar a opinião americana e europeia sobre as ilusões em que se refugiam alguns dos seus políticos, opondo os nacionalistas africanos aos representantes tradicionais da África. Todas as experiências nacionalistas (na África) visam ao abandono pelo Ocidente de bases estratégicas indispensáveis à sua defesa. O mundo livre, se quiser sobreviver à terceira guerra mundial, já iniciada no Continente Africano, deve compenetrar-se dessa tremenda realidade.»

«Da nossa velha terra da África uma ideologia diabólica ameaça o mundo livre e para realizar os seus fins não hesita em assoprar o pior dos flagelos — o racismo —, a fim de atirar negros e brancos uns contra os outros.»

«Foi essa ideologia que hábilmente suscitou um movimento emocional, apadrinhando na tribuna da O. N. U. as diatribes anticolonialistas dos países comprometidos e foi ainda a mesma ideologia que provocou a destruição da Comunidade Franco-Africana e do bloco Anglo-Ocidental Africano, transformando o tabuleiro de xadrez do Continente Negro num campo de batalha da guerra fria e os Africanos em peões da estratégia global de Moscovo.»

«Mas agora a revolução vermelha, depois de ter jogado o pião russo, manobrando-o hábilmente na atmosfera de apaziguamento internacional e de coexistência, substituiu-o pelo pião chinês, mais conforme com a verdadeira fisionomia revolucionária comunista e que para o parceiro moscovita traz ainda a vantagem de aparentemente o deixar de fora.»

O mais interessante do depoimento do ex-Presidente, pelo qual prova que muito aprendeu no exílio, é a seguinte afirmação, inesperada:

**A África Central e a África do Sul têm de aproximar-se se quiserem sobreviver:** — Primeiramente, foi o período da sedução, da generosidade, dos técnicos de boa vontade, da mobilização (a favor dos Africanos) da incrível rede de propaganda de que dispõem na Europa o comunismo e o neocomunismo. Depois, num segundo tempo e em coincidência com a entrada em hibernação de Kruschef, o aparecimento dos Chineses na Indochina, as suas infiltrações no Laos e em todo o Sueste asiático, as suas concentrações ao longo das fronteiras da Índia, prontos a seguirem o caminho em direcção ao oceano Índico.

«Por último, e através das embaixadas, o estabelecimento de um dispositivo de guerra subversiva que simultaneamente visa a África Central e a África do Sul, as duas condenadas a aproximarem-se, se quiserem sobreviver.»

«Perante esta estratégia global de um inimigo bicéfalo quero, porém, recordar, em nome dos 20 milhões de vítimas, por sobre as quais Mao Tsé Tung instalou o seu regime, que desde 1917 *ainda* nenhuma nação



do Mundo chegou a um regime comunista pela via democrática, mas pela guerra civil, através da qual os comunistas destroem os seus adversários directos, aniquilam as forças espirituais e religiosas, neutralizam e seguidamente depuram os seus aliados socialistas de algum tempo.

A não intervenção perante o que é, na realidade, uma intervenção armada permanente, é um estímulo à destruição da liberdade no Mundo.»

Estamos inteiramente de acordo; e felicitamo-nos por Youlou, experimentado pelas suas desventuras e excitado com esta ideia da intervenção ocidental, que teria a possibilidade de servir os seus interesses, continuar a afirmar:

**O diálogo da África só é possível com o Ocidente, entre os africanos negros e brancos:** — O direito de ser comunista não existe senão nas democracias ocidentais, enquanto, de comum acordo, Moscovo e Pequim fornecem para o resto do Mundo agitadores, técnicos, armas e dinheiro, tudo isso que leva os Estados mais fracos a caírem um por um, desorganizados pela propaganda comunista, frequentemente com a cumplicidade beatífica das Nações Unidas...

O combate travado pelos Africanos, desde o Kwilou até Stanleyville, contra as vanguardas da subversão demonstra, todavia, que os mandarins vermelhos não são fortes senão à sombra da fraqueza dos seus inimigos. O diálogo com o mundo exterior, sem o qual a África regressará ao estado selvagem, não é possível senão com os povos de boa fé. É-o com o Ocidente, numa confrontação realista. E é-o também, tal é a minha profunda convicção, entre esses africanos negros e africanos brancos do mesmo continente que o inimigo comum está a querer lançar uns contra os outros.

Aqui está, homens brancos e africanos sequiosos de justiça e de liberdade, o que Fulbert Youlou tinha para lhes dizer. Fi-lo francamente, até com rudeza, sem circunlóquios, como um homem a quem apontam já uma metralhadora, mas que se recusa a morrer sem luta.

Numerosos são os cristãos que confundem a sua religião com a resignação. Mas não cumpre aos cristãos adaptarem-se ao mundo que Pequim quer fabricar para eles; antes cabe ao cristianismo desempenhar a sua missão, que é a de poupar o homem ao desespero.

Os remorsos do Abade Youlou, fizeram-o sentir que é um profeta, quando afirma:

**Sobre a Africa descolonizada pesa uma maldição:** — Terminadas as atrocidades que acabo de expor, as reservas de crueldade do Oriente não se esgotaram e o sangue dos degolados de Watsa ou de Paulis desperta nos assassinos o gosto por novas perseguições.

Em 35 anos — a idade média de um africano — dois impérios, a China e a Rússia, caíram, embora pelo preço de dezenas de milhões de vítimas, na resignação aflita, mas passiva, do resto da humanidade.

Sobre a África descolonizada pesa uma maldição, que entrega os Africanos nas mãos dos financeiros e dos agitadores que conduzem o Mundo. Vem essa maldição do malogro da Europa e da descoordenação em que se debate aquilo a que se chama o mundo livre, que existe de facto, mas que não é livre.

Afirmo que os doutrinadores socialistas de Accra não beneficiariam de um prestígio internacional que nada justifica se os europeus, «que são os aliados naturais da África», conseguissem edificar em conjunto uma força política e económica, única susceptível de varrer as intrigas africanas forjadas nos «hobbies» internacionais do 33.º andar do Palácio de Vidro. É que todas as conjuras e todas as crises que têm sacudido a África e que não lhe permitem oferecer senão uma resistência mínima às manobras chinesas, têm a sua origem no colossal abuso de confiança, organizado fora da África pelos africanos desenraizados, doirados reféns das centrais sindicais internacionais — estas, por sua vez, simples instrumentos de interesses financeiros anónimos.

E não discordamos inteiramente do ex-Presidente quando afirma:

**O socialismo africano não passa dum abcesso de fixação dos «trusts» internacionais:** — É curioso notar que revoluções africanas sobrevêm, na sua maioria, precisamente quando novos investimentos se oferecem aos países em vias de desenvolvimento. Potências capitalistas com posições adquiridas na África organizam súbitamente incríveis coligações de rótulo socialista para melhor entravar o movimento de expansão económica, em benefício dos países subdesenvolvidos.

Um Governo africano consegue a unidade política e a ordem constitucional, que lhe abre os mercados ocidentais e o acesso aos créditos de equipamento indispensáveis para a sua prosperidade? Imediatamente se fabrica, a partir do estrangeiro, uma oposição política e sindical a fim de provocar perturbações, para que se detenham as boas vontades, que haviam surgido no sector económico. E assim é que o socialismo africano, tão querido dos anticolonialistas de profissão, afinal não passa de um abcesso de fixação dos «trusts» internacionais.

O Ghana, a Guiné, o Mali, a Argélia e o Egipto nunca nacionalizaram os monopólios em poder da grande finança internacional, mas em compensação essas nações que se intitulam socialistas expulsaram as fortunas produtivas privadas e nacionalizaram os bens honestamente ganhos — e isto em benefício do capitalismo anónimo. Uma vez esta verdade compreendida, está compreendido todo o drama da África.

A seguir o Padre Youlou aprecia o auxílio do **Egipto**, de Marrocos, do Ghana, da Guiné e do Mali à China para esta completar a subversão da África, em seu proveito e termina por denunciar o «plano secreto».

«O estabelecimento no Egipto de «escritórios de comércio» chineses e dos seus inevitáveis técnicos facilita a penetração da influência da

China entre os exilados argelinos e entre todos os revolucionários — aprendizes africanos reunidos no Cairo à procura de apoio para as respectivas «causas».

«O Marrocos e o Ghana, em 1958, a Guiné, em 1959, e o Mali, em 1960, descobrem sucessivamente as vantagens da generosidade diplomática de especialíssimos funcionários de Pequim que nada sabem recusar a quem quer que lhes peça algo. O «ballet» das digressões teatrais, das exposições artísticas, das floralias e dos congressos científicos cria uma atmosfera de encantamento e prepara a «grande cruzada» afro-asiática, iniciada em 1963 com a viagem à África do primeiro-ministro chinês.

Assim, o bicho se introduziu na fruta. Cada «escritório de comércio» que se abre, cada Embaixada que se instala, é um «comando» — intocável, inviolável, incontornável — da penetração revolucionária. Para mais há anos que os estrategas da guerra subversiva preparavam, para cada país a contaminar, começando pelos mais fracos, as táticas adequadas e os técnicos bem informados acerca dos costumes, dos hábitos, dos idiomas e dos dialectos dos países que eles iriam colonizar.»

«O «colosso chinês» — internamente muito menos inabalável do que se julga, se dermos crédito ao que em 1961 disse o chefe da Polícia Secreta, Lo Jui Ching, segundo o qual existiam na China, então, cerca de sessenta milhões de «sabotadores e resistentes» — está agora instalado no próprio campo de batalha que escolheu: a África.»

Este depoimento do Abade Youlou que, sem dúvida é uma pessoa inteligente, que excede muito a craveira normal dos pretos civilizados, esclarece porque o conhece bem, o plano comunista da conquista da África, como degrau preparatório para a escalada da conquista da Europa; e é este africano inteligente que quer mostrar aos europeus, o perigo que estão correndo e em que estes tomam partido pelos seus inimigos contra os amigos e contra si próprios!

Ainda que diverjamos em muitos pontos, do Abade Youlou, felicitamo-nos por, em campos diversos, defendermos os mesmos pontos de vista.

Como este artigo já vai longo, continuaremos no próximo número, a explanação demonstrativa do Abade Youlou, da tática chinesa para a conquista da África, primeiramente contra os europeus e americanos e a seguir contra os próprios africanos, que os chineses querem dominar pelos asiáticos.

Esta série de artigos vem demonstrando a grande importância da «Sugestão» como meio tático principal, para o combate preparatório da conquista.

## OS PROBLEMAS DO «LIMITE DE IDADE» E DA «REFORMA»

### SITUAÇÕES PSICOLÓGICAS E FÍSICAS

A reforma imposta pelo limite de idade, ou seja a passagem de uma vida profissional activa e cheia de responsabilidades para uma modalidade de existência, sem trabalho, sem responsabilidades, sem aplicação do seu tempo, constitui um problema que arrasta frequentemente, grandes perturbações psíquicas e, secundariamente, perturbações físicas.

A sua solução é difícil. As novas condições de vida com que depara o homem ou a mulher, são tão diversas, que não se pode indicar um quadro terapêutico fixo para lhes fazer face. De facto, tem de se procurar, não uma solução, mas soluções, às vezes boas, outras vezes insuficientes.

Já temos publicado alguns artigos sobre as transformações psíquicas, próprias da «segunda idade» <sup>(1)</sup> e vamos, a seguir, dar algumas notas e sugestões ditadas pela experiência, em muitos casos observados.

Muitos destes estudos foram feitos pelo *Dr. Maurice Remy* no «Hospital Psiquiátrico de Marsens, Friburgo, (Suíça)» e publicados na revista «*Medicine et Hygiene*» de 16 de Novembro de 1966, da qual extraímos alguns períodos.

A reforma profissional, quase sempre provocada pelo «limite de idade», é comparável à reforma militar; para estes representa uma derrota na marcha ascensional da sua vida profissional, imposta por uma lei, apesar de ser muito diferente de uma derrota na guerra. No entanto, na vida social, como na guerra, houve sempre *derrotas* que se transformaram em «*vitórias*»...

Um homem que se retira da vida profissional não deve considerar que deixa a luta da vida; apenas transmite a outros as responsabilidades que assumiu durante uma grande parte da sua existência; mas pode

(1) As perturbações resultantes deste estado, acumulam-se com as próprias da «segunda idade»; para melhor as compreender aconselhamos a leitura dos seguintes artigos publicados nos «Estudos»:

Na 3.<sup>a</sup> série: — A «segunda idade», exercícios físicos e seus efeitos (n.º 27) — Indicações e contra-indicações dos exercícios na «segunda idade» (n.º 28) — O envelhecimento normal e a velhice precoce (n.º 29).

Na 4.<sup>a</sup> série: — Higiene mental na 2.<sup>a</sup> idade e na velhice (n.º 17) — Psico-sociologia das pessoas de idade (n.º 25).

Na 5.<sup>a</sup> série: — Envelhecer, o mais tarde possível (n.º 1) — Perturbações da idade avançada e da velhice. A agitação e a hostilidade dos velhos. A depressão, a apatia e os estados confusionais dos velhos (n.º 4) — A vigilância do organismo para defesa da saúde e prolongamento da vida (n.º 8) — As relações entre os pais e os filhos na «segunda idade» (n.º 14) — A saúde e as doenças das idades avançadas, no homem e na mulher (n.º 15).

continuar a lutar de forma diferente, em outro sector. Pode também fazer, como na guerra, uma retirada com ordem; esta transformação pode resultar benéfica ou, pelo contrário, pode fazer-se, gerando um período de confusão ou mesmo de pânico, o que é altamente prejudicial.

É pois indispensável que, como na tática militar, se deve considerar e preparar esta retirada, muito tempo antes que ela se dê; prepará-la minuciosamente, para evitar que ela se dê bruscamente.

Para que este resultado seja eficaz, a preparação deve fazer-se em três planos: — *social, médico e, sobretudo, psicológico.*

No *sector social* têm-se realizado grandes progressos, sobretudo nos países industrializados; a generalização das *pensões de reforma*, dos seguros de vida, com as apólices de renda vitalícia, o seguro na velhice, etc., têm atenuado a perspectiva de uma velhice sem recursos; apesar da insuficiência destas medidas, elas constituem, efectivamente, um progresso enorme, em relação à situação antiga.

Na época actual, do pleno emprego, a idade da reforma não implica necessariamente, uma paragem total de toda a actividade profissional. Tanto quanto as forças lhe permitam, o *reformado* pode ainda, em muitos casos, exercer uma parte do trabalho que exercia; por isto mesmo, sobretudo porque a média dos anos de vida tem aumentado constantemente, devia ser reformada a legislação, criando fases da idade, depois dos 70 anos, em que a pessoa poderia ser aproveitada, muitas vezes com grande vantagem, para o Estado e para ele próprio.

Como o «reformado» não está sempre apto a julgar sobre a sua própria capacidade de trabalho, é sempre necessário, depois daquele limite de idade, um exame médico, psicológico e, eventualmente, uma reorientação profissional; isto tem sido praticado em várias empresas privadas, com excelentes resultados na administração, pois há casos em que pessoas com mais de 70 anos (e às vezes de 80 anos) prestam ainda grandes serviços nos conselhos de administração, onde os seus conselhos sobre a prática de certas medidas podem resultar muito úteis, pelas conclusões obtidas anteriormente, em casos similares.

Os exercícios moderados, particularmente a marcha, alguns desportos, como a natação, o golf, o tenis, a equitação, a caça e a pesca, podem ser praticados, até uma idade avançada, desde que se não abuse; constituem meios eficazes de chegar à velhice, em boas condições de resistência física.

É no *plano psicológico* que a «preparação para a reforma» é mais importante, mas frequentemente, nunca houve um período de pré-educação preventiva; com efeito, a maior parte das pessoas activas, que estão atentas, conseguem, quando trabalham, fazer recuar o mais possível, a queda física inevitável, da velhice. É doloroso para um homem que se sente perfeitamente normal na sua vida profissional, encarar a situação de se ver obrigado a parar bruscamente com a sua actividade: é mais

do que *doloroso*, chega a ser *desastroso*, e este choque arrasta geralmente consigo um estado de depressão, que pode ser grave, se não tiver havido preparação para a nova situação.

A mentalidade moderna opõe-se a considerar o estado de «velhice», como uma fase inevitável e lógica da vida; a indústria dos cosméticos, que assenta na manutenção das aparências da juventude, tomou uma extensão extraordinária, sobretudo nas mulheres. Parece que o ideal de muitas pessoas, é parecerem-se com os seus filhos; a procura de uma camaradagem, entre pais e filhos, insensata em certos aspectos, ainda que defensável em outros, representa, no fundo, um esforço para se fugir à idade. A adulação exagerada que se faz à juventude, produz nos jovens, que não se iludem sobre ela, os efeitos de, muitas vezes, menosprezarem os que os adulam, contrariamente ao respeito que sentem pelos que os aconselham inteligentemente.

A falta de respeito dos jovens pelos velhos, é causada frequentemente por eles verificarem que essa adulação é ridícula, por os velhos não aceitarem a situação lógica da idade, que vai aumentando inevitavelmente e de pensarem que os outros, mais novos, devem ter a mesma psicologia, própria da idade que eles têm.

É interessante verificar que nos países onde se venera a velhice, como nos chineses, não se conhece praticamente a *delinquência juvenil*. É claro que não se aconselha que os novos se coloquem prematuramente na situação de pensar e actuar como os velhos, mas sim de encarar calmamente o partido que se poderá tirar mais tarde, da paragem da sua actividade profissional.

A situação de *reforma* deveria, tanto quanto possível, ser precedida de uma situação de diminuição gradual da actividade e ser seguida de situações de aplicação da actividade diminuída, como sucede em muitas profissões liberais, em que a velhice é compatível com um trabalho limitado, mas útil, da sua profissão. O mesmo se dá em muitas profissões comerciais, agrícolas ou industriais em que as actividades principais vão passando para o futuro substituto, ou no artesanato, em que os pais podem, a pouco e pouco, entregar as suas responsabilidades aos seus filhos.

As pessoas que se entregam devotadamente e totalmente à sua profissão e que pela sua competência, indiscutível e aceite por todos, têm a impressão de que se tornaram indispensáveis e mesmo insubstituíveis, nunca encaram de boa vontade serem colocadas em uma situação de «reformados». A paragem brutal da sua actividade constitui para eles, um traumatismo grave, de que é difícil melhorar ou curar-se. Quando os laços familiares são fortes, o reformado pode encontrar na família um refúgio que o protege contra um desgosto ou estado de desespero que poderá ser acompanhado de reacções depressivas, frequentes e graves nestas idades.

A situação não é tão grave quando se têm funções subalternas, em que a identificação com a empresa, é mais limitada; o empregado ou o pequeno funcionário já criaram, pouco ou muito, uma existência à parte da sua vida profissional; muitos deles já têm prazer de atingir a reforma, pois ficam com a liberdade de se entregarem às suas ocupações acessórias, que lhes dão maior prazer.

Um factor que frequentemente é desprezado, é o das ocupações intelectuais, particularmente o exercício da memória, que deve ser cultivado sistematicamente e constantemente.

No *plano médico*, este deve intervir, aconselhando o regime a seguir para conservação das energias físicas e intellectuais, prevenindo e procurando retardar o mais possível, o aparecimento das doenças da idade, sobretudo procurando compensar as carências progressivas do organismo.

A saúde das pessoas está em relação com a sua constituição, a sua hereditariedade e o género de vida activa que ocupam. Por esta razão, nem todos podem chegar à idade da reforma, na mesma situação física e psíquica. Não se pode pensar que todos poderão conservar mesmo os hábitos sãos, de desporto, ainda que atenuados, que constitui a melhor profilaxia das doenças circulatórias e reumatismais; muitas vezes, o médico será chamado para tratar doenças, mais ou menos importantes, que aparecem depois dos 50 anos e terá de prescrever regimes destinados a corrigir maus hábitos alimentares, de horas de sono e de esforços violentos.

Os complexos vitaminados e minerais fazem parte do arsenal terapêutico nestas idades.

Sabe-se que é indispensável ter sempre a digestão e as funções intestinais bem regularizadas. O uso regular da Lactosimbiosina (6 a 16 comprimidos por dia) facilita a regularização dos intestinos e combate a auto-intoxicação intestinal, que é uma das causas mais frequentes do envelhecimento de algumas vísceras, como o fígado, os rins, o próprio intestino e o envelhecimento precoce do organismo.

Devemos estabelecer um regime constante para substituir algumas carências de produtos que o organismo deixa de fabricar a partir de certa idade.

Quando as digestões são insuficientes, prolongadas, deve tomar-se uma colher de sopa de Neo-Digestina a cada refeição.

Quando houver quaisquer manifestações de insuficiência do fígado, deve passar-se a tomar os lipotrópicos, que não só o regularizam, como ainda conseguem provocar uma regeneração lenta da célula hepática; isto consegue-se com a Colimetina, na dose de 2 cápsulas a cada refeição (quando nesta não entram carnes, pode tomar-se só 1 cápsula).

Como preventivo contra a fragilidade das artérias já endurecidas pela arterioesclerose, que começa a partir dos 50 ou 60 anos, o que representa um perigo de congestões, cerebral, brônquica ou pulmonar, da

retina, etc. é conveniente tomar 2 comprimidos de «Rutinicê Fortíssimo», ao levantar; no Outono e no Inverno, como medida preventiva dos estados congestivos próprios da estação, é conveniente tomar um comprimido a cada refeição e, quando houver casos de gripe, em casa ou na vizinhança, dois a cada refeição; o Rutinicê Fortíssimo, além da rotina, que contraria a fragilidade dos vasos, contém a vitamina C, que reforça as defesas do organismo contra as infecções. Quando apareçam manifestações de reumatismo, deve juntar-se 2 comprimidos de Vitamina B<sub>1</sub> em jejum (¹).

Resumindo as considerações que temos feito sobre este problema, a *reforma*, para ser realizada sem perturbações, deve ser sujeita a certas condições. A mais importante consiste, como dissemos, em uma preparação, feita há muito tempo, que deve coincidir com a redução da actividade profissional; no plano físico, deve assentar sobre os exercícios físicos e no tratamento que indicámos para a prevenção das doenças, que é muito importante para a conservação da vida e da resistência individual.

A preparação psicológica consiste principalmente na aceitação racionada da sua idade, na prática de actividades extraprofissionais, da vida de sociedade; as pessoas podem mesmo, antes da reforma, ir já substituindo parte da actividade principal, desde que seja praticada por uma forma limitada. Devem dedicar-se às actividades familiares, de agrupamentos de amigos, religiosas, culturais e associações culturais ou filantrópicas; estas actividades protegem o «reformado» contra o isolamento inevitável da velhice.

Acima de tudo, deve evitar-se o isolamento, sobretudo a mudança do seu meio e em particular o afastamento das pessoas novas. A presença das pessoas mais velhas, é indispensável ao equilíbrio da família e da sociedade, porque lhe traz elementos muito úteis, como são a experiência, a ponderação e a sensatez que caracteriza os velhos.

O espectáculo de uma *velhice feliz* é, em si mesmo, um exemplo estimulante, animador, para os que, por seu turno, devem ir preparando a sua reforma.

*Os que preparam a tempo a retirada da vida activa e que a consideram, não como um período negativo, mas sim como outro período positivo, da sua vida, poderão aguardar o futuro com confiança, podendo mesmo ser que este período se possa tornar no mais calmo e feliz de toda a sua existência.*

---

(¹) Amostras à disposição dos Ex.<sup>mos</sup> Médicos.



## MALEFÍCIOS PROVOCADOS PELO CRESCIMENTO ARTIFICIAL DE ALGUNS ANIMAIS

Um artigo de *W. e L. Heupke*, publicado no «Müncher Medizinische Wochenschrift» vem chamar a atenção do público para alguns malefícios provocados pelo crescimento artificial de alguns animais que entram actualmente na nossa alimentação.

Durante milénios os homens ingeriam os alimentos tal como a natureza lhos oferecia, utilizando somente alguns poucos e primitivos processos de conservação. Hoje podemos dispor de muitas substâncias que estimulam o crescimento e de outras que evitam as infecções dos animais e ainda outras que permitem uma conservação prolongada dos produtos. Muitas delas porém são prejudiciais para a saúde.

Começou-se por estimular o crescimento das aves e dos porcos, mediante a adição de 60 a 90 grs. de um composto de arsénico por cada mil quilos de peso dos animais. Durante algum tempo consegue-se o fim desejado, mas a certa altura a engorda pára e, em alguns casos, os animais aparecem com sintomas de intoxicação. Fizeram-se também experiências com nitrofurina, cobre metálico, sulfato de cobre e óxido de cobre, mas *Wallace* demonstrou a ineficácia e perigos destas experiências.

A reserpina acelera o crescimento dos frangos; nos perús atrofia as glândulas tiroideias.

Para o transporte de gado, sobretudo a pé, começou-se a ministrarlhe tranquilizantes, com o fim de evitar a perda de peso habitual nas longas marchas, mas provou-se que a experiência não deu os resultados desejados. Experimentou-se também o *tiuracilo*, que a princípio mostrou aumento de peso, mas concluiu-se que o aumento não era devido à carne, mas a maior fixação de água nos tecidos.

Os preparados antimoniais, tanto nas aves como nos quadrúpedes conseguem aumentar 40 por cento de peso, em comparação com o aumento normal diário dos outros, mas produzem alterações glandulares. Nos galos pequenos, desaparecem as cristas e a sua carne torna-se muito gordurosa.

*Bierley* diz que em 1955 se engordaram nos Estados Unidos 5 milhões de bovídeos com *estibénios* (preparados de antimónio). Ora, eles são expelidos na proporção de 60 a 90 % com as fezes, que chegam ao solo ou se misturam no estrume e podem produzir perturbações no funcionamento genital dos animais que se alimentam com os vegetais desses locais. *Gordan*, comunicou que, em 1953, grande número de ovelhas que pastaram nos prados assim contaminados, morreram com graves perturbações uro-genitais, cistites, litíases e prolapso recto-vaginal.

O fígado de animais tratados com produtos de antimónio contém uma quantidade de hormonas 250 vezes superior à que existe nos músculos.

*Katzenellenbogen*, em 1957 e *Green* em 1958, comunicaram casos de crianças que viviam no campo e que comeram comprimidos antimoniais, dos que se davam aos animais, apresentaram uma maturação sexual precoce.

Nos Estados Unidos e no Canadá permite-se branquear a farinha, por meio de anidrido sulfuroso. *Infrey* e *Moore* demonstraram que os ratos que, para experiência, alimentaram com esta farinha branqueada, têm um crescimento inferior ao dos que comiam farinha normal, porque as vitaminas A e E são destruídas durante o branqueamento.

As adulterações dos alimentos são progressivamente crescentes, com fins comerciais, de apresentação ou de sabor. Na Itália é frequente esta alteração nos vinhos, no leite, no queijo, no azeite e em outros alimentos e este mau hábito vai-se propagando em outros países, sem se estudarem os malefícios destas alterações.

Conclui-se, portanto, que os alimentos normais, são os que mais convem à saúde.

---

### CURIOSIDADES

**A arte da simulação** — *A civilização é uma hipocrisia.* Um civilizado é uma pessoa que sabe fingir, que tem cuidado com as expressões do seu espírito, do seu coração e às vezes das suas palavras, que dissimula as suas reacções por meio de um véu subtil, tecido pelos reflexos da hereditariedade e da educação.

*Prof. E. Schaub Kock*

**A inteligência** — A inteligência é a faculdade de descobrir, de súbito, a analogia entre coisas afastadas, o facto de reunir sob uma lei, fenómenos de manifestações diferentes, ter aptidão para a síntese, mas vistas de conjunto, na avaliação das relações que existem entre vários factos — (*Pitigrilli*).

**As propriedades dos vegetais** — A fruta não é só agradável ao gosto, os vegetais não são só refrescantes. Numerosas propriedades existem neles. Por exemplo, sabe-se hoje que:

Na casca da maçã existe uma substância natural que actua como calmante.

Os investigadores descobriram na alface um estimulante do coração, explicando-se assim porque razão a alface é recomendada aos cardíacos.

Na soja, nas sementes de palmeira, na lucerna e no trevo há substâncias semelhantes a hormonas femininas.

A couve normal contém substâncias que exercem influência favorável sobre a tiróideia.

Diversas espécies de agriões são ricas em antibióticos semelhantes à penicilina.

As beterrabas vermelhas e as beterrabas normais, as ortigas e a salsa contém substâncias que impedem a multiplicação dos vírus.



## ***Quais são as acções protectoras da defesa do fígado, exercidas pelos lipotrópicos?***

- 1.º — No trabalho permanente de renovação das células hepáticas, exerce um estímulo para a formação das novas células.
- 2.º — Uma acção contrária à degenerescência das células do fígado.
- 3.º — Regeneração do fígado, de forma a que, num período demorado, as células doentes ou degeneradas, vão sendo substituídas por células novas.

## ***Em que consiste a associação de lipotrópicos a outros elementos, constituída pela Colimetina?***

A Colimetina é um preparado em cuja composição entram:

- a) Lipotrópicos (Citrato de colina, metionina, inositol).
- b) Complexo B, extracto hepático.

Por isso está indicada em todas as hepatopatias (cirroses, intoxicações) diabetes e arteriosclerose.

A posologia média é de 6 a 10 cápsulas por dia.

# UM TRANQUILIZANTE PARA CADA CASO

Tranquilizante geral

Probamato

Menopausa  
Excitações nervosas  
da mulher, devidas  
a insuficiências  
ovéricas

Insuficiências cardíacas  
Taquicardia  
Taquiarritmia  
Cardioesclorose  
e em geral:  
Excitações nervosas  
dos cardíacos

Probonar

Pendulon

**O Probamato e as suas associações,  
constituem o melhor tratamento con-  
tra os diversos estados de ansieda-  
de, nervosismo e excitação**