

FEVEREIRO
E MARÇO
DE 1960

PUBLICAÇÃO MENSAL

Estudos

3.ª Série

N.º 23

AVISO

PARA CONTINUAR A RECEBER OS ESTUDOS
É INDISPENSÁVEL RENOVAR AS ASSINATURAS,
CONFORME O «AVISO» FEITO NA CAPA DO
N.º 22.

EXERCÍCIOS FÍSICOS, TREINOS E DESPORTOS XXIII

A ginástica e os exercícios na mulher —
Exercícios com e sem acompanhamento
musical — Ginástica harmónica — Ginástica
coreográfica — Os jogos e os desportos
que convém à mulher

FULLY-FASHIONED

O ÁCIDO ACETILSALICÍLICO NO REUMA-
TISMO E DIABETIS

PUBLICAÇÃO MENSAL

Director e Proprietário — Dr. HUMBERTO DE MENEZES

Editor — ANTÓNIO J. LEITE SARAMAGO

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

COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO: SOC. IND. GRÁFICA - R. CAMPOLIDE, 193-B - LISBOA-1

23

FEVEREIRO e MARÇO DE 1960

Sala _____
Est. _____
Tab. _____
N.º _____

COMO SE DEVE ESCOLHER UM BOM SABONETE

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

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

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

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

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

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

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

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

Todos sabem que se produzem sabões finos e sabões ordinários, conforme a perfeição de fabrico, a escolha das matérias-primas e os cuidados da purificação e neutralização. No entanto, todos sabem, também, que há muitos sabões ordinários em que as reacções químicas não foram perfeitas sobretudo quando se empregaram matérias-primas mais impuras e mais ácidas.

Há ainda pessoas que têm a opinião de que o sabão de lavar roupa ainda é o melhor para a pele; outras preferem o sabão vulgarmente

conhecido por sabão de seda. Essas preferências não têm de facto razão de ser.

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

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

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

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

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

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

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

Aconselhado por vários médicos, o Laboratório Sanitas estudou o problema e verificou que era necessário introduzir produtos que produzissem a eliminação das escamas da pele, que dominassem a irritação e que exercessem uma acção tópica, de forma a que ela retome o aspecto acetinado que normalmente deve ter.

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

Experiências sucessivas feitas em grande número de pessoas, sobretudo em doentes, levaram a modificar progressivamente a fórmula até

a tornar tão perfeita quanto possível. Foram particularmente interessantes as experiências feitas em crianças, sobretudo com peles irritadas pelo contacto da urina, tendo os resultados sido inteiramente satisfatórios.

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

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

Quando a pele é despolida.

Quando a superfície da pele é descamativa.

Quando se irrita com facilidade.

Quando haja herpes.

Quando haja eczema.

Quando haja empingens.

Quando haja botões de irritação da face.

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

Quando haja muitas «espinhas» na pele.

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

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

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

Nos casos que apresentámos, deve proceder-se da seguinte forma: — À noite, ao deitar, deve aplicar-se sobre a pele doente uma pequena porção de Cadichtyol, e de manhã deve lavar-se a pele com o «Sanoderma».

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

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

(segue a pág. VII)

FEVEREIRO
E MARÇO
DE 1960

PUBLICAÇÃO MENSAL

Estudos

3.^a Série
II Volume
—
N.º 23

Director e Proprietário — Dr. HUMBERTO DE MENEZES

Editor — ANTÓNIO J. LEITE SARAMAGO

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

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

EXERCÍCIOS FÍSICOS TREINOS E DESPORTOS

XXIII

Treinos

A GINÁSTICA E OS EXERCÍCIOS NA MULHER

A ginástica feminina recomendável é a que tem por base a fisiologia e a experiência.

Deve ser simples, eficaz e acessível; deve variar de processos e de meios, segundo o estado de desenvolvimento orgânico e as condições de saúde individuais; adapta-se às constituições mais variadas (1).

A vantagem que se procura obter, para as mulheres, com a ginástica e exercícios é, acima de tudo, em primeiro lugar, a boa saúde e o *equilíbrio fisiológico* e a seguir a manutenção e o prolongamento da juventude e, esteticamente, do aspecto juvenil. Nem todas as mulheres podem ser belas, no sentido estrito e morfológico da palavra; mas todas *podem*,

(1) Neste capítulo seguimos o Prof. Maurice Boigey no seu livro «La Cure d'Exercices», atrás citado.



pelo menos, *adquirir e conservar durante muito tempo, no seu aspecto e na marcha, a esbelteza, a maleabilidade e a leveza que caracterizam o encanto da juventude.* Há muitas mulheres elegantes e graciosas, ainda que não tenham feições de beleza classificada, que suplantam outras com caras muito lindas, pessoas perfeitas, mas *que são belezas sem graça.* Os exercícios físicos são uma vantagem a utilizar e que actualmente muitas aproveitam, não só para valorizarem a beleza natural, como também para se valorizarem e compensarem às vezes a falta da beleza física, pela graça e simpatia de uma elegância e da sensação de perfeição que dá uma rapariga forte, proporcionada e equilibrada fisicamente. Tem-se verificado a superioridade das jovens *perfeitas* sobre *as bonitas*, mas é claro que é muito interessante ser *bonita* e também *perfeita*.

Nos estabelecimentos escolares e mesmo nos ginásios particulares, as lições ou exercícios nunca devem ser feitos a seguir às refeições; devem pelo menos ter um intervalo de meia hora. A lição deve ser a mesma para os diferentes grupos de alunas, mas a duração dos exercícios deve ser graduada segundo a idade e a resistência de cada um.

Em uma reunião de raparigas de idades muito diferentes, o primeiro cuidado do professor de educação física, será o de formar grupos homogêneos de crianças com o mesmo desenvolvimento físico; em cada grupo devemos ter o cuidado de evitar provocar a fadiga das mais fracas; se se reconhecer que é necessário, faz-se educação isolada de algumas.

O agrupamento fisiológico dos alunos é uma necessidade. Deve ser feito tendo em linha de conta a estatura, o peso, a capacidade espirométrica, a velocidade, o desenvolvimento geral e o estado de saúde habitual. Convém também ter igualmente em consideração, o estudo dos progressos realizados pelo aluno e a maneira como se comporta durante o exercício sob o ponto de vista das reacções neuro-motoras. Há, de facto, pessoas que se aperfeiçoam rapidamente e outras que, pelo contrário, só progridem muito lentamente. Deve pois ser feita uma selecção segundo as indicações dadas pela rapidez dos progressos realizados.

Em princípio, um grupo deverá ser formado por raparigas até aos 12 anos, outro dos 12 aos 16 e um terceiro de mais de 16. Esta divisão é apenas uma indicação e não uma regra absoluta porque tem mais importância o desenvolvimento fisiológico do que a idade para fazer

uma classificação racional; uma rapariga de 11 anos pode convir estar no grupo de 12 aos 16, enquanto que há outras de 12 e 13 que convém fazer parte do primeiro grupo.

Os exercícios devem ser feitos ao ar livre, tanto quanto for possível, só devendo ser feito em lugares cobertos quando houver mau tempo. O solo deve ser de modo a que as poeiras sejam reduzidas ao mínimo e, mesmo assim eliminá-las antes dos exercícios.

As alunas, durante os exercícios devem ter a cabeça nua e as pernas nuas (menos quando houver muito frio) e devem calçar alpargatas ou sapatos flexíveis e com sola flexível. *Nunca devem ter colete*; é conveniente usarem uma combinação larga, fato análogo aos fatos de banho não ligados ao corpo, como as malhas. Só durante o tempo frio e nos exercícios ao ar livre será permitido uma camisola de lã não muito apertada, sobre a combinação.

A duração das sessões, para as raparigas deve ser de três quartos de hora por dia, duas vezes por semana, por exemplo às quartas ou quintas e sábados; podem ser um pouco prolongadas, sobretudo com os jogos desportivos.

EXERCÍCIOS COM ACOM- PANHAMENTO MUSICAL

Os exercícios podem fazer-se com ou sem acompanhamento musical.

Por outro lado podem ser feitos em curso ou em casa. Há, no nosso País, um certo acanhamento nas senhoras de mais de 20 anos sobretudo casadas, em frequentarem cursos de ginástica; no entanto, podem fazer esses cursos em casa de manhã, no quarto, com o acompanhamento musical da rádio ou de discos apropriados tocados em *pick-up*. Fazendo exercícios com certa frequência ou regularidade, ajudam a combater a obesidade e muitas senhoras de 40 a 50 anos poderão apresentar um aspecto gracioso de juvenildade parecendo muito mais jovens do que outras, muito mais novas, com articulações de poucos movimentos, raros, lentos e sem flexibilidade.

Se este estado é muito útil sobre o ponto de vista estético, não o é menos sob o ponto de vista de conservação da saúde.

O que é necessário é que os movimentos se façam exercitando a flexibilidade, o mais largos possíveis, deixando mesmo por vezes a fantasia da pessoa que os executa para fazer a improvisação de uma série de exercícios que se adaptem à música, forçando sempre a sua extensão.

Os exercícios com acompanhamento musical, (piano ou discos de gramofone) dividem-se em quatro séries:

a) *Exercícios de flexibilização* que devem actuar particularmente sobre o sistema muscular e sobre o conjunto das vísceras contidas nas cavidades do tronco. Provocam a melhoria da qualidade da fibra muscular, desenvolvem a força, combatem a atrofia e corrigem as más atitudes e as deformações do corpo; fazem jogar as articulações em todos os planos.

Podem fazer-se os exercícios mais variados: — Deitar-se e depois levantar os braços e o tronco, articulando-o sobre a bacia até as mãos tocarem as pernas ou os pés — Ajoelhar e, com os braços para trás, inclinar a cabeça até perto do chão — De pé, articular o tronco para a frente, até ao chão, para trás ou para os flancos — Variar tornando sempre agradável e atraente o exercício, que poderá durar de meia hora e três quartos, mas *terminar sempre que se sinta o início da fadiga*.

b) *Exercícios de equilíbrio*, que têm a propriedade de aperfeiçoar, os centros nervosos e imprimir aos movimentos uma precisão, uma exactidão e uma harmonia de gestos, que é exactamente o que se procura obter.

Os exercícios de equilíbrio podem também variar muito conforme a fantasia ou o gosto da pessoa que os conduz. — A condução da bola, em marcha na ponta dos dedos, mudando de posição, aumentando a rapidez da marcha, volvendo sobre si própria, saltando, etc. — Deitar-se de costas no chão, colocando as pernas verticalmente e jogar com a bola, entre os pés e de um para o outro — Variar, tanto quanto possível, procurando sempre o aperfeiçoamento do equilíbrio.

c) *Exercícios harmónicos*, que resultam da combinação dos dois exercícios anteriores e que têm como resultado assegurar a cooperação exactamente compensada dos músculos antagonicos.

É útil fazer estes exercícios em conjunto, duas ou mais pessoas, dando-se as mãos em círculo e curvando-se verticalmente para diante

ou para trás, tanto quanto possível; depois, largando as mãos, devem fazer os mesmos exercícios: — movimentos simulando o jogo do florete, lançando o corpo para a frente, lateralmente, recuando, saltando e torcendo o corpo durante o salto mas caindo sòlidamente equilibrada, etc.

Todos estes exercícios, tendentes a uma mais perfeita flexibilização devem interessar sucessivamente, os braços, as pernas e o tronco. Põem em jogo, em cada um destes segmentos, os diferentes grupos musculares; a coluna vertebral, e as articulações dos membros adquirem assim maior mobilidade; os músculos, especialmente os da parede abdominal, fortificam-se e tornam-se mais elásticos.

Os movimentos devem ser executados de uma maneira lenta e atingir toda a amplitão compatível com a estrutura do corpo; é indispensável banir os movimeneos incompletos e bruscos, cortados por paragens rápidas.

Uma boa sessão deve ser feita de uma maneira contínua, sem paragens. O repouso consiste em substituir um movimento por outro, conseguindo assim meter em jogo, activamente, outros grupos musculares. Esta alternção do trabalho imposto às diferentes regiões do corpo constitui um meio de repouso relativo, suficientemente eficaz para evitar a fadiga muscular excessiva que resultaria de um exercício repetido muitas vezes à custa da mesma parte do corpo.

A sessão deverá ser graduada na intensidade e, em certa medida, atraente e disciplinada.

Cada exercício tem um ritmo de execução que é necessário cumprir. Este ritmo ensina aos praticantes a dosear útilmente o seu esforço. Deve fazer-se, no mesmo espaço de tempo e em diferentes exercícios, uma soma de esforços sensivelmente equivalentes.

É necessário não executar cada movimento de uma maneira seca, como no metronomo; a voz do comando, deve manter-se para acompanhar o movimento e manter a sua duração. As sessões devem principiar muito suavemente e, durante dois a quatro minutos, vão aumentando progressivamente de intensidade.

É assim, progressivamente, que se atingirá o ponto máximo da actividade, que se não deve manter mais de alguns (poucos) minutos. Depois, convém terminar a sessão por exercícios, de cada vez menos intensos,

fazendo com que a respiração e a circulação voltem à calma. Nunca uma sessão deverá terminar por um exercício vivo que deixe as pessoas a transpirar ou com respiração entrecortada. O duche depois dos exercícios só se deve tomar quando se não esteja a transpirar e quando a respiração e a circulação estejam a entrar no período normal.

EXERCÍCIOS SEM ACOMPANHAMENTO MUSICAL

Os acompanhamentos musicais facilitam, não só as sessões individuais como as feitas em curso.

Quando o professor não possa dispor de acompanhamento musical, a lição de educação física deve revestir-se de outro carácter e ter a seguinte orientação:

a) *Preparação* — A «preparação» compõe-se de alguns exercícios que as alunas executarão, em uma ou várias filas.

- 1.º — *Marcha* para diante, e recuo, lateral e oblíquo — *Marcha* em flexão e em extensão — *Marcha* na ponta dos pés e nos calcanhares.
- 2.º — *Movimentos de flexibilidade dos braços* executados durante a *marcha* — *Movimentos* de flexão e de extensão dos diversos segmentos dos membros — *Movimentos* de circunducção dos braços em volta do ombro — *Movimentos* de abdução dos braços, dos antebraços para diante, para trás e lateralmente.
- 3.º — *Movimento de flexibilidade das pernas* — *Flexão* da coxa e da bacia — *Extensão* da perna sobre a coxa, flectida — *Movimentos* da abdução, de rotação para dentro, para fora e de circunducção.
- 4.º — *Movimentos de flexibilidade do tronco e da cabeça* — *Flexão* do tronco e da cabeça — *Extensão* do tronco e curvar-se para trás com ou sem apoio das mãos, contra uma parede vertical — *Inclinação lateral* do tronco, para a direita e para a esquerda — *Circunducção* do tronco em torno da articulação

sacro-lombar, com os braços estendidos em cruz — Rotação e inclinações da cabeça.

5.º — *Movimentos dissimétricos* — Simultaneamente fazer a elevação horizontal de um braço e vertical do outro — Circunducção dos braços em sentido inverso.

A «Preparação» deve ser viva no tempo frio ou húmida e lenta, pelo contrário, no tempo quente. Só deve durar alguns minutos. Tem por fim, mobilizar as articulações, movimentar os músculos e prepará-los para os exercícios da «Sessão normal».

Os movimentos devem seguir-se sem paragem. Serão, como dizia Demeny, *contínuos e arredondados*. O praticante deve passar de um para o outro, sem interrupções; é esse o repouso do grupo dos músculos que entram em acção. Deve *procurar-se constantemente* o aperfeiçoamento da atitude e a graça dos gestos.

b) *Sessão normal* — À «Preparação» deve seguir-se a «Sessão ou Lição normal», que compreende uma série de movimentos em relação com os sete exercícios seguintes: — a marcha, o salto, trepar, levar e trazer, lançar e o grupo dos actos de defesa.

Nas lições em curso, o professor nunca deve fazer uma descrição verbal dos movimentos a executar. Deve obrigar os alunos a manterem-se atentos, dizendo-lhes simplesmente: Acompanhem-me nos movimentos. Quando os exercícios comportarem um ritmo, o professor poderá contar, mas deve ter o cuidado em mudar frequentemente de ritmo.

Os movimentos devem suceder-se:

- a) *Marchas*, como atrás descrevemos.
- b) *Movimentos respeitantes à corrida* — Saltos alternados com uma das pernas, para diante, para trás e lateralmente — Correr, parar bruscamente e tornar a correr — Saltos à corda, variando a cadência — Corridas de 30 a 60 metros, segundo a idade.
- c) *Movimentos respeitantes ao salto* — Saltos, no mesmo lugar, pernas flectidas com balanço coordenado e elevação vertical dos braços — Os mesmos para diante, para trás e lateralmente — Elevação sobre a ponta dos pés seguida de flexão das pernas com elevação dos braços — Saltos diversos em altura, com

ou sem balanço, de face e de lado — Saltos em comprimento, com ou sem balanço — Até aos 13 anos devem saltar-se em altura obstáculos iguais ou inferiores a 0,65 m e de 2,75 mts. em comprimento. Mais tarde, podem aumentar-se as distâncias mas nunca é necessário fazer saltar as raparigas mais de 0,90 mts. em altura e 3,25 mts. em comprimento.

- d) *Movimentos respeitantes a trepar* — Suspensão a uma barra horizontal pelas mãos e flexão dos antebraços e dos braços — Suspensão a uma barra horizontal, pelas mãos e translação lateral — Suspensão a duas paralelas, pelas mãos, e translação para diante e para trás.
- e) *Movimentos respeitantes a levar e trazer* — Carregar cada aluno com um saco de areia pesando a quinta ou, ao máximo, a quarta parte do seu peso, sobre os braços, debaixo de um braço, sobre um ombro, sobre a nuca, sobre a cabeça e fazer um trajecto de 13 a 30 metros conforme a idade — Carregar em equilíbrio, sobre a cabeça, caminhando de um ponto ao outro, um objecto pesando de 2 a 6 quilos, segundo a idade e voltar com o mesmo peso — Jogo de *passa-passa* com o balão, em colunas, por cima da cabeça ou de lado.
- f) *Movimentos respeitantes ao lançamento* — Circundução dos membros superiores, direito e esquerdo — Lançar alternadamente com cada braço uma série de bolas para um alvo com 1 metro de diâmetro, colocado a distâncias que variam de 6 a 12 metros segundo a idade — Marchar ou correr atirando uma bola ao chão e apanhando-a, ora com uma mão ora com a outra — Atirar uma bola ao ar e agarrá-la, saltando — Jogar com maços de madeira, com forma de garrafa de gargalo comprido e com o peso de 500 grs. a 1 quilo, o que é um excelente exercício, que permite adquirir em pouco tempo uma velocidade e uma precisão dos movimentos dos braços muito perfeitas.
- 6.º — *Movimentos respeitantes a actos de defesa* — Os alunos, agrupados dois a dois, devem fazer exercícios de opposição variados, de face, de costas e lateralmente, com os braços — Movimentos

sucessivos de repulsão e de tracção, pessoalmente ou com uma corda.

Estes movimentos devem executar-se sem parar, suaves, sem moleza, sem brusquidão. Deve sempre procurar-se a flexibilidade na execução; repreender todos os que fizeram os movimentos secos, angulosos e aconselhar a continuidade nos movimentos, sem esforço. A execução e a mudança para outro movimento deve ser feita de uma maneira atraente e interessando alternadamente as partes superior e inferior do corpo.

c) *Volta à calma* — Quando terminar a série dos sete movimentos, em relação com os sete exercícios fundamentais que acabamos de descrever, terminou a sessão, que deve acabar por evoluções ritmadas, uma dança e uma marcha mais lenta, durante as quais se devem fazer exercícios de inspiração e de expiração profundos. É muito aconselhável que a sessão feche por um canto.

GINÁSTICA HARMÓNICA

A «ginástica harmónica» tem caracteres próprios que a individualizam. Foi posta em evidência por Irene Popard.

Não é nem ginástica pura, nem dança; é tão educadora como a primeira e tão atraente como a segunda. O seu fim é obter um desenvolvimento muscular suficiente, sem para isso desprezar a graça e o encanto; pelo contrário, contribui para aumentar estas qualidades atraentes.

Toda a lição de *ginástica harmónica* principia por movimentos executados com naturalidade; contínuos, completos, graciosos, sem decomposição arbitrária dos gestos, sem paragens inúteis, sem contracções dos músculos que não trabalham.

Falando deste método, dizia o Dr. Jendon: — «Mesmo na contracção é necessário conservar um certo *à vontade* e trabalhar à flor do músculo, como a asa de um pássaro ou as barbatanas de um peixe; por outro lado, fazendo um movimento completo, chega-se a dar-lhe toda a sua extensão em todas as direcções e é nisto que constitui a sua utilidade e a sua graça. Isto é particularmente verdadeiro na mulher na qual nunca a energia deve destruir o encanto».

E, juntava ainda estas noções muito importantes sobre a reeducação dos atrasados intelectuais pela *ginástica harmónica*: — «A ginástica har-

mónica traz-nos a possibilidade de educar as pequenas doentes, convalescentes da paralisia infantil e as que têm a coluna vertebral desviada. Pelo que respeita às atrasadas intelectualmente, a associação destes movimentos à reeducação pelo ritmo permitiu-nos passar a juntar ao nosso ensino, um curso de reeducação das anormais. Com efeito, os trabalhos de Lalo que demonstrou que o ritmo é um fenómeno muscular e outros em que eu tive o prazer de poder demonstrar a importância do ritmo na educação neuro-sensorial e motora dos atrasados, provam a influência feliz da ginástica harmónica na educação motora destas crianças e a experiência prova também que estas chegam rapidamente a transportar para o domínio intelectual e mental as aquisições adquiridas pelo método harmónico no domínio motor».

A *ginástica harmónica* constitui uma notável preparação para os desportos, pela intensidade do movimento muscular que exige e o qual certamente muitas raparigas não aceitariam se lhes fosse solicitado por uma forma menos atraente. Dando um lugar importante aos exercícios que exijam mais flexibilidade, desenvolvendo as qualidades de precisão e aperfeiçoando a atitude, a ginástica harmónica educa o gesto tornando-o mais elegante e esta educação do gesto predispõe para a adopção do estilo desportivo. Dá à mulher qualidades de força, de flexibilidade e de graça que contribuem para embelezar a sua vida.

É preciso atribuir à *ginástica harmónica* um real valor educativo. Ela convém, diz ainda o Dr. Jendon:

- a) Às meninas, para despertar o seu gosto pela plástica, fornecendo-lhes um meio para desenvolver, no bom sentido, a sua personalidade, de pôr em valor a sua elegância, o seu gosto artístico e a sua sensibilidade.
- b) Às raparigas, porque lhes permite realizar um trabalho muscular intenso, sob uma forma agradável, tornando-as mais fortes mas conseguindo obter aquele delicado encanto que emana da elegância natural e da graça, sem afectação e que não se consegue adquirir senão pela perfeição do gesto e execução dos movimentos a fundo.
- c) Às mulheres, porque lhes permite conservar estas mesmas qualidades, para além da idade habitual.

- d) Enfim, aos pais, porque têm o prazer de verificar que as suas filhas adquirem assim, não só a saúde e a força, mas também o sentido musical e artístico e que este método não só é físico como intelectual.

Se insistimos sobre os princípios da *ginástica harmónica* é porque ela pode dar aos que a praticam a saúde e a graça.

GINÁSTICA COREOGRÁFICA

Este método, posto em evidência por Jeanne Ronsay é um conjunto de exercícios, cujo fim é a preparação para a dança. É no entanto muito interessante também para os que, não tendo como fim a prática da dança, encontram neles um motivo para desenvolverem a estética, a força e a saúde. Tende a tornar a rapariga ou rapaz aptos para praticar a arte coreográfica em condições de vigor físico e de equilíbrio nervoso que garantem uma longa carreira profissional ou um longo período de elegância de atitudes próprias da juventude.

Para chegar a praticar bem a dança, há a necessidade de se familiarizarem com quatro princípios basilares diferentes:

1.º — *Uma cultura física geral*, começada muito cedo e que é uma higiene indispensável para quem o corpo for um instrumento de trabalho. Esta cultura física deverá sempre ser dominada pela preocupação estética; tem por fim desenvolver as qualidades de flexibilidade, de precisão, de equilíbrio e de ritmo. Não se deve pôr de parte, evidentemente, o desenvolvimento da força, mas devem procurar-se, em primeiro lugar as qualidades de elasticidade.

2.º — *Uma cultura desportiva*, afastando toda a ideia de especialização ou de competência no esforço, mas insistindo sobre as qualidades psico-fisiológicas da velocidade, da resistência e da audácia que para isso são necessárias e que, no caso da dança teatral, são exigidas no mais alto grau.

3.º — *Um treino especial coreográfico*. Para este treino, deve estudar-se uma dança clássica em que as pernas são colocadas e movidas em posições particulares e bem definidas, esforçando-se para, por um lado aumentar os afastamentos e a força localizada nos músculos da bacia

e nos membros inferiores e, além disso, os métodos de dança moderna ou exótica baseadas no aumento de flexibilidade do tronco e dos quatro membros.

4.º — *Um treino especial para acrobacia*, no solo ou no ar, individual ou em grupo; este treino compreende um trabalho de flexibilidade para a frente e para trás, equilíbrios sobre as mãos, palhaças, jogos de flexibilidade em grupo, etc.

Jeanne Ronsay insiste com muita razão sobre o *elemento mental da ginástica coreográfica*, que é constituído pelo dom musical, memória dos passos e a faculdade de exteriorização que têm as pessoas com qualidades para artista.

As lições de ginástica coreográfica são suficientes para desenvolver corporalmente o indivíduo, dando-lhe elementos para conservar a saúde. Nas lições em grupo, deve reservar-se lugar para os jogos e desportos individuais ou colectivos, que representam um meio muito eficaz de aperfeiçoamento físico, intelectual e moral. É necessário encorajar as raparigas para fazerem bons treinos porque assim desenvolvem o sistema muscular, a imaginação, o raciocínio, a perseverança, o espírito de decisão e o gosto do esforço.

OS JOGOS E OS DESPORTOS QUE CONVÉM ÀS MULHERES

Os jogos e os desportos que mais convém às aptidões da criança, da adolescente e da mulher são: — As danças de roda, para as pequeninas, o salto à corda, as escondidas, e os jogos sensoriais e de atenção para as raparigas.

Para as mulheres os jogos mais recomendados são a argola volante e o ténis; já atrás referimos outros também recomendáveis.

O arco e a flecha é um jogo gracioso, que dá precisão, desenvolve os músculos e aperfeiçoa a boa atitude do corpo. O basquetebol e voleibol, sobretudo este último, dão excelentes atitudes em extensão e aperfeiçoam a estatura, sobretudo quando há desvios da coluna ou do tórax, pois fortalecem as massas musculares dorso-lombares.

A natação é um desporto excelente que as mulheres podem praticar regularmente e impunemente a partir dos 16 anos, exceptuando-se as fra-

cas, doentes, que arrefecem e difficilmente reaquecem na água fria. O remo é recomendável a todas as raparigas, especialmente as que têm vida sedentária e que respiram mal ou superficialmente, mas deve ser praticado em attitude correcta porque, de contrário, pode dar uma curvatura desgraciosa dos ombros.

O hóquei é útil e muito praticado pelas mulheres em Inglaterra. O golf é um exercício saudável e muito recomendável às mulheres sedentárias.

Em geral há a opinião de que o organismo feminino se acomoda mal com o ciclismo. Não há dúvida em que a posição desconfortável na sela, os saltos repetidos e os movimentos rápidos das pernas podem ser prejudiciais às mulheres de que os órgãos já são doentes; mas o mesmo não succede quando elles estão indemnes de qualquer lesão, sobretudo se marchar com prudência e sempre a velocidade moderada. A sua bicicleta deve ser mais leve do que a do homem. Com estas indicações pode tornar-se até recomendável, para conservar o vigor e a saúde. Em nenhum caso deve entrar em competições desportivas. Não deve entrar em corridas de fundo, não experimentar bater recordes em saltos, em comprimento, em altura ou em profundidade; não deve entrar na luta.

A equitação é aconselhável para as raparigas, mas não, em geral, para as mulheres. Todos os exercícios que se acompanharem de choques e abalos são nocivos ao órgão uterino e aos seus anexos.

Todos estes exercícios são recomendáveis para as mulheres, mas devem-lhes ser prohibidos os exageros perigosos. Somos contra os empurrões do futebol feminino, contra os *cross* com chuva e com lama.

O atletismo feminino deve ser reservado a uma elite. O que aconselhamos são os jogos desportivos, muito variados, atraentes e que produzam o resultado que desejamos: — robustecer as futuras mães e mantê-las na melhor forma para desempenharem o mais facilmente possível, a sua importante missão na vida.

Em conclusão:

Antes da puberdade, as raparigas devem fazer os mesmos exercícios que os rapazes, a fim de que se realize bem a eclosão pubertária.

Durante a puberdade, devem abster-se, na ocasião das regras.

Durante a gravidez, a partir do segundo mês, as exigências da vida quotidiana (trabalho de casa, profissão, etc.) já são factores suficientes

para fatigar a mulher e não se deve, em muitos casos, impor-lhe um aumento de trabalho com exercícios físicos. Devemos no entanto acentuar que o sedentarismo e o imobilismo estão contra-indicados durante a gravidez; mas a ginástica desportiva não o é menos; só se deve fazer uma ginástica de manutenção, de flexibilidade.

Nas mulheres grávidas que anteriormente tinham uma vida sedentária, a ginástica é a pior das coisas; nas que faziam exercícios, ela é inútil e nociva.

No período que vai até à menopausa, uma vida desportiva moderada tem uma salutar influência sobre a saúde; mas as mulheres habituadas à inação física, mesmo relativa, não devem passar de um dia para o outro a fazer ginástica. O Sr. Godlewski, de Avignon incriminou sobretudo os movimentos de elevação da perna e da coxa em abdução forçada, posição vertical, associados aos movimentos de grande afastamento. Cita entre outros, três casos bem nítidos:

a) Apêndice crônica com ptose cônica muito pronunciada e retroversão uterina em uma rapariga de 15 anos de que tinha começado a sofrer após movimentos de cultura física feitos em casa, de manhã, ao som da rádio, com movimentos de grande afastamento e elevação lateral forçada da perna e da coxa.

b) Retroversão uterina e torsão dos anexos são numa jovem de 21 anos, que tinha sido observada previamente, em exame pré-nupcial e no qual se não tinha observado nenhuma manifestação patológica visceral ou genital; o útero era pequeno e bem colocado no seu lugar. — Desde o princípio do noivado ela tinha sido treinada por seu marido na natação, canoa, ski e cultura física no quarto, com movimentos violentos, competições entre o marido e a mulher e preocupação constante de progredir diariamente. Começaram a aparecer-lhe dores abdominais, a partir do terceiro mês do casamento, sobretudo na ocasião das regras; treze meses depois do casamento, teve uma dor violenta depois de uma sessão de cultura física, com desmaio, vômitos e contractura abdominal; fez-se uma abertura do ventre, verificando-se uma retroversão completa do útero com torsão dos anexos esquerdos, que estavam são na ocasião do exame pré-nupcial.

c) Uma jovem de 22 anos, que nunca tinha estado doente e sem antecedentes patológicos, viveu até ao casamento uma vida calma, sem

desportos. Depois de casada, o marido fazia todas as manhãs, com ela, cultura física; no terceiro mês de gravidez, em um ensaio de elevação lateral da perna até à horizontal, sentiu uma grande dor abdominal, seguida de síncope, hemorragia e aborto.

É necessário, como diz Godlewski, fazer um apelo ao bom senso para estabelecer e regular a cultura física nas jovens sem experiência, para salvaguardar a sua integridade genital.

(Este capítulo completar-se-á no próximo número, com a publicação de um artigo sobre «Formas originais da ginástica feminina — A dança, desde a mais remota antiguidade»).

«FULLY-FASHIONED»

Por julgarmos esta crítica de muito interesse, transcreveremos, com a devida vénia, um artigo publicado no «Fígaro» por Pierre Daninos, afamado crítico humorista, cujas publicações, principalmente as referentes à sua criação «*O Major Thompson*» ultrapassam a centena de milhar de exemplares e que foi consagrado em todo o mundo pelos filmes sobre o mesmo Major Thompson. Só de um livro «*Vacances a Tout Prix*» já se tiraram 240.000 exemplares. (Repare-se que a crítica é feita em francês, para os franceses e snobs que só preferem artigos não franceses, para quem dão mais resultado os reclames em língua estrangeira de que na nacional. Aqui e além, fazemos entre parentesis, alguns comentários que não pudemos evitar, pois a doença do «estrangeirismo» é perfeitamente similar, em Portugal e em França. Dos sectores *snob e moda* já o «patriotismo» fugiu há muito tempo, por ser banal, pouco «smart», pouco «chic», «demodé» ou, como se dizia antigamente «provinciano», «bota de elástico»...

«Para o sobretudo de que o meu filho vai ter necessidade, o catálogo deste armazém, deixou-me embaraçado na escolha — um embaraço tão estranho, como estrangeiro. Segundo as designações do catálogo, eu deveria preferir um *auto-coat*, um *winter-coat (doubleTeddy)*, um *trench-coat*, um *stormy-coat* ou um *duffel-coat*; ou, ainda melhor, talvez um

school-coat, mais britânico do que um membro da família real, porque é *Príncipe de Gales pela frente e escocês pelo reverso*.

Os modelos, neste elegantíssimo catálogo francês, com o título *Halifax, Richmond, Labrador, Blizzard, John Pop Corn, Big Top, etc.* eram, é claro a preços *flash* e sem dúvida, como de costume, *fully fashioned*, 100 % *fully fashioned*, neste país, desde a *marinière V neck* até este *twin-set* em pura lã *super-merinos* seleccionada na Austrália, mas quer o cliente queira quer não queira, é fabricada no país, em Roubaix.

Podem bem — diz este escritor francês — os bons defensores da nossa língua, fazer concentração contra a invasão anglo-saxónia (em Portugal, é claro, contra a invasão francesa e inglesa); os seus esforços ficarão sem resultado em todos os casos em que a moda exigir esta publicidade, tanto ao gosto desta clientela. Uma bota para criança é um *babyboot*, um aniz é uma *anisette*, dir-se-á *fluid*, por fluído, *tonic* por tónico, *boutique pour dammes*, por estabelecimento de artigos de senhora e não nos escandalizaremos se este fabricante de cintas, intitule a sua de *New Belt F...*, que permite os movimentos *descontraídos* (Que pena das nossas antepassadas que nunca foram *descontraídas*!)

Na verdade, a questão dos anglicismos em França (em Portugal queixamo-nos dos francesismos, anglicismos e americanismos...) chocaria um antepassado que chegasse a Paris e encontrasse a cor «shespa», os *slips Tahiti*, as capas *dovka*, os *soutiens-gorge teen-form*. Os franceses (vejam como isto se aplica aos portugueses!) adoraram sempre o que for estrangeiro, como a Água de Colónia (que por sinal, foi inventada por um português, João Maria Farinha). O próprio Balzac, falando da «Pasta Dupla das Sultanas» e da «Água de Constantinopla», que se faziam como a Água de Colónia, em Paris, explicava: — *Os nomes destes lugares de origem eram inventados para agradar aos franceses que não podem suportar as vulgaridades do seu país.*

De então até hoje, nada mudou. Para baptizar uma das novas deusas motorizadas, a *Regie National Renault* não hesitou a dar-lhe o título *Flórida*. Para melhor reclame das cores, designam-se exóticamente por *azul Hogger*, *branco Kilmandjaro*, *rouge Trinidad*, etc. Venham depois disto dizer-nos que o francês é xenófobo, ou melhor, com todos estes *amarelos Bahama*, *cinzentos Caspio*, *verdes Bornéo*, que não é forte em geografia. Admitamos simplesmente que se dissesse verde Normandia

ou vermelho Estérel, não teria o mesmo *Cachet* e sobretudo o mesmo preço!...

Há pouco, para melhor vender os seus sobretudos para rapazes, uma loja de Paris, pôs-lhe o preço em dólares, um Dupont-dollar, em que na montra figurava a imagem ritual de um ataque a uma diligência pelos Peles-Vermelhas e que se for comprado ou dado como brinde a um colegial, lhe dá o direito a entrar num *Club Western*... É mais chic e mais útil para o vendedor, chamar a uma camisola de desporto, um pull-polo de malha siciliana; umas meias fabricadas no país, têm mais valor se forem de contrabando, etc., etc.

«Cá e lá más fadas há», diz o adágio e é bem verdade. Para os franceses é *chic* o que é inglês, sobretudo em modas masculinas, mas para o inglês é *smart* o que for de origem francesa, nas modas femininas. O português generaliza mais: — *é melhor o que for estrangeiro*.

Verdade seja que já há alguns sectores em que justamente se tem acreditado o produto português. Mas, as senhoras têm sido mais renitentes. Todos sabem que as noivas portuguesas procuram comprar os seus enxovais em Paris ou em Espanha, enquanto que as espanholas, os compram em Portugal, onde «las telas son finísimas».

No sector. «modas, perfumes, produtos de beleza e medicamentos» mantém-se acentuada preferência, mesmo quando os artigos fabricados em Portugal são feitos com a mesma matéria prima.

Mas independentemente, e quase sempre conjuntamente com a qualidade de «estrangeiro» também é chic, comprar caro, e tanto mais *chic* quanto mais *pelintra* se for...

Vemos frequentemente, mesmo em classes modestas, em que os ordenados pouco passam de mil escudos, uma pessoa mostrar aos colegas uma receita e dizer: — Isto custou-me tanto (mais de 200 ou mais de 300 escudos), mas tem-me feito muito bem. Às vezes a sugestão de um remédio *muito caro* leva-o a pensar que é melhor, mas em geral é para mostrar aos colegas que «dispense muito, que não se poupa a despesas», etc. o que é um fútil e doloroso motivo de orgulho... Ainda bem que os medicamentos não se compram a prestações, como os automóveis, rádios, etc. porque então só se comprariam os medicamentos mais caros... que na maior parte não seriam pagos, mesmo em prestações...

Há anos, uma fábrica de Lisboa, produtora de artigos de «toilette», quando se estava vulgarizando o uso do *Rímel*, pensou em lançar uma marca, de boa qualidade, mas a preços muito reduzidos, a fim de tentar uma grande divulgação que lhe proporcionaria uma venda avultada, em virtude dos produtos similares estrangeiros, serem de preços muito elevados. Fixou-lhe o preço de Esc. 6\$00, por caixa, incluindo a pequena escova. A venda foi tão diminuta, que no fim de seis meses, considerou-se aquela iniciativa como falhada.

Entretanto, um comerciante estrangeiro, residente em Lisboa, propôs-lhe a compra de todo o «stock», com a condição de eles terminarem o fabrico da marca portuguesa, passando ele a vendê-lo com uma marca estrangeira; o *Rímel* português, de uma fábrica muito conhecida, desapareceu do mercado, passando a vender-se com a embalagem estrangeira, ao preço de Esc. 16\$00; pois ao fim de seis meses, já tinha fabricado a quantidade que calculava ser necessária para uma venda de três anos!

Outro exemplo: — Há um produto fabricado por um Laboratório português, que, em tubos de 12 comprimidos, se vende ao preço de Esc. 4\$50 por tubo; um revendedor propôs ao Laboratório, há alguns anos, o fabrico dos mesmos comprimidos, com uma cor rosada, para vender com o nome e embalagem de uma suposta marca estrangeira, ao preço de Esc. 16\$00 cada tubo. Nunca os comprimidos com marca portuguesa atingiram a quarta parte da venda que os mesmos, baptizados de estrangeiros, tiveram durante muitos anos (mas, é claro, já com uma *garantia de qualidade* dada pelo preço elevado)...

Quando se começaram a fabricar em Portugal as meias de *Nylon*, custavam as americanas Esc. 120\$00 a 150\$00 o par, e as portuguesas vendiam-se a Esc. 50\$00 e 60\$00 cada par; de princípio, algumas vezes sucedia que a tinta saía mais ou menos córada ou se suspeitava que a reacção da coloração tinha sido mais ou menos demorada do que os químicos indicavam, podendo tornar o fio mais frágil. Enquanto as primeiras tinham na ponta, em aberto, as iniciais do fabricante, as outras eram consideradas como primeiro refugio e vendidas para revendedores com a depreciação de 10 %; um destes revendedores tomou a iniciativa de mandar fazer um carimbo de borracha, aplicando no coz da meia, em letras grandes, a palavra «Nylon», impressas a branco; pois estas meias passaram a ser vendidas nas casas particulares como contrabando,

a cerca de Esc. 100\$00, e consta-nos que a fábrica teve de fazer várias encomendas propositadamente para as tais vendas de *meias de contrabando*.

Há alguns meses vimos em Paris uma daquelas inteligentes vendedoras que, com grande loquacidade, vendia os seus artigos em instalações improvisadas no Boulevard junto dos Armazéns Printemps. Reclamava peúgas de Nylon, que afirmava terem uma duração três vezes maior de que as normais e serem feitas com um fio largamente extensível, *praticamente inquebrável*; e para o demonstrar, metia uma agulha de bordar entre as malhas, fazendo-a deslizar para cima e para baixo, demonstrando que os fios se não quebravam. No final, terminava a arenga por esta afirmação em voz muito alta: — É claro que, infelizmente ainda não sabemos produzir em França, fio desta qualidade, pois vem por enquanto, directamente de uma fábrica suíça que o inventou; a venda tem sido tão grande, pois ela não satisfaz aos pedidos que vêm de todo o mundo e, por isso, receio por estes preços, baratíssimos, sejam elevados para o dobro logo que a marca esteja bem lançada; é aproveitar... é aproveitar...; e como o produto era estrangeiro, a mulher não tinha mãos a medir para fornecer os franceses, sempre patriotas como nós, mas preferindo também sempre o que é estrangeiro...

O ÁCIDO ACETILSALICÍLICO NO REUMATISMO E DIABETIS

O Jornal «Medicine et Hygiene», de 20 de Novembro, de Genève, refere-se aos trabalhos que mostraram a acção do ácido acetilsalicílico, não só no reumatismo, mas especialmente nos reumáticos diabéticos. Transcrevemos:

«O ácido acetilsalicílico nunca deu tanto que falar desde a época da sua descoberta, do que agora, na era dos tratamentos mais científicos, particularmente o ACTH e a cortisona. Hoje, exactamente dez anos depois da descoberta da sua eficácia no tratamento da poliartrite crónica evolutiva, a cortisona e o ACTH estão praticamente abandonados em reu-

matologia e voltou-se ao ácido acetilsalicílico, onde se encontravam de novo propriedades notáveis.

De entre estas novas propriedades, pode desde já mencionar-se a sua acção anti-diabética segundo as conclusões do estudo publicado por *J. Reid, A. J. Mac-Dougall e M. M. Andrews* (British Med. Journal, 9 Nov. 1957), autores que puderam observar em muitos casos ligeiros moderadamente e severos da diabetes, o desaparecimento da glicosúria e uma redução da acetoemia depois do tratamento pelo ácido acetilsalicílico.

A remissão clínica coincide com os efeitos bioquímicos do medicamento mas notaram-se casos de zumbidos nos ouvidos. As referências bibliográficas mostram que o efeito hipoglicemiante já atraiu a atenção de vários estudiosos.»

Em Portugal o ácido acetilsalicílico que há muitos anos se emprega no tratamento do reumatismo, prepara-se com o nome de *Salicylina* e, quando se quer evitar o seu efeito depressivo sobre o coração, junta-se-lhe a cafeína, obtendo-se assim a *Salicylcafeína* tão largamente usada.

CONSELHOS ÀS PESSOAS QUE SOFRAM DE AZIA OU DE DIGESTÕES DEMORADAS

Antigamente atacava-se a azia pelo bicarbonato de sódio; hoje, combate-se eficazmente, combatendo a irritação da parede do estômago que é a sua causa principal.

Sempre que se sinta azia, deve mastigar-se 1 a 3 comprimidos de «Gelumina»; esta, chegando ao estômago, espalha-se pelas suas paredes, formando uma camada protectora; combate a inflamação e favorece mecânicamente, o deslizando do bolo alimentar para os intestinos; a pouco e pouco, a irritação das paredes do estômago vai diminuindo e, paralelamente, a azia.

Esta medicação pode repetir-se tantas vezes quantas for necessário, sem qualquer inconveniente e sempre com vantagem, pois a Gelumina actua mecânicamente, sem provocar reacções químicas.

Quando a digestão continuar demorada, é então necessário passar a tomar uma colher de sopa de Neo-Digestina a cada refeição, sobretudo quando se trate de alimentos de digestão difícil.



BRINDE

Como já fizemos em séries anteriores, oferecemos aos nossos leitores, alguns artigos de *toilette* a preços reduzidos. Como neste número publicamos um artigo sobre a escolha de um bom sabão, damos assim oportunidade para se fazer uma experiência a preços de propaganda.

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

Requisito aos Preços - Brinde

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

RECORTAR

Ler as instruções no verso

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

Estes vales podem ser entregues na:

FARMÁCIA SANITAS—PRAÇA LUÍS DE CAMÕES, 24— LISBOA

SANITAS—RUA DE SANTO ANTÓNIO, 211— PORTO

SANITAS—RUA FERREIRA BORGES, 9— COIMBRA

SANITAS—RUA DE BURGOS, 3-A—ÉVORA

SANITAS

RUA D. JOÃO V, 24 — LISBOA

RECORRAR

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

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

Continua também, no entanto, o formato antigo, pequeno.

Assinatura da 3.^a Série dos "Estudos"

A assinatura da 3.^a Série dos «Estudos» custa

Do n.º 1 a 10	20\$00
Do n.º 11 a 22	20\$00
Do n.º 23 a 34	20\$00
Números isolados	2\$50

e a assinatura dá direito aos seguintes prémios:

1.º — Coleções da 2.^a série dos «Estudos» que interessem aos assinantes (salvo algum número que esteja esgotado) e cada série (1 a 10, 11 a 22, 23 a 34) dá direito a

- a) Um útil cinzeiro.
 - b) Uma faca para papel.
 - c) *Bónus* para a compra de sabonetes e outros artigos de toilette.
- Estes bónus só por si excedem quase sempre o valor da assinatura.*

As assinaturas continuam gratuitas para o pessoal dos Quadros de Saúde.

Em virtude da grande quantidade de pedidos que têm feito diminuir o nosso stock de números da 2.^a Série, estes só serão oferecidos aos assinantes da 3.^a Série.

Artigos publicados na 2.^a e 3.^a série de "Estudos"

N.^{os} 1 a 14 — Estudos sobre a **Inteligência e Memória — Emoções e Emotividade.** — Pudor. Coquetismo, emoção sexual, ternura, afectividade, maternidade. — **Formação de Carácter.**

N.^o 12 a 22 — O **Optimismo e o Pessimismo** — Higiene da inteligência, da sensibilidade e da vontade. Terapêutica do Pessimismo.

3.^a Série — Exercícios Físicos, Treinos e Desportos.
— Acção dos desportos sobre a saúde e o organismo; sobre o coração e vasos. Exercícios e jogos na primeira infância, período pré-pubertário e adolescência. Regimen alimentar dos desportistas. Treino e recuperação. Doping.

Psicanálise do automobilista.

Surménage no adulto. Surménage crónica. Surménage na segunda idade e na velhice. Problemas da fadiga.

A ginástica e os exercícios na mulher.

Incapacidades físicas dos desportistas.

Nos próximos números, publicaremos:

Estudo particularizado sobre a acção de cada desporto nos músculos e nos órgãos; lesões traumáticas particulares a cada desporto.

(Esta secção tem muita importância para o desportista porque o pode auxiliar a compreender a acção vantajosa ou prejudicial de cada desporto no seu organismo, a melhorar ou a curar os acidentes, a prevenção de outros, e ao restabelecimento perfeito daqueles em que for possível).

Intercaladamente, continuaremos a publicar artigos de interesse geral em ligação com a medicina e com a psicologia.