

Abril e Maio
de 1971

Publicação
mensal

Estudos

Série M 2

N.º 12

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

**ESTUDOS SOBRE OS EXERCÍCIOS FÍSICOS E OS
DESPORTOS, E A SUA INFLUÊNCIA SOBRE A
SAÚDE FÍSICA E PSÍQUICA — VI**

Os exercícios físicos nos adolescentes

**FACTORES CONFLITUAIS DO ADOLESCENTE
QUANDO MUDA DE MEIO**

**A RACIOLOGIA E OS PROBLEMAS DO RA-
CISMO — VIII**

**O EFEITO DOS SALICILATOS SOBRE A MUCOSA
DO ESTÔMAGO**

ESTUDOS DE PSICOLOGIA — III

A psicanálise

PROBLEMAS DA CRIANÇA E DO EDUCADOR — VI

Os jovens moralmente «desviados». Algumas causas dos «desvios»

PUBLICAÇÃO MENSAL

Director — Dr. F. CORTEZ PINTO

Administrador e Proprietário — Dr. HUMBERTO DE MENEZES

Editor — ANTONIO J. LEITE SARAMAGO

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

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

Sala

Esl.

Tab.

N.º

A MEDICAÇÃO INTESTINAL MAIS EFICAZ E
MAIS INOCUA É A REALIZADA COM OS BACI-
LOS LÁCTICOS, SIMPLES OU ASSOCIADOS.

Lactosimbiosina

Comprimidos — Cultura pura de b. lácticos
levedura de cerveja
extracto de malte

Líquida — Cultura pura de b. lácticos
extracto de malte
(frs. de 100 grs.)

Concentrada — Cultura pura de b. lácticos
extracto de malte
(cxs. de 10 ampolas bebi-
veis de 10 cc.)

Vitasimbiosina

Lactosimbiosina líquida,
associada às Vitaminas
B₁, B₂, B₆, PP e Pantotenato
de Cálcio
(em frs. de 100 cc.)

Concentrada — (em cxs. de 10 ampolas
bebiveis)

Ftalilsimbiosina

Comp. de Lactosimbiosina
associados a 0,10 de Fta-
lilsulfatiazol
(frs. de 50 comp.)

Amostra à disposição dos Ex.^{mos} Médicos

Abril e Maio
de 1971

—
Publicação
mensal

Estudos

Série M 2

—
N.º 12

Director — Dr. F. CORTEZ PINTO

Administrador 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 — LISBOA

Psicologia e educação

ESTUDOS SOBRE OS EXERCÍCIOS FÍSICOS E OS DESPORTOS

E A SUA INFLUÊNCIA SOBRE A SAÚDE FÍSICA E PSÍQUICA

VI

Regras gerais sobre as lições dos exercícios físicos para os adolescentes

No artigo anterior, fizemos o estudo da acção dos exercícios físicos sobre o organismo, durante o período da adolescência.

Continuamos, neste artigo, com o estudo das regras gerais sobre as lições dos exercícios físicos para os adolescentes:

As lições não devem começar antes de meia hora depois das refeições fortes. O programa da lição será, em princípio, o mesmo para os diferentes grupos de alunos, mas em cada grupo deve ser graduada conforme a idade e a resistência de cada um.

Em uma reunião de rapazes ou de raparigas, a primeira precaução do professor será a de constituir grupos homogêneos; as crianças com o mesmo desenvolvimento físico serão colocadas em grupos diferentes para fazerem os exercícios. Em cada grupo, os mais fracos serão objecto de uma vigilância especial, a fim de lhes evitarem fadiga; se for neces-



sário, alguns serão ginasticados à parte; o grau de fadiga é nitidamente diferente para todos.

A classificação fisiológica dos alunos é uma necessidade. Deve ter-se em conta, o peso, a capacidade espirométrica, o desenvolvimento geral e o estado de saúde habitual; convirá também estudar os progressos realizados pelo jovem e a sua maneira de se comportar durante os exercícios, sob o ponto de vista das suas reacções neuromotoras. Há alunos que progridem rapidamente e outros só muito lentamente.

Em princípio, um primeiro grupo deve juntar os jovens dos 12 aos 16 anos e no outro grupo os jovens de mais de 16 anos; esta separação é apenas uma indicação; é necessário ter menos em conta a idade cronológica que a idade fisiológica, para classificar o grupo que lhes convém.

Os exercícios devem ser feitos, tanto quanto possível, ao ar livre; o solo deve ser tal, que não se formem poeiras; as crianças devem estar o menos vestidas possível, salvo durante o inverno e com alpercatas de sola mole; as raparigas não devem ter colete; uma combinação simples, não apertada; no tempo frio podem-na cobrir com uma roupa de lã, não apertada.

Todos os movimentos devem ser lentos e atingir toda a amplitude compatível com o corpo; excluir os movimentos incompletos e bruscos, com paragens bruscas.

Uma boa lição deve ser contínua; os alunos repousam de um movimento, com o outro movimento a seguir, que ponha em movimento outros grupos musculosos. Este método constitui uma maneira de repouso, relativo, suficientemente eficaz para evitar a fadiga muscular sucessiva que resultará certamente de um trabalho repetido, sobre o mesmo grupo de músculos.

A lição deve decorrer em um meio atraente e disciplinado, de maneira que a disciplina se torne agradável.

Todos os exercícios devem ter um ritmo de execução; este ritmo ensina os alunos a dosearem útilmente os esforços.

Não se deve marcar cada movimento, contando de uma maneira brusca, como o metrônomo; a voz será, pelo contrário, mantida para acompanhar o movimento e precisar a duração; assim conseguir-se-á regular o conjunto dos movimentos.

A maneira de dirigir e graduar os exercícios, consta de manuais, que os professores devem conhecer; este artigo tem por fim, simplesmente dar alguns conselhos de ordem geral, sobre o efeito fisiológico dos exercícios.

As lições de exercícios, deveriam bastar para assegurar aos adolescentes, que as tivessem diariamente, uma boa saúde; mas elas devem ser completadas com os jogos de diversão e por uma iniciação para os desportos.

Os jogos devem ser os que são mais exercícios de velocidade que de força; aqueles obrigam os adolescentes a deslocamentos rápidos que, mesmo reduzidos à sua forma elementar, à corrida ou perseguição simples; por exemplo, utilizam numa larga medida os braços e as pernas dos jogadores, correspondendo a todas as exigências da higiene e aos instintos do adolescente.

Os seus efeitos locais são, em geral, pouco visíveis, mas os seus efeitos gerais são muitas vezes intensos; actuam menos sobre os grupos musculares isolados, do que sobre o conjunto do organismo, de que todas as partes parece associarem-se ao exercício que se está fazendo. As grandes funções, particularmente a respiração e a circulação, são activadas; os movimentos activados do coração e do peito testemunham o reflexo dos jogos sobre toda a economia.

Convém notar que certos jogos, solicitam mais especialmente a acção de certos grupos musculares, exigindo simultâneamente a acção de todo o corpo. É assim que o voleibol e o basquetebol, importados da América, fazem trabalhar exclusivamente os músculos extensores do tronco e dos braços; estes jogos desenvolvem o tronco, desenvolvendo as massas musculares dorso-lombares; produzem uma acção, a princípio local, mas vão generalizando também o seu efeito, a todo o organismo.

Nos jovens, convém que os movimentos sejam generalizados a todo o corpo, de maneira que cada grupo muscular seja ginasticado em proporção com as suas forças, do que resulta uma actividade muito maior, do coração e da respiração.

O Professor Boigey cita o caso de ter sido, várias vezes, testemunha de exercícios físicos deploráveis: — Cerca de cem adolescentes, impeccavelmente alinhados em várias filas, mexiam os braços e as pernas em cadência, manifestando um aborrecimento visível; o trabalho era puramente mecânico; a menor falta de atenção era seguida de reprimenda; não se sentia a harmonia do conjunto; o mestre trabalhava estes corpos jovens, como se movessem uma máquina, de que eles fossem peças componentes e em um ritmo marcado pelos sibilos de um apito.

A cara dos jovens traduzia falta de interesse e melancolia; no entanto, o público aplaudia esta precisão de movimentos, mas estava a aplaudir um erro fisiológico.

Grande número de professores entendem que não devem consultar o gosto dos jovens que se lhes confia. Tomando como pretexto que a educação física é obrigatória, importa-lhes pouco que os grandes e os pequenos tenham prazer com os exercícios, desde que os pratiquem, porque «é a regra». O que é preciso é dar às crianças e adultos uma dose forte de trabalho muscular; o resto é acessório...

Este raciocínio bárbaro é fora de toda a psicologia. Assim, se se pensa impor ao escolar um trabalho físico para lhe desenvolver as forças e a

saúde sem que simultâneamente tenham nisso prazer, pensa-se em uma quimera.

A monotomia e o aborrecimento, bem como a alegria, reflectem-se sobre o coração, os pulmões, todo o sistema nervoso e finalmente sobre todo o organismo. Mas, o aborrecimento gera o torpor da nutrição; o influxo nervoso fica como captivo nos centros, por falta de um excitante que o libere; no sistema nervoso passa a reinar uma espécie de prostração; as consequências são a fadiga e a tristeza.

Ora isto é o contrário do que se deseja obter. Quando os pais verificam esta fadiga e tristeza, procuram contrabalançá-la por meio de tónicos, elixires; etc. e possivelmente, substituir os exercícios em grupo, ao ar livre, por aparelhos de ginástica, no quarto; mas não conseguem assim os sinais de saúde, pois lhes falta o ar livre e a alegria, que libertará o rico capital de energia, que está encerrado sob tensão nas suas células cerebrais: — a alegria

Se um jovem tem ocupações monótonas, se se aborrece, libertemos, pelo prazer, todas as forças do seu organismo e é necessário não lhes impor os exercícios, dizendo-lhes: — não são para prazer teu, mas sim para melhorar a tua saúde. — É um erro, porque o prazer e a saúde são inseparáveis.

Iniciação desportiva dos adolescentes

Cerca dos 15 anos, ou mesmo um pouco antes, nos jovens fortes, convirá iniciar os adolescentes aos desportos; mas não se deve, de forma alguma incitá-los a entrar em campeonatos em uma idade prematura, que possivelmente lhes prejudicaria o desenvolvimento físico; alguns casos tem provocado doenças precoces do coração.

É necessário sempre evitar a «surménage»! — Há alguns exercícios físicos aconselháveis, que são próprios para favorecer o desenvolvimento físico dos jovens, pois que se prestam a uma doseagem graduada, que permite evitar toda a espécie de «surménage», seja qual for a situação fisiológica dos jovens, mas com a condição de serem praticados com prudência e vigiados e tanto o tempo como a distância devem ser regulados pois que se trata de organismos em plena formação.

As crianças nunca poderão ser sujeitas, nas suas idades, aos códigos olímpicos...

Jogos com raqueta

Entre eles, o jogo do volante e o jogo de ténis são excelentes para os adolescentes, desde que se regule conforme as forças.

Ténis

O ténis é um exercício completo, porque põe em movimento todas as partes do corpo; cria a harmonia no exercício; a sua facilidade relativa e a moderação dos seus movimentos evitam o escolho da fadiga cerebral e muscular. É um exercício recomendável para os escolares e incomparável para as raparigas, a quem torna mais saudáveis, mais elegantes, muito útil para desenvolver o busto e o tronco.

Os jogos de raqueta, diz o Dr. Lagrange, tem por efeito pôr em acção todos os músculos flexores e rotadores do tronco, isto é, todos os músculos das paredes anteriores, posterior e laterais do abdomen; por isso mesmo, corresponde a uma indicação muito formal para a mulher, que é a de fortificar os planos musculares que cercam as vísceras contidas no abdomen, mantendo-as nos seus lugares e fazendo-lhes sentir um certo grau da pressão necessária à regularidade do seu funcionamento.

O ténis é um dos melhores exercícios para fortificar a parede abdominal dos jovens; ao mesmo tempo que desenvolve a visão e a prontidão das decisões, exige uma grande flexibilidade muscular e uma coordenação motora impecável. Quando se pratica em campeonatos, torna-se um jogo intenso; neste caso, os deslocamentos feitos em todos os sentidos, a paragem e a atenção, exigem uma rapidez prodigiosa que pode, em certos casos, provocar «surménage». Para se bem jogar, não se pode perder tempo em palavriado, mas aproveitá-lo em diligência de jogar perfeitamente.

Remo

O remo é um desporto completo e doseável à vontade. Dá aos adolescentes que o praticam, um banho de ar livre e de luz; desenvolve o espírito de emulação, sem despertar a combatividade; não implica choques nem brutalidade.

É um desporto variado e agradável, o primeiro de todos os recreios, para os ingleses. Susceptível de cultivar a saúde, em um equilíbrio perfeito, convém perfeitamente às crianças e jovens dos dois sexos; é o melhor para manter em bom estado a função respiratória.

É também uma escola de disciplina. Os movimentos uniformes e bem cadenciados de uma equipa de remadores atestam a obrigação para cada um, de se flexibilizar em um ritmo impecável, o qual não é atingido senão por um esforço de vontade.

O chefe, que tem a seu cargo a equipa, deve dar provas de iniciativa e de inteligência.

Este exercício educa o carácter, impondo uma certa abnegação; o interesse superior da equipa está acima de qualquer outra consideração. Estar no centro à hora exacta, obedecer cortezmente às instruções rece-

bidas, tomar cuidado em um material frágil, é entrar voluntariamente em uma escola de solidariedade, que é tão útil para a juventude; saber que a falta de um só pode influir desastrosamente em todos os outros, incita ao *contrôle* de si próprio.

Tem-se acusado o desporto do remo, de ser responsável por uma «surménage» do coração. Nas experiências feitas neste fim, tanto na Inglaterra como na América, os fisiologistas procuram as causas da morte em muitos campeões do rowing, durante um período de 60 anos; demonstraram que os profissionais de remo, que teriam boas razões para que o seu coração fosse atingido, não sucumbiam a ataques das doenças do coração, em uma percentagem mais elevada, do que a de todas as outras pessoas. A estatística mais completa é a de T. H. Morgan, feita sobre os concorrentes das corridas entre as universidades de Oxford e Cambridge, de 1829 a 1869; neste último ano, contavam-se ainda 255 sobreviventes de 1829 e 39 falecidos; destes últimos, 11 morreram de doenças febris agudas infecciosas, 10 de tuberculose, 6 de acidentes diversos, 3 de doenças de coração, 1 de mal de Bright e 9 de doenças diversas sem relação com o atletismo.

Estudando a comparação com as tabelas de vida normal na Inglaterra, Morgan concluiu que a longevidade média dos remadores universitários era muito superior à longevidade média dos outros ingleses.

Este resultado explica-se facilmente pela vitalidade geral que procura e mantém os exercícios físicos, quando são inteligentemente e sãmente praticados.

Os efeitos fisiológicos do remo têm influência nítida sobre a nutrição geral do corpo. A respiração e a circulação são activadas na proporção da velocidade do exercício.

Estas conclusões do Dr. Lagrange, merecem ser consideradas porque ainda hoje têm actualidade. Ele dizia que as manobras do remo, tendem a desenvolver o conjunto de todo o sistema muscular mais do que com qualquer outro exercício, porque ele faz trabalhar todos os músculos, tanto os das pernas, como os do tronco, dos braços e mesmo do pescoço.

«A generalisação do exercício é sobretudo obtida com o auxiliar do banco móvel, graças ao qual cada remada se acompanha de um movimento de flexão e, depois, de extensão completa dos membros inferiores». Nos bancos deslizáveis, quando o remador «ataca», dobra-se sobre si próprio; todos os segmentos do corpo se flectem uns sobre os outros, ao ponto que a parte inferior da bacia, quase chega a tocar nos calcanhares e que o cimo do peito quase toca os joelhos; quando puxa o remo, todo o corpo se estende até formar quase uma linha recta, da nuca até aos calcanhares; pode dizer-se que nenhum músculo fica inactivo quando se rema nestes barcos.

Com o remo não se tem somente os benefícios imediatos do exercício, isto é, a superactividade momentânea das combustões, como se obteria em uma marcha forçada; tem-se além disso, um efeito, durável, que a marcha não produz; é o desenvolvimento geral do tecido muscular e, por consequência, o aumento do consumo de oxigéneo, mesmo no estado de repouso, porque sabe-se que mesmo em repouso, os músculos «respiram» mais do que os outros tecidos.

Os efeitos gerais da «remagem» variam da intensidade conforme a velocidade do movimento, bem como o método empregado para remar. De um modo geral, quanto mais o esforço muscular tende para se generalisar, maior é a massa muscular exigida para o trabalho, mais vivamente o exercício faz sentir a sua influência sobre a respiração e a circulação. O banco rodado ajunta o esforço das pernas aos dos braços e do tronco e generalisa os efeitos do exercício.

Entre os músculos que o exercício de remo põe em jogo, há um grupo de que a acção especial é útil a uma função vital importante, que é a digestão; são os músculos do abdomen. Para fazer o «ataque», isto é, para remergulhar o remo na água, depois de o ter retirado, o remador deve flectir fortemente o tronco, com os braços estendidos e os punhos tão longe quanto possível para diante, a fim de imprimir ao remo um movimento de báscula, que termina com a pá para trás; quanto mais se alonga o movimento, mais se acentuará a acção dos músculos abdominais, que são agentes do movimento de flexão do tronco. Como o movimento de flexão do tronco se repete a cada lançamento do remo, isto é, cerca de 20 vezes por minuto, em um barco de passeio e 30 a 40 vezes num barco de corrida, e compreende-se como deve representar para a parede abdominal uma hora de «remagem».

No próximo número continuaremos com o estudo da fisiologia dos movimentos desportivos, relacionados com a sua acção sobre o organismo; occupar-nos-emos do «pangaio» (remar com pés), a natação, a esgrima e o ciclismo, para depois estudarmos a acção do futebol, rugby, basquetebol e hóquei e finalmente, estudarmos a acção no organismo destes desportos na idade adulta.

CURIOSIDADES

Um multimilionário negro: — Kotso, o misterioso multimilionário africano, que se gaba de ter 23 mulheres e 200 filhos, renovou as suas tentativas de comprar a cidade de Lusikisiki, no Transkeiv, África do Sul. Já este ano comprou 16 propriedades na pequena cidade e tem esperança de a comprar toda.

Kotso usa diamantes nas orelhas e um diamante em forma de coração, pendente do pescoço. Deve ser um dos milionários mais curiosos do mundo. Afirma ter 90 anos de idade. É famoso em todo o Transkeiv, viaja de Cadillac e possui 53 propriedades e outras fazendas agrícolas no Lesotho e na África do Sul.

(Do *Notícias da África do Sul* Agosto de 1970).

FACTORES CONFLITUAIS DO ADOLESCENTE QUANDO MUDA DE MEIO

Além dos outros factores, a que nos referimos em artigos anteriores, em que verificámos que o comportamento do adolescente é frequentemente caracterizado por uma revolta, uma não-aceitação do mundo do adulto, que é um factor do desenraizamento social, o que pode arrastar perturbações psicológicas suplementares, que se evidenciam muitas vezes por perturbações do comportamento do adolescente.

Com efeito, a introdução no seu meio de novos elementos sócio-culturais, val alargar a possibilidade de conflitos. É esta a opinião do Dr. C. Padron, médico assistente do Centro Psico-social Universitário, de Génève, que a expõe em esse artigo publicado na revista *Medicine et Hygiene*, no seu número de 15 de Abril de 1970 que, em virtude do seu interesse, transcrevemos nos «Estudos».

Os problemas entre os pais e os filhos, complicaram-se mais nos últimos tempos, em virtude das reacções que cada um apresenta contra o meio exterior, em transformação, e, sobretudo, quando a família foi viver para o estrangeiro e também quando se muda para um meio muito diferente, dentro do mesmo país.

Por um lado, a realização do afastamento da convivência íntima que antigamente caracterizava as relações entre os pais e os filhos, fez criar novos problemas e, em consequência, a morbidade psiquiátrica na população desenraizada é superior à da população que conserva ainda os laços afectivos antigos. — Por outro lado, os adolescentes, atraídos por outros modelos identificatórios muito diferentes (os pais e filhos dos meios diferentes, com que hoje contactam), encontram-se em uma situação, que é mais complicada do que a crise normal da adolescência.

O problema torna-se mais fácil quando os pais se adaptaram aos novos costumes, principalmente das famílias estrangeiras. — Porém, se eles se mantêm em uma atitude de hostilidade, as relações pais-adolescentes tornam-se muito difíceis.

O adolescente desenraizado encontra-se em uma situação de crise, que é agravada pelos modelos que se lhe apresentam; ele escolhe as características que lhe convém, para fazer a sua própria adaptação e mistura-se com o novo meio em que foi viver, mas cada escolha, feita no exterior da célula familiar, em um meio não aceite ou mal aceite pelos pais, constitui um motivo de conflito.

A crise da adolescência torna-se difícil em virtude das condições particulares em que é feita. De aqui resulta que as perturbações do comportamento no adolescente desenraizado são muito mais importantes

do que no adolescente que não muda de meio. Mas pode ser que eles não constituam forçadamente o prelúdio de uma patologia ulterior; com efeito, a integração no novo meio é muitas vezes favorecida no decorrer do tempo por esta crise de adaptação.

A RACIOLOGIA E OS PROBLEMAS DO «RACISMO»

VIII

Julgamos de grande interesse transcrever um depoimento, que representa um estudo muito inteligente sobre a atitude dos portugueses no problema do racismo, que foi feita por um jornalista romeno, o Dr. Migur Valahu, que estudou a nossa forma especial de resolver o problema, no Congo e em Angola.

O Dr. Valahu, formado em direito nas Universidades de Paris e de Bucarest, serviu na frente russa e foi condecorado com várias ordens militares; ao mesmo tempo dirigiu um jornal de Bucarest até ser suprimido pelo governo romeno, quando o regimen mudou; refugiou-se em Paris e foi secretário-geral da «Union des Journalistes libres de l'Europe» e colaborou em vários jornais, como o Figaro e o Paris-Press-Depois, naturalizado americano, foi para a Katanga, como componente do «Free World Forum» e do Foreign News Acroice»; publicou igualmente um trabalho sobre as actividades da ONU no Congo e foi ali que começou a interessar-se pela maneira particular como os portugueses encaram os problemas da África.

Depois de 2 anos de permanência no Congo, deslocou-se a Angola e aí mais se formou o alto interesse da concepção portuguesa sobre a vida de colaboração com a África e a esplêndida noção que os portugueses têm sobre a sua solução. Resolve depois fazer um estudo minucioso e, como ele mesmo diz, para fazer esse estudo necessitava de conhecer bem o português e os portugueses, da Metrópole e em África e, por isso, tomou a resolução de vir para Portugal, estudar o problema localmente e depois regressar a Angola, para o completar.

Publicou depois um livro sobre «Angola, chave da África» cuja edição francesa se esgotou rapidamente, bem como a primeira edição portuguesa, na qual diz:

Admirava desde sempre os Portugueses pela sua coragem como exploradores e, de há uns anos para cá, pela sua bravura e incrível obstinação em defender os seus territórios ultramarinos.

Dois anos antes, no mesmo momento em que outros países liquidavam as suas colónias, unindo-se, América à frente, à demagogia de Moscovo e Pequim, inimigos da presença ocidental no continente negro, os Portugueses, únicos no mundo e contra todo o mundo, preferiram morrer a deixar a sua Angola. Este desafio, apenas este desafio incrível, me levava a aprofundar o caso angolano a fim de descobrir as razões desta decisão surpreendente. Quando solicitei ao Ministério dos Negócios Estrangeiros de Lisboa um visto para Angola, na intenção de fazer um inquérito, ofereceram-me, como actualmente o fazem a todo o jornalista, diplomata ou político, uma viagem gratuita de um mês. Se recusei essa estadia foi justamente para me sentir livre de qualquer obrigação. Como Americano, mas sobretudo nascido e educado num país como a Roménia, que nunca teve objectivos coloniais, desejava estar livre de qualquer compromisso e conservar assim uma atitude imparcial. É certo que o meu desprezo pelo sistema marxista incitará os seus apolo-gistas a tratar-me de reaccionário, colonialista ou imperialista.

Este género de epíteto não me atinge, tanto mais que o verdadeiro colonialismo, a exploração dos recursos de toda a espécie, morais e materiais, é larga e abertamente praticada pelo regime marxista, em todos lugares onde se instalou, em benefício da U. R. S. S., da China comunista, ou simplesmente da classe dirigente. Parece-me, com efeito, inconcebível chamar colonialistas a Brancos que transpiram na selva africana com a finalidade de valorizar minas que jamais haviam sido exploradas, riquezas ignoradas dos autóctones, quando os dirigentes soviéticos custeiam engenhos caros para visitar a lua ao mesmo tempo que reduzem aos seus concidadãos, e isto há vários decénios, a liberdade e os mais pequenos prazeres, para não dizer as necessidades da vida!

É sabido que, quando mais se pretende convencer alguém mais difícil se torna consegui-lo. É melhor dar a informação e deixar depois cada qual fazer a sua própria escolha. É aliás a finalidade deste livro, resultado de um ano de apaixonantes estudos das qualidades e defeitos do amálgama racial que fez ao mesmo tempo a força, o encanto, e também a fraqueza de Angola. Sei de antemão que os Portugueses vão acusar-me de dizer de mais ou de menos. Talvez, mas é de boa fé e com sincera afeição por todos eles que escrevi este livro sobre o seu país, a sua Angola. Houve quem me dissesse que o regime de Salazar é autoritário e que tinha afastado quaisquer ideias políticas da cabeça dos Portugueses. «Olhe para nós (acrescentavam), só nos interessamos pelo futebol, pela lotaria e pelo totobola?». Em minha opinião, o interesse que os povos latinos nutrem pela política é indestrutível. Admitindo todavia que os Portugueses se tenham tornado apolíticos, isto não os impede de criticar o regime — em voz baixa, é claro, a apontar para a prisão da P.I.D.E., polícia secreta de Luanda por eles baptizada «Pousada de São José»

derivada do nome do seu chefe — ou queixarem-se da severidade da censura. Seja como for, com ou sem espírito político, o Português chora treme, uiva, arrepia os cabelos, ou morre de apoplexia quando a equipa nacional perde um jogo de futebol. Enfim, se compararmos os modestos salários dos Portugueses com os privilégios exorbitantes da classe dirigente comunista e da sua polícia secreta, sou forçado a concluir que em Portugal as pessoas são Salazaristas por convicção, o que me incitava a responder, sorrindo, aos que os criticavam: «Meus amigos portugueses, não os acredito! Tenho a certeza de que se amanhã Salazar desaparecesse, bulhariam um bocado, sim mas finalmente acabariam por escolher outro igual».

Quer se goste ou não da forma do governo português, é impossível não reconhecer o sucesso da sua política internacional em relação aos território ultramarinos. É um facto que, perante o perigo, a unidade nacional dos Portugueses não apresenta falhas e Salazar bem o sabia quando tocou a reunir para defender Angola. O nacionalismo português sente-se à vontade em toda a parte, e facto bastante paradoxal, é o prolongamento de uma política de integração racial que vem de longa data. O Português é patriota em mais alto grau, faccioso até. No entanto, o seu orgulho nacional não perde tempo a gabar a pureza da sua raça. Pelo contrário, fala da sua história sem nunca esquecer de acrescentar que este sangue foi sempre muito misturado e que continua a sê-lo. Nunca encontrei, devo confessá-lo, tipos tão diversos como entre os Portugueses: loiros ao lado de morenos, trigueiros, faces de índios e negros com pele branca, rostos onde se pode ler o cruzamento das raças mais diversas. Tendo os Portugueses consciência de que o seu sangue não é puro, qualquer arrogância qualquer intransigência racial, estão totalmente ausentes neste povo, verdadeiro «puzzle» humano. É talvez uma das razões pelas quais aceito mal a insistência dos dirigentes portugueses em falar da sua política plurirracial. Efectivamente uma sociedade pode ser plurirracial mas nunca política e, muito menos, uma política premeditada. Esta política multirracial, para usar o qualificativo oficial, não representa, quanto a mim, o objectivo fundamental de Portugal no mundo e nunca o foi apesar das repetidas afirmações da imprensa e dos homens políticos portugueses. A mistura racial, a coexistência harmoniosa dos diferentes grupos étnicos, que vivem sob a bandeira portuguesa, realizaram-se instintivamente, espontâneamente, de maneira natural, sem planos nem premeditação. Não creio que os Portugueses tenham vivido neste mundo em condições especiais, mas reconheço que algo de inexplicável lhes permitiu a aproximação com as raças de cor. Ao percorrer a História deste povo perguntamos qual será o sangue predominante nas suas veias. Será o latino, o fenício, o grego, o árabe, o negro ou o indiano? Poderemos acaso mencionar um tipo português que seja especialmente

diferente do brasileiro, angolano ou moçambicano? Se tal diferença existe, ela é na maioria dos casos, imperceptível. Recordo-me a este propósito ter passeado pelas ruas de Lisboa, e ao tropeçar no empedrado dos seus passeios, fiz a mim mesmo a pergunta: se este gosto pela reunião de pedras de variadas cores mas onde predomina o preto e o branco, não viria instintivamente da complexidade do sangue dos Portugueses. Esta mistura, este cruzamento racial, não deixaram certamente de influir no carácter português, fortificando-o, ou enfraquecendo-o também. Neste ponto, o contraste entre os temperamentos espanhol e português é flagrante. Se bem que os dois povos vivam no isolamento da mesma península ibérica, um é alegre, exuberante, grande senhor, gastador, feudal até; o outro é modesto, triste, quase resignado, mas profundo e meditativo. A música portuguesa, e em particular o fado, que nos corta o coração com os seus lamentos, explica bem a alma de Portugal. A música espanhola, pelo contrário, com o seu ritmo, cadência, as suas vozes agudas e os seus falsetes, assemelham-se a gritos de alegria e euforia, explica perfeitamente as mudanças de humor, a extravagância e a violência dos Espanhóis. É interessante encontrar também nestes dois povos o mesmo orgulho desmedido, a mesma susceptibilidade, atingindo acérrimo facciosismo, e verificar ao mesmo tempo, que estes caracteres os separam, pois ofenderemos gravemente um Espanhol se o tomarmos por um Português e vice-versa.

Ambos demonstram uma personalidade nacional bem vincada. O Português por exemplo, falar-nos-á com orgulho da «saudade» tentando convencer-nos de que este sentimento faz parte integrante do seu povo.

Aqui têm um exame rápido do espírito português; talvez possa ser de alguma utilidade a quem, por seu turno deseje interpretar a acção lusitana em África e algures.

Qual será afinal o principal factor da revolta negra contra as potências europeias? Não é unicamente a consequência da especulação, sincera ou farisaica, dos defeitos do regime colonial. Não é também o desejo que tem o Negro de viver à sua maneira mas, mais depressa, a sua inveja, o ódio contra uma raça e uma civilização superiores. É deste sentimento de aversão e de impotência, simultaneamente experimentado pelos Negros, que o flagelo anticolonialista extraiu a sua força. Sem dúvida, os Brancos queriam conservar as suas prerrogativas a fim de moldar a África segundo um padrão compatível com os seus moldes espirituais, não existindo porém neles nem ódio nem desprezo. Talvez um pouco de piedade. Falo na generalidade evidentemente, pois os abusos, os actos desumanos de uma minoria não podem empanar o brilho das realizações obtidas pelo elemento europeu, que utilizou, é verdade, a mão-de-obra negra, sempre mais barata. A maré de independência que desabou sobre África, criando uma superabundância de países inaptos, ao sabor dos golpes

de Estado e de dissidências tribais, em permanente bancarrota, não é em suma, mais que o produto do racismo. E não seria já tempo, à luz do que hoje se está a passar em África, perguntarmos se os Europeus não terão tantos direitos — senão mais — como os Negros a este continente? Quem serão os Africanos, os verdadeiros Africanos? Aqueles que desbravaram a selva, valorizando riquezas desconhecidas dos indígenas, os que debelaram epidemias mortíferas, os que ergueram cidades, construíram estradas, hospitais, escolas, que fizeram da África um continente moderno? Ou então a «negritude», tão querida do senhor Leopoldo Senghor, massa de subdesenvolvidos para não dizermos pior, que se aproveitou da generosidade, do medo e da estupidez do Ocidente para se apoderar dos bens alheios de que eles próprios não sabem sequer tirar partido? A não ser que aproveamos peremptoriamente as ideias de Credo Vusamalazulu Mutwa, chefe banto que conheci em Joanesburgo, autor de um livro, apaixonante aliás, sobre a história da sua raça: «Indaba my children». Este sábio preconiza calorosamente a destruição em África de todos os vestígios da civilização branca e o retorno dos Negros à vida dos seus antepassados, pois segundo ele, e parecia muito convencido do que dizia, «a civilização banto» está de longe mais avançada do que a nossa. Se vamos tomar a sério tais convicções, é evidente que já não haverá lugar para os Brancos nem em África nem neste planeta... É talvez por isso que os Portugueses não cessam de repetir «Angola é nossa». Querem sem dúvida recordar aos Negros e também aos Brancos que duvidam da civilização cristã que não estão de modo algum dispostos a agradar ao chefe banto Vasamagazu... Etc.

É tarefa esmagadora condensar neste livro o tema angolano que, em boa verdade, se estende ao longo de cinco séculos e por quadro continentes, visto o Brasil e a Índia também terem ali representado o seu papel. Vou no entanto tentar estabelecer este «dossier» para que certas pessoas, mal informadas, possam rever a sua opinião sobre os Portugueses, pesando, uma vez mais, o bom e o mau deste povo singular. Pois o problema angolano dá, recei-o bem, aos Negros, aos Portugueses e ao mundo livre, a última oportunidade para reflectir e reparar, in extremis, os seus erros. É, em definitiva, a última probabilidade de reconciliação entre os filhos do mesmo Deus.

Em face deste estudo, tão profundo, tão minucioso, que nenhum português realizaria com mais exactidão, prestando a nossa homenagem a este escritor romeno, citaremos em futuros artigos, algumas das conclusões do inteligente estudo que fez dos portugueses em Angola; impressionou-nos a profundidade do estudo dos costumes e mentalidades dos nossos pretos (a que o autor chama «Bantos», sobre o confronto contra a moral cristã e a moral «banto», sobre as concepções que eles têm do «trabalho» e sobre a aptidão especial que os portugueses têm para os

fazer evolucionar rapidamente, da sua psicologia primitiva até à psicologia e hábitos actuais, que permitem serem, em Portugal, «Cidadãos» evoluídos, com todos os direitos jurídicos e sociais dos portugueses metropolitanos. É esta uma experiência que julgo que seria muito útil estudar pelos políticos modernos, que têm a pretensão de fazer evolucionar o mundo, mas que não sabem como a lição lhes há-de prestar um bom serviço.

O EFEITO DOS SALICILATOS SOBRE A MUCOSA DO ESTÔMAGO

Tem-se verificado há muito tempo que os salicilatos (sobretudo quando tomados com pequena porção de líquido) exercem uma acção de destruição sobre a «barreira mucosa» do estômago, provocando acidez ou dor. Sobre este problema, a revista «Medicina et Higiene», de Gêneve publicou um estudo, de muito interesse para a clínica, no seu número de 31 de Janeiro de 1968, de que transcrevemos alguns períodos:

Sabe-se que o ácido acetilsalicílico e o ácido salicílico e os seus preparados alteram a «barreira mucosa» do estômago, que, normalmente, exerce uma protecção eficaz contra a «auto-digestão» da parede gástrica pelos sucos digestivos. Esta auto-digestão é a principal provocadora da formação das úlceras e é altamente nociva, pois provoca irritação, contraúlceras, por vezes dolorosas e mau funcionamento do estômago.

O *Dr. Horace W. Davenport*, com outros colegas e assistentes, do Departamento de Fisiologia da Universidade de Michigan, em Ann Arbor, estudaram a fisio-patologia da «barreira mucosa do estômago» (que publicaram na *New English Journal of Medicine*). *Hollander* descreve esta barreira como sendo constituída por uma camada de muco e outra camada subjacente de células epiteliais; com efeito uma única camada de muco, não ofereceria uma protecção suficiente, visto a sua delgadez, o seu fraco poder neutralizante e a facilidade com que os ácidos do estômago a podem atravessar; a principal função é a lubrificação da parede do estômago.

A parte eficaz da «barreira» é constituída pelas membranas celulares da superfície das células epiteliais que a formam; estas membranas ligadas entre si por uma fusão, formam um tapete contínuo que impede o ácido de penetrar na profundidade, através dos espaços entre as células. *Davenport* fez um estudo, praticando cirurgicamente um saco na parte ácido-secretoria do estômago de um cão previamente vagotomizado, mas conservando a enervação do «nervo simpático», bem como os «plexos nervosos intramurais»; este saco podia encher-se, por meio de uma célula, com um líquido de volume e composição estudadas, que se podia conservar no local por um espaço de tempo determinado; analisando este

líquido, pode-se verificar as variações do seu volume, em qualidade e quantidade e calcular o fluxo das diversas substâncias, ou de *iões* como os do Sódio, Potássio e Cloro, que passam através da «barreira mucosa». As técnicas isotópicas permitem medir o débito individual de um *ião* ou de uma molécula.

O ácido acetil-salicílico e o ácido salicílico, atravessam a «barreira mucosa», prejudicando-a por provocarem modificações na camada lipoproteica da membrana das células epiteliais; o resultado é uma descação acelerada do epitélio; a irrigação da mucosa gástrica do cão com o equivalente a uma solução de 2,5 g de salicilato em 180 milímetros de suco gástrico arrasta a passagem de *iões* em massa, de sódio e de potássio, enquanto os *iões* de hidrogénio desaparecem do suco gástrico.

As hemorragias da mucosa, em grau ligeiro ou maior, que se observam depois de uma ingestão de salicilatos, não são devidas aos próprios salicilatos, mas ao ácido que, atravessando a «barreira» alterada pelos salicilatos, ataca os capilares e as vénulas.

No decorrer das experiências verificou-se que alguns cães sangram em abundância, enquanto outros nunca chegam a sangrar, mesmo com concentração muito elevadas. Em outras experiências verificou-se que o ácido acetilsalicílico não estimula, mas deprime a excitabilidade dos plexus nervosos; pelo contrário, os ácidos atravessando a «barreira» atacada pelos salicilatos, estimulam as contracções, provocando um reflexo no plexus nervoso da mucosa.

É evidente o conhecimento dos resultados destes estudos para a interpretação de certos factos clínicos; por exemplo, sabe-se que o conteúdo gástrico em jejum das pessoas atingidas de úlcera do estômago, tem um volume superior ao normal, com uma concentração baixa em hidrogéneo e elevada em sódio.

A GELUMINA

é um excelente neutralizador da acidez do estômago

Útil na hypercloridria, gastrites

e úlceras gástricas ou duodenais

Pesologia — 1 a 3 comprimidos de cada vez, 1, 2 ou 3 h.
depois das refeições

ESTUDOS DE PSICOLOGIA

III

A PSICANÁLISE

A psicanálise é um método de auto-observação, que além de nos dar grandes conhecimentos, sobre a nossa própria vida e reacção, e que tem sido aproveitada para estabelecer um método terapêutico contra algumas doenças mentais, especialmente as nervosas. Este método deve-se ao Dr. Sigmundo Freud; despertou tal entusiasmo entre os psicologistas, que deu origem a muitos discípulos que seguiram as suas doutrinas; outros porém, sendo justos para o grande valor de Freud, criticaram algumas das suas conclusões, que não aceitaram.

Freud, em vez de analisar friamente, apaixonou-se pelas teorias que criou e, como todos os apaixonados deixou de ser justo; uma das suas conclusões representa um extremo tal, que foi a que criou mais reacções, por repugnar a um observador que analise friamente os factos. Foi a teoria do «libido» que subordinava a uma força inata a tendência para o «libido»; assim uma criança tinha o apetite do seio, não só para se alimentar, mas sobretudo pela sua hereditariedade libidinosa! — Vamos continuar a estudar a nova ciência criada por Freud, procurando afastar-nos da sua obsessão do «libido» como determinante principal dos nossos actos.

Freud dotou os psicanalistas de dois preciosos instrumentos de investigação, a «regra da não omissão» e a «interpretação dos sonhos (oniro-crítica)».

Regra da não omissão: — O essencial do método psicanalítico é que o paciente deve consentir em um absoluto abandono psíquico, ante o seu médico. Nada, absolutamente nada, mesmo aquilo que pareça descortez, inconfessável, ou simplesmente pueril deve ser conscientemente dissimulado; tal é a regra fundamental da observação, a chamada «regra da não-omissão».

Como se vê, e quaisquer que sejam as opiniões de certos psicanalistas é bem, como é natural, por uma introspecção do observado sobre si mesmo, que o método psicanalítico recolhe o seu material psíquico, mas por uma introspecção à qual a regra da «não-omissão» confere caracteres especiais de sinceridade em profundidade que a tornam particularmente fecunda.

Verdadeiramente, o observado é, no início, incapaz de aplicar realmente a regra que dele se exige e só o fará com grande faculdade de autocomando; mas isso pouco importa, pois basta que a tenha acertado com toda a sua consciente vontade. Com efeito, se assim for, ver-se-á que o observado parta de um período de tensão consciente onde, sob a apa-

rência de associações livres, se produzirão raciocínios organizados; verificar-se-á, à medida que as suas resistências forem cedendo, ir-se progressivamente reduzindo o falso abandono, por vezes hipócrita, em relação a si mesmo e que cada vez é mais reduzido; chegar-se-á, enfim, ao período de «verdadeiro abandono», em que se estará perto do termo do tratamento.

Nas considerações que se vão seguir sobre a onirocrítica transcrevemos as opiniões do Dr. Eduardo Pichon, publicadas em «La Psychanalyse», da «Enciclopedia Française»

A «onirocrítica»: — O sonho vai frequentemente buscar o seu conteúdo, principalmente em acontecimentos recentemente vividos; mas o mais importante é o seu conteúdo latente que, por processos de simbolização e de condensação, traduz tendências profundas (pulsões) do inconsciente; a onirocrítica pode permitir uma interpretação dos sonhos, que pode auxiliar a terapêutica.

No decurso do tratamento, se o médico pensa que o caso clínico lhe indica o emprego do método psicanalítico, deverá evitar sugerir, seja o que for, ao observado. Tem, por um lado, de interpretar as indicações recebidas, mas só fornecendo a interpretação ao observado, quando o julgar conveniente, e por outro lado, tornar-se o objecto das reacções afectivas do doente, isto é, fazer a transferência, durante o tratamento, e saber liquidar essas reacções de tal forma que, no fim do tratamento, a personalidade do doente, fique absolutamente libertada.

A noção do «recalcamento»: — Quando na sua plena lucidez, um homem faz face a certos desejos e decide não os satisfazer, esta atitude constitui um processo normal e são, que se designa por «repressão». Mas o inconsciente tem uma grande parte no psiquismo humano; as representações demasiadamente penosas, os apetites chocantes para a personalidade estão sujeitos a verem fechar-se a porta do consciente; dominam então o inconsciente, onde conservam o seu dinamismo próprio, a sua plena «força energética», o que podem fazer surgir profundos estragos na conduta e no pensamento; este processo nocivo, bem diferente da repressão, chama-se o «recalcamento».

A obra essencial da psicanálise é a operação inversa do recalcamento, é o «desrecalcamento», o que exige a reparação do elemento recalçado, no consciente, não só sob a forma de uma fria recordação, mas como uma revivência eficaz. Este último fenómeno é designado sob o nome de «ab-reacção».

Sabemos pela psicanálise, que grande parte das nevroses são de origem sexual, o que já nos não espanta, quando se pensa que a função sexual, sob a pressão que entre as leis que as sociedades civilizadas lhe impuseram, é aquela que apresenta aos indivíduos os mais difíceis problemas de adaptação.

Esta afirmação é explicada por Freud que define assim a sexualidade:

«Em primeiro lugar, a sexualidade está separada da sua relação demasiadamente estreita com os órgãos genitais e é apresentada como uma função corporal que abrange o conjunto do ser e deseja o prazer, função que só secundariamente entra ao serviço da reprodução; em segundo lugar, são contadas entre as emoções sexuais todas as emoções ternas e amigáveis em que a nossa linguagem corrente emprega o termo «gostar» nas suas múltiplas acessões».

Pode-se certamente, como fazem a maior parte dos psicanalistas, lamentar que seja dada semelhante extensão ao termo «sexualidade»; mas isto é apenas uma nomenclatura e os factos postos em evidência pela psicanálise sob a rubrica freudiana da sexualidade, não deixam por isso de ter o seu valor. A energia dos instintos sexuais assim definidos, Freud dá o nome de «libido». O termo freudiano de sexualidade pode ser substituído pelo de «funções libidinais». Ora a psicanálise provou-nos que as funções libidinais, longe de aparecerem só na puberdade, já representam um papel importante na infância; o estudo da sexualidade infantil, dos complexos familiares, dos «desacertos» e dos «nervosos», sòlidamente baseadas em factos, levaram a aquisições que, para alguns, já são definitivas, apesar de que julgamos que não há conclusões definitivas a tirar das observações psicológicas, porque a psicologia está numa mutação constante, em relação com as mutações sociais, derivadas de factores muito diversos.

No entanto, apesar de certas divergências, Freud marcou com o seu génio a monumental criação da psicanálise, que dominou o movimento psicológico do tempo actual. Os dados que o seu método nos forneceu, infiltram-se a pouco e pouco em todos os domínios das ciências do espírito. Já não há actualmente psicólogo ou psiquiatra que os possa ignorar, como a linha geral dos trabalhos de Bergson ou de Pierre Janet.

Terminadas estas considerações sobre a psicanálise, vamos continuar os estudos de psicologia com algumas noções sobre «factos fisiológicos e factos psicológicos», principiando pela noção sumária das funções nervosas, o sistema nervoso e o espírito, fluxo nervoso, a descarga nervosa; o cortex cerebral e as localizações.

PALPITAÇÕES CARDÍACAS

O medicamento que é simultâneamente tónico cardíaco e calmante é o

Pendulon

(digoxina — reserpina — probamato)

de que se deve usar na dose de 1 a 3 comprimidos nos primeiros dois dias e de 1 a 2 comprimidos nos dias seguintes

PROBLEMAS DA CRIANÇA E DO EDUCADOR

VI

OS JOVENS MORALMENTE «DESVIADOS»
ALGUMAS CAUSAS DOS «DESVIOS»

São designados, nos livros de psicologia e educação, como «desviados» os jovens que por qualquer razão se desviaram do caminho normal de educação e de moral social, destruindo geralmente o seu futuro e tornando-se em elementos perturbadores da sociedade.

Os seus caracteres começam a desenhar-se desde a infância. Vamos referir-nos a diferentes variedades de «desviados», de um e de outro sexo, que principiaram por ser crianças dificilmente educáveis e que demonstraram sempre dificuldade ou oposição para criar *sentimentos de comunidade*.

Duvidem-se em dois grupos, os *activos* e os *passivos*.

O grupo dos *activos* compreende as crianças ansiosas de liberdade de movimentos, de comandar os outros, desobedientes, impacientes, excitados e propensos a explosões afectivas, de amor ou de raiva; são os travessos com inclinação para o mal, cruéis, com tendências para fugas, de casa ou dos colégios, para os roubos, sexualmente excitáveis, etc.

O grupo dos *passivos* compreende as crianças preguiçosas, indolentes, obedientes por comodidade, que se tornam totalmente diferentes, com faltas de reacções os tímidos, os mentirosos, os medrosos e outros com particularidades passivas semelhantes.

Quando estudamos um «desviado» na vida adulta, podemos encontrar a causa do «desvio» em uma actividade, mal guiada, que descarrilou no período da infância. Os *passivos* são os que se transformam mais frequentemente em *nervosos*, adquirindo *nevroses*. Os *activos* fernecem em geral o grupo dos criminosos, com tendência para dirigir os outros. Seja como for, em qualquer deles tiveram grande influência os acidentes durante a influência e a puberdade.

Os «desvios» da conduta infantil, observam-se quase sempre, como dissemos em artigos anteriores, nos «meninos amimados». Alguns dos sintomas de que não está a despertar neles o sentido da colaboração com os outros são o urinar na cama, a retenção das fezes por preguiça, o medo e os pavores nocturnos, a fala hesitante, que é sempre o reflexo da hesitação do pensamento, ou a gaguez; manifestam também o desejo de fugir do apoio das pessoas com quem vivem; a última das manifestações à a masturbação infantil.

As repreensões e os castigos não são suficientes; o êxito só se poderá obter procurando desenvolver neles o sentido da vida em comum, com o prazer que lhes dará e as responsabilidades que implica.

Os vícios infantis e as dificuldades dos desviados do tipo *passivo*, reflectem-se ou são fruto do seu sistema nervoso; são frequentes neles as respostas de «sim» e ainda mais forte do «mas...», que são uma fuga para não encararem os problemas da vida; estas pessoas ficam sempre na retaguarda da vida, afastadas da colaboração, da discussão esclarecedora e procurando sempre atenuantes ou desculpas, sempre que forem vencidos pelos outros ou que tiveram um fracasso em qualquer iniciativa.

A decepção continua e o temor de novos desenganos e derrotas, manifestam-se na conservação dos sintomas do «choque» que justificam o seu afastamento de encarar de frente os problemas da vida.

De vez em quando, como sucede frequentemente nos *nervosos compulsivos*, a pessoa chega até a proferir maldições pouco enérgicas, que evidenciam bem o desgosto que tem de viver com os outros. Se não sentissem já o afastamento dos problemas da vida, surgiria o complexo da perseguição e a sensação de «hostilidade da vida».

Todos os pensamentos e sentimentos, raciocínios e concepções se orientam para a linha de retirada, que se transforma frequentemente no complexo de superioridade, por reacção irritativa. Estudando estas pessoas encontra-se sempre um forte sentimento de inferioridade com aspiração para a superioridade e um deficiente sentimento da comunidade.

A retirada mais completa perante os problemas da vida é a que acaba no suicídio; mostra certa actividade do espírito, mas sem valor algum; é um protesto activo contra o espírito da colaboração útil. O suicídio é a confissão de uma derrota final, que principia por uma fase de depressão ou de melancolia, de diminuição do indivíduo. É um acto de desespero que pode ter origens diversas, como a perda da fortuna ou de uma colocação, um desengano amoroso e o desejo de se aniquilar é superior ao sentimento de sacrificarem a família ou amigos.

Pode o suicídio ser considerado como a solução de pessoas fracas que se sentem defraudados pela vida, por terem esperado demasiado dela. Se investigarmos a sua infância, encontramos fases de emotividade, seguidas de períodos de depressão prolongada, com tendências para se prejudicar e vontade de castigar os outros pelos seus insucessos; encontra-se com frequência uma propensão para explosões de cólera, para se sobrepor aos problemas, grandes ou pequenos, do seu meio ambiente e para impor exageradamente o que chamam «a sua dignidade».

Os exemplos que seguem, apoiam estas conclusões:

«Um rapaz de 17 anos, o benjamim da família, amimado exageradamente pela mãe, ficou debaixo da tutela de uma irmã mais velha, por a mãe ter de fazer uma viagem. Uma noite em que a irmã o deixou no quarto, num dia em que tinha tido dificuldades e contrariedades, que lhe pareceram intransponíveis na escola, suicidou-se, deixando a seguinte carta: — «Não participe à mamã o que eu fiz; a sua direcção actual é...

Quando voltar diz-lhe que eu já não tinha nenhuma alegrias na vida e que ponha todos os dias flores na minha sepultura. — *Teatro e romance...*»

«O motorista de uma pessoa rica soube, quando este morreu, que lhe não tinha deixado uma herança com que contava. Desesperado, com a queda dos planos que tinha architectado, matou a sua mulher e uma filha e suicidou-se».

Os exemplos de desilusões e de desenganos que levam ao suicídio de pessoas fracas moralmente, sem condições para enfrentar a vida, são muito variados e em quase todos eles, teve influência a maneira como foram educados, quando crianças.

Metade das pessoas que cometem um crime, não têm curso ou profissão permanente e fracassaram na escola. Só procuram os seus amigos entre pessoas do seu nível moral e intelectual. Criam complexos de superioridade, pela convicção de que são superiores às suas vítimas e de que com cada crime que levam ao fim, mostram a sua inteligência sobre as dos defensores da lei. Com efeito, todos os criminosos se gabam de ter cometido mais crimes do que realmente cometeram; se são apanhados em flagrante, ficam com a convicção que a culpa foi sua por terem omitido qualquer detalhe no seu plano.

Estudando as origens infantis da propensão para a criminalidade, chega-se à conclusão que entre os principais motivos da criação e movimentação deste modo de vida, se encontra uma actividade precocemente perniciosa, atitude hostil do carácter, falta de sentido da comunidade, desapego e inferioridades orgânicas. Talvez o mimo seja o motivo mais frequente; ninguém sucumbe com tanta facilidade ao perigo da tentação como as crianças amimadas, costumadas a obterem sempre tudo quanto desejam. O desejo de enriquecer rapidamente é também um incentivo à criminalidade.

O «criminoso nato» é um conceito que hoje já não se admite.

A toxicomania e o alcoolismo são sem dúvida incentivos para a criminalidade, mas estes factores só actuam sobre os predispostos nos momentos da vida em que se encontram perante um problema da vida que julgam não poder resolver. O começo da toxicomania põe em relevo frequentemente um acentuado sentimento de inferioridade, ou mesmo um complexo de inferioridade, desenvolvido e exteriorizado sob a forma de timidez, isolamento, hipersensibilidade, impaciência, irritabilidade, sintomas nervosos como o medo, depressão e insuficiência sexual; ou então um complexo de superioridade, que reveste a forma de tendência para se vangloriar, para a crítica maliciosa, para o apetite de comandar, etc. O fumar excessivamente e o hábito de tomar café amiudadamente, caracterizam por vezes um estado de espírito de indecisão e de desalento. Além disso os efeitos tóxicos ou alcoólicos imediatos podem proporcionar ao toxicómano um sentimento de alívio das suas responsabilidades.

Temo-nos referido aos «desviados dos dois sexos, mas mais especialmente aos do sexo masculino. Os «desvios» no sexo feminino têm outras particularidades, quando às causas que descrevemos se juntam o anseio por realizar os seus planos ou ambições futuras.

O primeiro sentimento que se desenvolve em uma rapariga, é o sentimento da maternidade, que se expande nos cuidados e amor que consagram às suas bonecas, a quem fazem tudo o que as mães costumam fazer aos filhos. Depois vem o desejo de terem um dia uma casa sua, para serem a «dona da casa» e as suas brincadeiras vão-se desenvolvendo neste sentido; a sua cozinha, a cama da boneca, o avental para trabalhar na casa, etc.; só mais tarde pensam que o quadro só se vem a completar com um homem, o futuro marido e pai; mas estes pensamentos só vêm muito mais tarde e nunca como um *fim*, mas simplesmente como um *meio*.

Passado porém o período da infância e chegada à puberdade é então que principiam os perigos de «desvios» e é então que tem grande influência a educação moral e familiar e social recebida, que é o mais forte contraveneno para os «desvios».

A puberdade é o período da grande transformação psíquica, para o homem e para a mulher.

O plano de uma rapariga é a constituição da família e do bem-estar do conjunto. Para o conseguir desenvolverá toda a sua inteligência e encantos, as armas que tem para conquistar o homem, que será o grande *construtor do plano*.

Algumas vezes, o amor entra na primeira parte do plano, sobretudo nas raparigas que não têm qualquer preocupação sobre o problema económica do seu futuro; isto porém hoje já começa a ser raro. Em geral as raparigas, nos seus estudos ou nas suas ocupações, tomam contacto com os problemas da vida, os problemas dos seus pais e das suas amigas e por isso a primeira ambição é casarem com um rapaz rico ou bem colocado, ou que vá seguindo um curso que possa manter a família com desafogo económico.

Depois de encararem a vida com os seus problemas normais, apressam a entrarem na *luta da vida*; e então servem-se de todos os valores, da inteligência, dos encantos sobretudo, manejando-os, pondo-os bem em evidência. Outras vezes, com os seus estudos mostram que são já um valor a contar para a futura felicidade económica do lar, ou de futuras mães que possam educar os filhos e serem boas companheiras intelectuais dos maridos.

Até aqui, tudo é normal e psicológico e ninguém pode atacar a rapariga por pôr em evidência as suas qualidades de atracção; quando o fazem sem exagero, estão desempenhando a sua função normal; ao mesmo

tempo vão escolhendo, de entre os que se mostram encantadores, o que mais lhe agrada e o que mais lhe convém.

O perigo começa nas que são demasiadamente apressadas... ou nas que têm pretensões à superioridade intelectual, artística ou de *serem modernas*..., conquistando os rapazes por meio de outros atractivos, sobretudo quando a beleza não chega. Ser *bela* é esplêndido, mas ser *apetitosa* é muito bom e ser admirada pelo seu espírito, qualidades intellectuais ou pelas suas originalidades de rapariga moderna, *são valores a aproveitar* e a pôr em movimento... para realizar o plano.

Se porém a sua preparação infantil for má ou deficiente e se está ansiosa para chegar depressa, está já realizada no seu espírito o terreno para o deslize, para o «desvio» que se pode dar, por caminhos muito diferentes.

Pode julgar que tornando-se mais fácil, auxiliar o desejo dos outros. Nesta orientação, abusa dos atractivos, da coqueteria e vai criando uma filosofia especial, com as *camaradas* de um e outro sexo: — *Não estou para ficar solteira! A virtude afastadora é o aljobre das solteironas! Que mal há em gozar e deixar gozar os outros sem perigo, conservando-se virgem? Eu sei bem defender-me, quando for necessário!*

E com este código de máximas, firmadas já em um complexo de amoralidade, atraem-se os camaradas, goza-se a vida e cria-se o tipo, que hoje já não é raro, das semivirgens, a que *Marcel Prevost* dedicou o seu livro «*Les Demi-Vierges*. Desde que haja o cuidado de não ir até ao perigo de fabricar um filho!... Mas o pior é que neste caminho, se escorrega... mas hoje há meios de fazer voltar tudo ao quase normal sem que ninguém perceba...

O «desvio» está realizado. O futuro destas *desviadas* é sempre triste! Vêm depois as camaradas mais íntimas, a variedade e por vezes as escapadelas para nos *night clubs* ou para locais similares, para o álcool e estupefacientes, de onde se passa facilmente para os sectores da criminologia.

Outro caminho, que no entanto conduz ao mesmo fim, é o da camaradagem artística, afirmando sempre o seu modernismo e rindo-se dos preconceitos das avós, dizendo que «é normal o que me agrada e o que me convém; o resto é imoral».

Enfim, os «desvios»; os transviados destroem o seu futuro, são maus elementos da sociedade e contribuem para a infectar, para a desmoralizar.

Todos os cuidados e atenções dos pais com os seus conselhos e exemplos e de todos os educadores, são poucos para auxiliar a construção do futuro, preparando os jovens para a luta da vida, com boas armas de *trabalho, honestidade e sentimento da comunidade*. Estas são as jóias verdadeiras, que se não devem confundir com os europeis e jóias falsas, mas às vezes tão luzentes que cegam os jovens...

Úlcera gástrica
Úlcera duodenal

UM TRATAMENTO EFICAZ

Biogastrone

O BIOGASTRONE PROMOVE A
REGENERAÇÃO EPITELIAL
DAS CÉLULAS

Vitaminoterapia

na defesa contra infecções

Fragilidade dos vasos — (hemorragias dos brônquios, pulmões, olhos e cérebro).

Fragilidade do robustecimento geral.

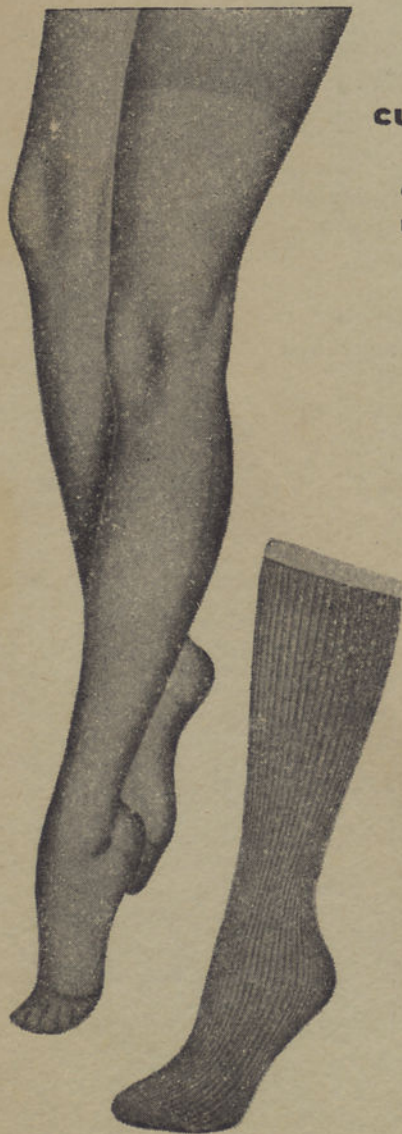
Rutinicê Fortissima

(3 a 6 comprimidos por dia).



Meias elásticas linha "Futuro"

(fortemente contensivas)



**Preventivas e
curativas das varizes**

dando simultâneamente
um conjunto de elegância

**Para homens:
em 4 cores**

Estas meias e peúgas es-
tão sendo hoje muito
usadas mesmo pelas pes-
soas que ainda não te-
nham varizes.

Muito recomendadas pa-
ra as que pratiquem des-
portos, para quem repre-
sentam uma excelente
protecção.

*(Descontos especiais para
médicos e revendedores)*

Medicinália

Lisboa — R. Conde Redondo, 74
Porto — R. Santo António, 211
Coimbra — R. Ferreira Borges, 9-1.
Luanda — R. do Carmo, 25
Lourenço Marques — Sanitas

Penampla

Penicilina de amplo espectro,
activa por via oral e parenteral

A Penampla representa o regresso da penicilina à posição cimeira entre os antibióticos maiores.

O seu grau de eficácia
comprobativa pode
exprimir-se

em **3** PONTOS
BASILARES

- 1.º — Tão activa contra os cocus Gram-positivos e Gram-negativos, como a Penicilina G e, portanto, mais activa do que qualquer outro antibiótico.
- 2.º — Activa contra a maioria dos germes Gram-negativos em grau, pelo menos equivalente ao dos antibióticos de amplo espectro mais eficazes.
- 3.º — Bactericida, em vez de bacteriostática.

Conclui-se, portanto,
que Penampla constitui o maior dos
'antibióticos maiores'

O seu valor farmacológico
relativo pode deduzir-se

dos **3** PONTOS
FUNDAMENTAIS

- 1.º — É estável no suco gástrico e bem absorvida por via digestiva.
- 2.º — Ao aumento das doses ministradas corresponde aumento proporcional dos níveis sanguíneos. A concentração máxima obtém-se em volta das 2 horas e mantém-se cerca de 6 horas sem decréscimo apreciável.
- 3.º — É talvez de todos os antibióticos o que tem menos tendência a acumular-se nos tecidos.
 - a) A sua concentração na urina é 800 vezes mais elevada do que no sangue.
 - b) A sua concentração na bilis é 300 vezes mais elevada do que no sangue.
 - c) 98 % do antibiótico é eliminado 8 horas após a minitração.

Requisitar literatura ao Laboratório Sanitas