

SETEMBRO  
DE 1966

PUBLICAÇÃO MENSAL

# Estudos

Série M

N.º 8

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

## Psicologia e educação

### A SUGESTÃO — III

As aplicações sociais do poder de sugestão  
O exemplo do «Abade Youlou»

### A VIGILÂNCIA MÉDICA SOBRE OS DESPORTISTAS

### A INFLUÊNCIA DA IDADE E DA VIGILÂNCIA MÉDICA SOBRE AS COMPLICAÇÕES DA DIABETIS

### DIMINUIÇÃO DA FEMINILIDADE

#### PUBLICAÇÃO MENSAL

Director e Proprietário — Dr. HUMBERTO DE MENEZES

Editor — ANTONIO J. LEITE SARAMAGO

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

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

Sala *C*

Est. *A*

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

N.º \_\_\_\_\_

## **A ASSOCIAÇÃO**

### **VITAMINA C + RUTINA**

não só soma as propriedades dos dois medicamentos  
mas potencia o seu efeito.

### **VITAMINA C**

Indispensável no crescimento e desenvolvimento do  
corpo.

Reacções de renovação do sangue.

Reacções de renovação do tecido ósseo (incluindo os  
dentes).

Reacções de renovação do tecido muscular.

Reacções de assimilação das hormonas.

Reacções de alimentação das células.

Poderoso auxiliar das resistências do organismo con-  
tra as infecções (gripe, pneumonia, etc.)

### **RUTINA**

Combate a hipertensão arterial.

Combate a fragilidade dos vasos, frequente em todos  
os estados congestivos, dos brônquios, nariz, retina  
e cérebro, especialmente quando há epidemias de  
gripe, pneumonia, etc.

### **O RUTICINÉ FORTÍSSIMO**

é uma associação de Vitamina C (0,50 grs. por com-  
primido) à Rutina. Tem-se mostrado com uma exce-  
lente eficácia, na prevenção e tratamento da gripe,  
além das outras múltiplas aplicações.

---

**AMOSTRAS E LITERATURAS À DISPO-  
SIÇÃO DOS EX.<sup>MOS</sup> MÉDICOS**



AGOSTO  
DE 1966

PUBLICAÇÃO MENSAL

# Estudos

Série M

N.º 8

Director e Proprietário — Dr. HUMBERTO DE MENEZES

Editor — ANTONIO J. LEITE SARAMAGO

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

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

## Psicologia e educação

### A SUGESTÃO

#### As aplicações anti-sociais do poder da sugestão

#### O exemplo do "abade Youlon"

#### III

Depois de nos referirmos nos dois artigos anteriores, à definição da sugestão, do seu poder e dos benefícios e, sobretudo, dos malefícios que pode provocar, transcrevemos os processos de aplicação desta força, feita pelos nazistas e comunistas, elaborados em escolas e com códigos de directrizes. Estudámos igualmente a acção das sugestões comandadas, no mundo actual, onde criam preocupações e perturbações.

Terminámos com a pergunta: — «Porque espera o Mundo Ocidental para iniciar uma ofensiva ideológica capaz de se opor, efectivamente, à marcha do plano destruidor da organização da ordem das sociedades ocidentais, comandada pelo comunismo internacional?» — É a resposta a esta pergunta que procuramos dar neste artigo.

Em primeiro lugar, seria necessário que todos os políticos ocidentais, divididos por interesses de vária ordem, ainda que de pouca importância, sem perceberem que essa divisão está sendo comandada externamente, como prova o documento comunista descoberto em 1919 na Alemanha e que transcrevemos no número 6M dos Estudos, se convencessem que a defesa ideológica das ideias-base ocidentais terão de se sobrepor a toda a espécie de interesses, que afinal são de pequena monta confrontados com o grande perigo da revolução em marcha.



Em segundo lugar, haveria que abstrair de certos conceitos formais e sentimentais que estão manietando absolutamente a acção que desde há muito se impõe e que certa imprensa e associações pseudo-independentes apresentam como sinal de independência e respeito pela liberdade dos outros...

Por fim seria necessário estudar detalhadamente os testes doutrinários adversos — e muito já se tem conseguido neste campo, embora de forma descordenada e portanto inútil ou quase inútil — e deles *saber colher* as lições apropriadas para preparação da contra-manobra vitoriosa e de uma acção imediata.

Tal resultado afigura-se na realidade inatingível, pelo menos de momento, dado que no Ocidente cada vez se preferem mais os resultados imediatos, materiais, do que a defesa de quaisquer bases ideológicas. Evidentemente que nesta ideologia, os interesses económicos e sociais desempenham um papel fundamental, mas daí até sobrepô-los à própria ideologia e sentido de defesa, constitui uma atitude que, se não for devidamente corrigida, será a breve trecho fatal. Basta seguir a acção e orientação do partido comunista, que sabe bem que só poderá vencer se colocar os princípios ideológicos acima dos económicos e que as ideias só servem, como meio, para poder reforçar a preparação para justificar agitações sociais e a acção que é a finalidade que se deseja atingir.

Será bom não esquecer nunca, ao falar de *ideologias*, que apenas um passo as separa do *idealismo* e outro dos obstáculos maiores à estruturação das medidas apropriadas que o Mundo Ocidental possa opor ao desenvolvimento do comunismo. Está-se confiando demais na pseudo-defesa ocidental...

O *idealismo* é uma construção filosófico-espiritual, que desenvolve uma tese ideal sublime, que nunca chegará a ser totalmente realizada. *Ideologia* é um conjunto de factores psico-sociais, de base eminentemente humana, que conjuga e possibilita determinados fins práticos, que serão susceptíveis de uma realização prática efectiva; mas para isso bastará que todos se consagrem ao prosseguimento e realização desses fins.

É evidente que para o conseguir é necessário uma verdadeira revolução nas formas de pensar e nos métodos políticos dos Países Ocidentais. Havia que reformar orientações nas indústrias, nos sindicatos, em organizações da juventude, etc. Aqueles que até aqui se degladiavam, terão que aprender a trabalhar em comum — esta é que é a grande verdade! — Há que praticar efectivamente uma «Frente da Ordem» para se opor à «Organização da Desordem», a que se segue o caos e a derrota.

Neste mesmo sentido se pronunciava já, em 1950, com um notável poder de antecipação, o então Presidente do Conselho Francês, Robert Schumann, numa declaração feita em 9 de Maio daquele ano. A sua mensagem não foi porém executada nem vislumbramos mesmo que venha



a sê-lo e os resultados, bem decepcionantes em boa verdade, estão à vista de todos. Os adversários da Ordem, têm actuado com muito inteligência, de forma a dispersar os homens e as organizações da Ordem Social em França, sobretudo actuando através dos partidos políticos e dos sindicatos; e são os *homem da Ordem*, geralmente inteligentes, que se deixam conduzir como animais de um rebanho inofensivo e indefensivo, por pessoas que na realidade não têm nem a inteligência nem a cultura dos que eles vão conduzindo, com inteligência e organização de mestres.

Em Portugal, felizmente, tem-se feito um esforço de compreensão entre dirigentes e dirigidos e até na política para evitar que questões de trabalho e economia deslizem para o lado político, que prepara as desinteligências entre as classes e depois entre as classes e os governos, conforme o plano da técnica preparatória revolucionária, a que nos referimos nos artigos anteriores.

Temos de concluir do que expusemos nestes três artigos, que se prepara activamente, cientificamente e psicologicamente a guerra revolucionária. É necessário não querer fechar os olhos nem o entendimento e enfrentar o problema, tal como ele se vai desenvolvendo.

O estudo psicológico da preparação da guerra revolucionária põe em evidência o factor político, que está na sua origem. Isto provou-se sempre, desde as campanhas de Mao-Tse-Tung, da insurreição do general Pancho Villa, na luta partidária do Marechal Tito ou nas campanhas da Malásia e da Grécia. Todas estas revoluções foram caracterizadas por uma preparação forte e detalhada com o fim de organizar um descontentamento político e a dissociação das forças da Ordem.

A característica da política básica da guerra de guerrilhas, está claramente contida nas directivas comunistas. O militante revolucionário criou a frase que «é mais útil empregar tiros, do que discursos»; e embriagando-se com a sua *personalidade revolucionária*, vai criando uma mentalidade especial de *guerrilheiro*. Levado pelo seu exclusivo sentimento de vingança, de ambição ou do orgulho de *chefe de valentes*, dos quais se faz adorar, sujeita-se às piores condições; os sacrifícios dos guerrilheiros não contam, pois se contentam com uma existência quase primitiva. Entretanto os seus sentimentos humanos são obnubilados por uma exaltação, uma espécie de exclusivismo psicológico, de que se orgulham profundamente, motivado e hábilmente incentivado pelos «slogans» da propaganda subversiva, que têm um poderoso efeito de sugestão e que cada vez vai «intoxicando» mais poderosamente a já fraca mentalidade do *guerrilheiro*.

Assim se explica que seres humanos, alguns mesmo relativamente evoluídos, sejam capazes dos crimes mais hediondos, cometidos com tais requintes de brutalidade e desumanidade, que aos olhos do Mundo Civilizado quase parecem inconcebíveis e, por isso, não são muitas vezes

acreditados, sendo antes atribuídos às *máquinas de propaganda* governamental, arguidas de propagar essas notícias para *construir* uma justificação plausível para qualquer acção severa de repressão.

É fundamental não esquecer que só quando os elementos da propaganda partidária estão clara e inofismavelmente desmentidos pelas realidades presentes, qualquer acção militar terá probabilidades de ter êxito. É por isso que sempre que um governo quer informar as massas populares, a oposição diz que é um subterfúgio para encobrir a verdade.

*Devemos frisar que estes artigos, que tratam de um problema de psicologia social, não têm um fim de ordem política, mas sim de estudo dos «factores psicológicos» que determinam o comportamento das pessoas.*

Tudo quanto dissemos até aqui serve para mostrar que a preparação da Guerra Revolucionária, tem muito mais de psicológica e de política, do que de bélica, pròpriamente dito. Por isso é indispensável verificar que se está a usar inteligentemente do poder da sugestão, como elemento primordial para a preparação da situação psicológica e política, que antecede a Guerra Revolucionária.

Por isso mesmo, somos de opinião que aqueles que terão de se defrontar com uma Guerra Revolucionária ou que estão assistindo à sua preparação, terão necessariamente de se armar com os conhecimentos psicológicos e políticos necessários, pois que estes são de um valor inestimável na apreciação das diversas situações que se depararão durante o período de preparação e, mais tarde no prosseguimento das operações de defesa, quer policial ou militar. Ignorar o valor psicológico da preparação e não dar a importância devida aos discursos, à organização, à movimentação de todos os meios de sugestão preparatória, será abdicar de um dos trunfos mais valiosos de que se poderá lançar mão.

Por isso se verifica que uma análise, embora sintética e resumida,, dos aspectos do problema, como temos feito nestes três artigos, não pode deixar de preceder qualquer estudo dos princípios em que poderá basear-se qualquer acção de defesa.

É necessário compreender a tempo a acção dos adversários; opor sugestões às sugestões preparatórias, contra-ofensivas contra as ofensivas, na imprensa, na rádio, nos discursos nas associações, etc. e, por fim, analisar o tempo, para também organizar a tempo, a defesa e não esquecer que a guerra é sempre antecedida de uma ofensiva psicológica, de *slogans* sugsetivos, de destruição dos grandes princípios; é necessário opor-lhe sempre contra-sugestões, contra-slogans e pôr bem alto a defesa das ideias da família e da pátria, pondo em evidência os princípios, não como imposições mas com aparência simpática, que tendem a destruir o sossego e a felicidade no Mundo.

É necessário concluir que a «preparação para a revolução» constitui hoje uma ciência que se ensina nas escolas de vários países e por isso é



necessário estudar atentamente quais são os meios, psicológicos e de defesa, que é necessário preparar e aplicar, com muita atenção para este problema vital.

Nos próximos artigos, completaremos este estudo tratando sucessivamente os seguintes capítulos: — O exemplo do «Abade Youlou» — Os comentários do «Abade Youlou» — A aplicação dos «princípios da sugestão commandada» para fins políticos.

A seguir apresentaremos um estudo sobre a «Evolução do Homem», que completará a série de estudos que estamos publicando, sob o título de «O papel da religião e da política na formação da personalidade».

Estas duas séries de estudos servirão para estudar o problema de conjunto das perturbações psicológicas, individuais e sociais, que causam as perturbações a que se está assistindo no mundo de hoje.

---

## O EXEMPLO DO «ABADE YOULOU»

### IV

Já depois de escritos os artigos anteriores sobre os estudos da psicologia da «Sugestão», a atitude do «Abade Youlou», que foi presidente da República do Congo ex-francês, agora no exílio, com a publicação do seu livro, de pretensa justificação dos seus actos, veio apresentar um comentário demonstrativo da tese que tínhamos desenvolvido naqueles três artigos.

Para melhor se compreender o que se expõe no seu depoimento, é útil e talvez necessário fazermos algumas considerações.

Um dos grandes defeitos dos ocidentais é raciocinarem sobre as coisas do oriente ou da África, como se os factos se passassem na Europa, em Paris ou em Londres, ou mesmo em Nova Iorque.

Ora, para se compreender a actuação das diferentes raças africanas ou asiáticas é necessário fazer um grande esforço de adaptação intelectual para entendermos a «sua lógica» que é sem dúvida uma *lógica*, mas baseada no desenvolvimento de raciocínios inteiramente diferentes dos nossos.

A nossa *lógica* provém dos raciocínios formados por mentalidades que, a pouco e pouco, durante muitos séculos, se foram adaptando a sociedades em evolução, resultantes da transformação progressiva das sociedades anteriores; o que para nós, é um facto *indiscutível*, um princípio basilar, não é sentido nem compreendido por pessoas que vivem em uma fase muito anterior da civilização; o mesmo facto pode determinar raciocínios e acções inteiramente diferentes, ou mesmo contrárias,

que cada um julga que são justas, porque são baseadas na sua moral e nos seus costumes.

Alguns exemplos: — Quanto mais primitivo é o homem, mais próximo está do primitivo «Eu», cujo sentimento natural é o da defesa da pessoa e da família, contra tudo quanto lhe for estranho ou perigoso, quer sejam as pessoas, as feras ou o ambiente; a conquista da alimentação e da sua residência é a primeira base das suas reacções; para ele não há códigos, «O que é meu, é meu! — E defendê-lo-ei até à morte!» — A civilização tende a transformar o homem *uno* em *elemento social*, a domar os sentimentos naturais, intuitivos, chegando a criar a *solidariedade* e o *amor do próximo*, que são conquistas de alto valor, e já pertencentes a um estado adiantado da evolução do homem.

Ora, para um africano primitivo, o roubo, que para nós é um *crime*, para eles representa um *sinal de inteligência*; a pessoa é tanto mais inteligente quanto melhor souber roubar! — O ser descoberto e preso é um sinal de estupidez e, por isso, ninguém tem pena do que for apanhado; ri-se dele e pensa que o castigo é merecido, pois como os primitivos têm o sentimento do que é justo e do que é injusto (segundo o seu critério), a punição deve ser automática, o que se exprime pela frase para eles indiscutível — «Fez malandrice ... tem pagamento».

Todo o homem primitivo, tem admiração pela coragem, quer dos homens, quer dos animais, e sente um grande desprezo pela falta de coragem; como vive entre os animais e compara sempre as suas reacções com as deles, dividem os homens, como os animais, em duas grandes classes — os valentes e os cobardes, que classifica — os «*coração de leão*» e os «*coração de galinha*» — pois para eles, o leão é o animal que representa toda a coragem, que reage e ataca sempre, para se defender ou aos seus, enquanto que a galinha representa a cobardia, o medo; basta gritar-lhe ou bater com o pé no chão, para ela fugir, a cacarejar, assustada...

A sua dedicação é pelo homem forte, *que vence*, e o seu desprezo é para o fraco, *o que foi vencido*. A bondade, sistemática, é considerada uma característica da falta de justiça, de fraqueza; a bondade raciocinada, apoiada pela força, merece respeito e dedicação.

Os povos primitivos são, sem dúvida, susceptíveis de progresso e de adaptação à civilização moderna, mas não podemos esperar deles milagres rápidos. Por muito que um primitivo esteja em contacto com a civilização ancestral, com os seus deuses antigos, pode adoptar os modernos, mas com as suas superstições, que estão enraizadas no seu íntimo. São estas considerações que devemos ter sempre presentes, quando queremos compreender as suas reacções e a sua actuação. No fundo da maneira de sentir dum mexicano ou dum americano do sul, está sempre a influência das suas antigas crenças e superstições; um mexicano, tanto do centro, como do sul é hoje um católico, mesmo crente, mas no fundo



e sobrepondo-se aos sentimentos ditados pela sua religião e aprendidos na catequese missionária, é dominado pela sua civilização «asteca» no centro e norte e «maia» no sul; sente as duas crenças e reage com o sentido nas duas religiões, entrelaçando as suas reacções. Uma civilização, feita durante algumas dezenas de anos, ou mesmo um século, não pode destruir os sentimentos criados durante muitas gerações...

De todos os europeus e americanos do norte, só os portugueses e em menor grau os espanhóis, se viram obrigados a compreender e apreender as psicologias, tão diversas, dos povos com quem iam contactando e a quem queríamos «sugestionar», para os conquistarmos para a nossa religião, em um verdadeiro apostolado e para os atraírmos para a convivência com os nossos países, para assim se tornarem «maiores». Nós temos uma facilidade de adaptação, reconhecida por todos os que conhecem os problemas da África e do Oriente, a qual foi adquirida em mais de quatrocentos anos de esforço e de sacrifícios, de adaptação e penetração. Compreendemos até certo ponto as reacções, às vezes ingénuas, mas perigosas, de outros europeus e americanos, que raciocinam perante os outros, em pé de igualdade mental e de civilização e que são suficientemente orgulhosos para acreditarem que os outros mudam a sua mentalidade em 20 ou 30 anos, trazendo-os para a civilização, com os ensinamentos adquiridos em discussões, em congressos em que todos os participantes têm direitos iguais e o mesmo direito de voto. Os prejuízos resultantes são evidentes! E as resultantes destes encontros, de linguagens diferentes nestas Torres de Babel psicológicas, que representam, as reuniões internacionais, estão a perturbar totalmente o mundo actual, porque para cada um, as mesmas palavras têm um significado especial, conforme a sua educação e psicologia...

Nesta luta pelas novas dependências, os raciocínios e os procedimentos são igualmente diferentes. O problema psicológico dos novos povos tem sido estudado com inteligência, sobretudo pelos russos e depois pelos chineses, estudo que consideraram fundamental para a sua política e para isso empregam a *sugestão* bem dirigida, como principal elemento de combate.

A organização da sugestão é complexa; começa por ser estudada e discutida superiormente e, depois de bem assentes as conclusões, a seguir executada por meio de associações de técnicos, de escolas e mesmo de universidades que, depois de organizadas, serão frequentadas pelos povos que se querem atrair para o seu polo político.

Os meios de catequese, são simples, para serem facilmente apreendidos; os professores explicam aos alunos as doutrinas de Karl Marx, misturadas com os princípios de todas as religiões, pois geralmente preferem para os futuros catequistas a frequência de alunos, geralmente educados em missões religiosas ou em escolas do ocidente, que serão os melhores catequistas e propagandistas de amanhã, nos meios respectivos.

Estes só terão de mostrar aos indígenas, com um gesto largo e frases sugestivas, tudo quanto os ocidentais lhe têm levado com a civilização — caminhos de ferro, escolas, hospitais, prédios, explorações agrícolas ou industriais e concluem: — Ora tudo isto tem sido feito por vocês, com o vosso trabalho e com a produção das vossas terras; no fundo é um roubo do que é vosso e que vos deve ser restituído; nós, num gesto de grande nobreza, estamos combatendo para preparar a revolução que vos livre de toda a exploração capitalista e vos restitua o que vos pertence, as casas, as escolas, etc. — Olhando para tudo aquilo que era dos outros e que depois da revolução estes novos *bemfeitores* lhes irão entregar, a propaganda está feita e aceite com entusiasmo...

Eles não acreditam na honestidade dos novos presidentes ou chefes; mas o seu espírito limitado compreende que quem tem valor para vencer e subir acima dos outros tem também os seus direitos... Compreendem que os chefes têm o direito de roubar e que lhes pertence a maior parte do quinhão...; aos que se puserem a seu lado, também pertence sem dúvida parte do bolo a repartir... E, por isso, há toda a vantagem em se mostrarem aderentes entusiastas...

Todas estas explicações foram talvez necessárias para compreender o caso «Abade Youlou».

Quando os indígenas de uma colónia se revoltam contra o país colonizador, põem-se em jogos dois processos: — «Os brancos», que pensam como «branco», entendem que todos têm o mesmo direito à *autodeterminação* e que os *ventos da história* os mandam regressar à sua terra e, assim, dão-lhes a liberdade... que julgam ser um progresso, quando e quase sempre um retrocesso...

A primeira reacção dos gentios começa pela admiração da força que ignoravam que tinham, para se imporem a uma nação que julgavam tão poderosa e, logo a seguir, sentem desprezo pelos *fracos* que tão rapidamente se deixaram vencer, fugindo sem combater... É o que a sua psicologia compreende! — A seguir, guiados pelos conselheiros comunistas que lhes sugerem o desprezo pelos que fugiram, passam a fazer o roubo legal do restante, expoliando as empresas, com o aspecto legal de uma expropriação, consentindo ou não que os expoliados ali continuem a trabalhar, o que é contra o seu sentimento, mas lhes é aconselhado, pelos chefes mais inteligentes, para melhor explorarem o seu saber e actividade.

A seguir, aumentando o seu desprezo pelos antigos *Senhores*, e o sentimento do valor próprio que os guindou à situação de fazer parte das reuniões internacionais, entram no período dos pedidos e das ameaças. Prometem *mundos e fundos* se os antigos senhores, cuja psicologia compreenderam, entrarem com o dinheiro de que o país necessita para se desenvolver e prometem que os lucros obtidos nos investimentos, serão



religiosamente respeitados e transferidos; pedem igualmente que auxiliem o país a recuperar-se e tornar-se em um centro de produção e de trabalho. Ganham com facilidade a primeira partida, isto é, os Estados, crentes nas promessas, fazem-lhe empréstimos e as empresas particulares começam a entrar com novos investimentos... o que aumenta o desprezo dos auxiliados... que passam a julgá-los demasiadamente simples...

A seguir, com os aumentos de ordenados, a principiar pelos chefes que, desconfiados com o futuro, passam a sugar as tesourarias, fazem negócios, etc. e começam a depositar quantias avultadas nos *negregados países capitalistas*, a quem pedem para guardar o seu dinheiro, mas que insultam nos seus discursos demagógicos, auxiliados pelas diatribes dos comunistas. Todos são felizes... os cabos e sargentos passam a generais; os amanuenses a chefes de repartição; os directores gerais a ministros, etc., etc.

Mas o dinheiro gasta-se depressa e não chega... É necessário mais dinheiro! O luxo aumenta; as representações diplomáticas no estrangeiro, bem como várias missões, são pagas generosíssimamente... É preciso mais dinheiro e se a Europa ou a América começam a abrir os odhos e não dão tudo imediatamente... ameaçam: — Se Vocês não me dão o dinheiro, vou pedi-lo aos russos... e os americanos cedem, uma vez, duas vezes, até que param. Os russos só emprestam em troca de posições de comando, políticas e económicas; vão tomando a economia e a educação nas mãos até que passam a exigir o controle das despesas. Então vem a ameaça de passarem a entregar-se às relações com a China que, conhecendo melhor as psicologias africanas, vai dando 10 em troca de 100 e vai controlando o novo país.

Chegamos assim à terceira fase: — O presidente, que vê as forças fugirem das suas mãos para passarem para as dos russos ou chineses, quer às vezes reagir; mas já é tarde. Os seus compatriotas, que vêm como os seus chefes se tornaram ricos e poderosos em pouco tempo, querem tomar-lhes a posição; surge a opposição, sempre apoiada pelos contrários aos que vão tendo as rédeas na mão, russos ou chineses, respectivamente, depois dos americanos. Mais tarde, surge naturalmente, a *ditadura* que é a solução natural e acariciada. É lógico, para eles, o procedimento de aproveitar a força que se tem na mão para fazer desaparecer os inimigos; prendem-se ou matam-se à larga, os que não puderam fugir para organizar a opposição no estrangeiro; estes factos vão-se repetindo alternadamente, em todos os novos países, o que dá origem à situação, que se generalizou, na África.

É claro que para todos estes governantes a situação de Portugal em África é um escândalo! — Por outro lado, para a Inglaterra, França e Bélgica, que tão rapidamente se demitiram de colonizadores, Portugal é *um mau exemplo*, humilhante, e é por isso que não temos simpatias

pela nossa tenacidade na acção em África; pelo contrário, com uma incompreensão total pelo problema, estão todos contra nós, que estamos servindo de argumento aos partidos da oposição naqueles países, pelo contraste de atitudes. Além disso, a nossa atitude corajosa e vitoriosa, humilha e cria despeitos...

A atitude da Rodésia, preocupa a Europa e a América que demonstraram bem que não simpatizam com a independência dos *brancos*, menos manejáveis do que aparentemente os pretos; a falência das medidas inglesas de esmagamento da Rodésia, vem abrir os olhos a muitos! A África do Sul, a Rodésia e Portugal são os únicos valores que *salvarão a Europa, contra a vontade da Europa* e salvarão igualmente os brancos que estão em África contra a conspiração de muitos brancos...

É nesta altura que o Padre Youlou, nosso inimigo, nos vem dar inteira razão...

Mas, como este artigo já vai longo, guardamos o estudo do exemplo do Padre Youlou, para os próximos artigos sobre a «Sugestão». Simultaneamente referir-nos-emos também às figuras mais em destaque na política de relações com os comunistas e com os ocidentais, que são N'krumah, Tchombé e Hailé Selassié, figuras de mentalidades e ambições diferentes, dos quais N'krumah e Tchombé, por caminhos diferentes, desejam a hegemonia dos negros sobre os brancos e Hailé Selassié só tem por fim a ambição de se evidenciar no mundo, como o campeão da libertação da África, da acção dos brancos e com a ambição de ser considerado como o *condutor superior* do movimento — o chefe —, o que nunca conseguirá, porque lhe falta a capacidade intelectual para atingir essa alta posição, que satisfaria a sua vaidade. No entanto — e por enquanto — vai servindo de instrumento da Rússia ou da China, até à altura de ser sacrificado, no momento em que já não for preciso ou em que passar a ter a veleidade de não ser apenas um instrumento. Pobre Selassié!...

---

#### CURIOSIDADES

##### Provérbios árabes

- ★ ★ Esconde a tua partida, o teu dinheiro e o caminho que seges, porque só quem sabe guardar os seus segredos será senhor da sua vida.
- ★ ★ Só o coração do que toma uma resolução sabe se a direcção foi direita ou tortuosa.
- ★ ★ Enquanto tiveres as sandálias nos pés, esmaga os cardos e as espinhas e segue firme o teu caminho.
- ★ ★ Quem for verdadeiramente um homem até as pedras pode transformar em pão.
- ★ ★ O homem rico é o que pode olhar sem medo para o amanhã.
- ★ ★ Mais vale o mau cheiro do suor do teu trabalho que os perfumes da tua preguiça.
- ★ ★ Aquele que procura instruir-se é mais querido por Allah do que o que combate em uma guerra santa.



## PROBLEMAS DE PSICOLOGIA E DE PSIQUIATRIA

### II

Segundo afirmou o *Professor Ey* na XIX.<sup>a</sup> Conferência Internacional de Genebra, sobre os problemas da Saúde Mental, «a *doença mental* é uma alteração da vida de relação, isto é, desta organização do nosso ser, que regula as nossas relações com o meio social. A doença mental não é um mito, mas sim uma forma de existência que se destaca do contexto social e que o perturba».

É interessante considerar que, na história, a doença mental individualizou-se em um dado momento, no princípio da evolução das sociedades no sentido liberal. É uma noção essencialmente ocidental. Foi no momento em que se pôs o problema da liberdade individual na sociedade, que tomou corpo a doença mental; desde a Renascença e depois, com a Reforma, mais tarde com a Revolução Francesa seguida de outros movimentos de emancipação, é que a «doença mental» apareceu, como um facto a ter em conta.

**Tem aumentado o número de doentes mentais?** — Diz-se frequentemente que tem aumentado e nós somos de opinião que o complexo da vida moderna, com os choques psíquicos que determina, geralmente provocados e mantidos pelas notícias dos jornais, da rádio e da televisão, mantém e aumenta o desenvolvimento das excitações, das psicoses, e, em geral, das alterações mentais. No entanto há pessoas que são de opinião contrária; afirmam que o número dos doentes mentais é o mesmo, mas que hoje se estudam melhor e os doentes sentem mais a necessidade de se tratarem, porque os que antigamente não acreditavam que pessoas estranhas, mesmo médicos, compreendessem os seus problemas mínimos, têm hoje a esperança de serem curados e por isso tem aumentado muito o número das consultas e, por seu turno, em virtude da necessidade que representam, tem aumentado muito o número dos psiquiatras e das clínicas psiquiátricas.

As estatísticas são às vezes contraditórias e, a respeito das relações entre as doenças mentais e a cultura, um humorista publicou um artigo em que dizia que as doenças mentais têm um papel mais modesto nos países sub-desenvolvidos, porque nestes países o «desenvolvimento psíquico não é suficiente para que as pessoas se possam tornar loucas... É uma ironia apenas, que não corresponde à verdade.

Durante as guerras, contra o que seria lógico pensar, há menos casos de loucura, facto que não tem explicação real. É estranho que uma situação tão catastrófica, não provoque reacções mentais catastróficas, mas é um facto averiguado; é também estranho verificar que nos cam-

pos de concentração, o número de suicídios é tão pequeno, que é classificado de raro.

O *Professor Ey*, na sua conferência, disse que, para manter a luta entre os impulsos da «razão» e da «sem-razão» é necessário um trabalho permanente dentro de nós mesmos. O «ser consciente» constitui uma organização complicada e trabalhosa que nos protege contra as impulsões, do imaginário, do irracional e do irreal, que constituem a perturbação mental; é uma luta perpétua dentro de nós; quando sonhamos ou dormimos, tornamos a ser retomados pela escravatura da loucura, que se mantém dentro de nós; os doentes mentais são pessoas desorganizadas, que não têm forças para lutar contra o irreal e o imaginário.

Mas a *loucura da humanidade*, não é a loucura de cada um de nós; é a que está espalhada na história da civilização; é a que determina as guerras, as quais provocam a angústia individual e a ruína do meio; esta angústia é menor do que a da doença mental, porque não é *imaginária*; é a angústia do perigo e da perda da nossa liberdade.

Não esquecendo a sua função de psiquiatra, o Prof. Ey quis terminar a sua conferência, por vezes árdua e chocante para os não-iniciados, por palavras de consolação e de esperança. Apesar do desespero e da revolta da humanidade, apavorada pelos instrumentos de destruição que ela própria forjou, ela não deve deixar os factos através do filtro da razão; deve admitir que muitas guerras poderiam deixar de se ter realizado e que o telefone vermelho entre Washington e Moscovo, apesar de ter um fio tenso, guarda o seu poder de contrôle.

Não se deve abandonar a esperança; os homens aterrorizados pelo pavor da bomba atômica, andam a procurar o meio de conquistar as estrelas; é esta esperança que separa a escravidão dos doentes mentais, da liberdade do espírito.

### A loucura é um fenómeno natural?

O *Dr. J. Starobinsky*, na discussão pública sobre a conferência do *Professor Ey*, pôs em evidência a contradição existente entre a taxa constante da morbidez psiquiátrica a que se referiu o *Dr. Ey* e as variações incontestáveis da história das culturas humanas, que devem automaticamente impor variações nas anomalias mentais que suscitam.

É indispensável lembrarmo-nos que a psiquiatria comporta dois elementos, o *observador* (o psiquiatra), e o *observado* (o doente). Ora as concepções do *observador* variam segundo a sua época, as suas opiniões pessoais, trazidas através do seu próprio temperamento e constituição psíquica e física e a escola política ou psicológica a que se ligou; não só há doentes de perturbações psíquicas que estão *na moda*, mas há ainda uma certa *heroicização* de certas formas em certos momentos psicológicos muitas vezes provocados pelo patriotismo ou por religiões; entre os exemplos podemos citar a paranoia de Hitler.



O *Professor Weil* diz que é indispensável definir melhor o que é «normal». De facto, trata-se de tornar aceitável e admissível um facto, em relação a uma sociedade determinada, quando ele não poderá ser considerado como aceitável ou admissível por outro grupo diferente. Hoje, em face dos problemas que este mundo perturbado nos apresenta diariamente, corre-se a consultar o seu psiquiatra, para ele nos dizer se nós estamos a pensar como um «normal» ou como um doente, ou como um «louco». Privamo-nos da liberdade de raciocinar, por incapacidade ou por comodismo, encarregando outro (o psiquiatra) de pensar, raciocinar e decidir por nós. Isto tem tomado tal desenvolvimento em alguns países. como nos Estados Unidos que, segundo afirma com violência o *Professor Ey*, é *necessário protestar contra a inflação psiquiátrica*. É necessário obrigar as pessoas a retomarem o trabalho de raciocinarem e decidir por si próprias.

O *Padre Dubarle*, na discussão, declara que se sente dolorosamente impressionado com a constância do aumento da percentagem dos doentes psiquiátricos. Não estará a natureza, como a humanidade, atacada de loucura? Pode perguntar-se quando começou a ser considerada a doença mental; talvez, no dia em que a sociedade não quis mais tolerá-la; assim, actualmente já não há para o idiota da aldeia, aquela tolerância benevolente que antigamente existia em toda a parte; os progressos da medicina não levarão à descoberta de novas doenças mentais, que até aqui não eram consideradas como tais?

O desenvolvimento das opiniões apresentadas e discutidas no XIX Congresso sobre saúde mental, de Genebra é bastante interessante e, por isso, continuaremos a fazer no próximo número o relato das exposições apresentadas sobre o grave problema da psiquiatria.

As perturbações psicológicas ou mentais são, sem dúvida, um sofrimento; é muito útil procurar normalizar a excitação, ou o medo, ou a ansiedade. Para isso é sempre aconselhável o uso de «tranquilizantes», mas que não produzam depressão; os estudos aturados sobre todos os «tranquilizantes» chegaram à conclusão que, o mais inofensivo, é o *Probamato*; quando houver perturbações do nervosismo cardíaco (palpitações) é preferível associá-lo a outros medicamentos cardíacos (*Pendulon*); nas mulheres, as perturbações nervosas andam geralmente associadas a insuficiências ováricas e, por isso, é aconselhável o *Probamato* associado a hormonas ováricas (*Probonar*) (1).

(1) Tanto o *Probamato*, como o *Probonar* ou o *Pendulon*, devem tomar-se na dose de 1 a 3 comprimidos por dia. Nos casos simples, um ao deitar pode ser suficiente; nos casos graves, a dose pode ir até 6 comprimidos por dia. Os preparados de *probamato* são inofensivos, mas há outros tranquilizantes prejudiciais e o que é grave é que os doentes, que se habituem a eles, passam a tomá-los em altas doses, o que é prejudicial. E há mesmo uma tendência dos doentes nervosos aconselharem o *melhor tranquilizante*, de que fazem uso, quando muitas vezes é um deprimente contraindicado em muitos casos.

## A VIGILÂNCIA MÉDICA PRÁTICA SOBRE OS DESPORTISTAS

A ligação entre os desportos e a medicina tem sido reconhecida progressivamente, não só útil, mas indispensável. Por isso, os Estudos já lhe declararam vários artigos; depois, continuaram os congressos sobre a medicina e os desportos, em vários países, tendo-se realizado um, com muito interesse, em Portugal, no ano corrente.

Os Drs. *Vacher e J. M. Fourré*, da Faculdade de Medicina de Tours, foram os argumentistas em uma sessão dos «Colóquios Bichat 1966»; entre os promotores do colóquio e os auditores, e que foram publicados na «Semaine des Hopitaux», de Paris, de 8 de Maio de 1966, que, pelo interesse que têm, transcrevemos a seguir:

**Pergunta** — *Quais são as razões que motivam a vigilância médica dos desportistas?*

**Resposta** — O aumento demográfico progressivo da juventude e a grande extensão da prática dos desportos, é uma realidade, de que nos devemos felicitar. No entanto esta prática trouxe a necessidade imperiosa da vigilância médica rigorosa e periódica.

O *contrôle* médico-desportivo consiste, em primeiro lugar, no balanço das aptidões morfológicas, físicas e fisiológicas na prática de um determinado desporto (um decreto de 25 de Outubro de 1965, do «Secretariado de Estado da Juventude e dos Desportos da França, estendeu este *contrôle* a todos os desportistas, seja qual for a sua idade e sexo). Mas igualmente deve fazer-se uma vigilância, mais ou menos frequente dos atletas, particularmente dos jovens ou dos velhos que pratiquem competições, das pessoas que tenham perturbações físicas mais ou menos definidas e também das pessoas que desejem sujeitar-se a normas de treino mais severas.

A vigilância médico-desportiva tem como missão particular, além do exame normal, procurar a existência de afecções ou de anomalias que proibam a prática de um desporto e fixar de uma maneira permanente as possibilidades que cada atleta tem, para efectuar determinado esforço, para lhe permitir, sem perigo para a sua saúde, melhorar as suas actuações físicas e a sua resistência.

Tentaremos dar respostas práticas às perguntas sobre esta «vigilância médico-desportiva».



**P.**— *Como se deve proceder para fazer um exame médico-desportivo?*

**R.**— Esse exame deve ser completo e minucioso. As indicações obtidas serão inscritas em fichas, que permitem ulteriormente comparações interessantes entre os diversos estados do organismo do indivíduo, em datas diferentes.

Compreenderá, em primeiro lugar, um exame morfológico e, sobretudo, um *exame cardio-vascular* com testes de resistência aos esforços, radioscopia e, eventualmente, todos os exames complementares necessários.

**P.**— *Quais são as provas cardíacas aconselháveis?*

**R.**— Todos os médicos especializados em medicina desportiva estão de acordo em reconhecer que a capacidade física e cardio-respiratória de um atleta não pode ser completamente apreciada senão com a condição de completar os processos habituais dos exames efectuados em repouso por processos dinâmicos. Estes permitem efectivamente ver como a pessoa reage aos esforços; é o fim que se deseja obter com os testes praticados no *contrôle* médico-desportivo.

O que aconselhamos é a utilização na maioria dos casos, da prova clássica e fácil de realizar de «Pachon-Martinet», que permite apreciar as modificações do pulso e a tensão arterial para um determinado esforço, em um tempo dado e comparar a seguir os resultados obtidos com os números obtidos habitualmente.

Existem outras provas, como as de Lian, *step-test*, prova de Schneider e teste de Flack, que podem apresentar um grande interesse em casos especiais e em determinadas pessoas.

O que é necessário, sobretudo, é não hesitar à mais pequena suspeita e *fazer um cardiograma*, em repouso e outro depois de um esforço, o que exige já material especializado.

**P.**— *Quais são as indicações fornecidas pela vigilância do pulso?*

**R.**— Sempre, pela primeira prova de *Pachon-Martinet* (que, lembramos, se pratica fazendo executar 20 flexões sobre as pernas, tão completas quanto possível, com o intervalo de 2 segundos), tomando o pulso antes, no fim da prova e 3 minutos mais tarde.

Para que a prova seja considerada como *boa*, devem obter-se os resultados seguintes:

60 a 80 pulsações, máximo (tendo em conta as acelerações possíveis em certas pessoas neurotónicas).

100 a 115 pulsações, máximo, no fim da prova e a volta, em 3 minutos, a 60-80.

As pessoas que tiverem um número de pulsações inferior a 90 e uma volta à calma em menos de 2 minutos, podem ser consideradas que

estão em *muito boa forma*. Pelo contrário, as que mostrem resultados superiores a 110, com uma volta à calma de mais de 3 minutos, devem ser poupadas e devem ser excluídas momentaneamente da competição.

P. — *Qual é a importância que se deve ligar aos números indicadores da «tensão arterial»?*

R. — Nós ligamos, efectivamente, uma grande importância à tensão arterial, bem como ao pulso. Ela tem de ser objecto de uma vigilância muito atenta, nos desportistas, tanto durante o período de treino, como para as «competições». Estes números, na prova Pachon-Martinet, a que atrás nos referimos, não devem exceder 3 mm. na máxima e 2 mm. para a mínima; a volta à normal deve efectuar-se em 2 a 3 minutos.

Durante os períodos de treino, este pode ser intensificado se os testes melhorarem ou se mantiverem. Pelo contrário, é preciso ser prudente, quando houver alongamentos de volta à calma ou aumentos anormais daquelas cifras. É nestes casos que se devem completar os exames por um teste de Flack e, eventualmente, por um electrocardiograma.

P. — *Como é que se deve fazer a vigilância renal do desportista?*

R. — Uma vigilância renal, prática, dos desportistas é delicada, mas *indispensável*. É vulgar fazer um exame radiológico, cardiológico, mas raramente se pede um exame das urinas, que se deve sempre exigir. O exame sistemático deve incidir sobre a albumina e a glicose, antes e depois do esforço; é útil repetir este exame no meio do período dos exercícios, no caso em que se suspeita que um atleta se começa a fatigar, mais do que o normal; neste caso deve completar-se com o exame microscópico do sangue e, se for possível, fazer a «reação de Donnagio» (investigar e dosear as muco-proteínas nas urinas).

Uma albuminúria permanente, seja qual for a causa, obriga à paragem de toda a actividade desportiva. Uma albuminúria funcional (ortostática) após o esforço ou a seguir às refeições indica a necessidade de outros exames para estabelecer a origem exacta; mas indica a paragem do desporto, até que se defina precisamente, qual foi a origem dessa albuminúria.

A prudência, neste sector, é a regra absoluta, no próprio interesse do desportista.

P. — *Quais são os limites do esforço desportivo, para protecção do coração?*

R. — As possibilidades cardio-vasculares para o esforço, são inteiramente variáveis de um desportista para o outro; são função do seu treino que, se for conduzido progressivamente e racionalmente, pode permitir aumentar os períodos de treino e de execução de uma maneira considerável.

Não nos parece que seja de muito interesse procurar o *limite possível* do esforço, para um atleta, na prática corrente. É sobretudo, se-



gundo a nossa opinião, a realização de um treino moroso e progressivo, que marque progressos efectivos, com exames repetidos, nas diversas fases, que deve preocupar-nos no projecto de procurarmos melhorar a resistência do desportista.

São exactamente estes mesmos cuidados que permitem reconhecer os sinais de supertreino e de fadiga anormal, que devem ainda chamar mais a atenção do médico desportivo do que as indicações para o aumento da resistência individual na prática dos desportos. O primeiro cuidado é poupar a vida do desportista, para que possa suportar um mais longo período de prática desportiva, em vez de o excitar a procurar razões para fazer esforços superiores ao que um organismo são pode produzir, o que será fácil.

**P.** — *Como se devem apreciar os limites possíveis do treino e da fadiga?*

**R.** — Sucede frequentemente, mesmo nos atletas bem treinados, que a intensidade dos esforços feitos quotidianamente se deve, em certos períodos, não a uma melhoria da resistência e do trabalho produzido mas, pelo contrário, a uma regressão. Houve, neste caso, um *supertreino*.

Devemos estudar quais são os sinais que permitem reconhecer precocemente este fenómeno que, por uma modificação das normas de treino, em duração e em intensidade, pelo estabelecimento eventual de cuidados e de terapêuticas reconstituíntes, evitará o afastamento, para repouso completo, que poderia prejudicar os progressos do atleta e comprometer o seu trabalho nas competições em que teria de entrar.

Para melhor compreensão, classificaremos aqueles sinais pela sua ordem de importância crescente, tal como se encontram geralmente na prática corrente. Muitas vezes é junto ao campo ou nos vestiários, que somos informados e podemos observar, ou pelo próprio desportista ou pelo seu treinador, ou pelos colegas, de um número de certos factos não habituais:

A falta ou a dificuldade de concentração durante o esforço, a multiplicação dos erros técnicos, a diminuição do entusiasmo no treino ou no jogo, a perda do apetite, as modificações do temperamento, excitações ou depressões, as perturbações da digestão, a perda do sono, o aparecimento de dores difusas e de caimbras musculares, a princípio nocturnas e depois durante o dia, são sintomas que têm de ser analisados e estudados, pois representam um estado que terá de ser tratado, para que não se perca, não só o desportista, mas a própria pessoa.

Desde que estes sintomas foram fixados, outras verificações podem confirmar o carácter do *supertreino* ou *superesforço*. Isto verifica-se pelos sinais de palidez da face, secura da pele e das mucosas, o brilho dos olhos (que mostram a excitação ou a depressão), a perda do peso e por vezes uma febre ligeira.

Os tests cardio-vasculares (que devem sempre ser comparados com os que se obtiveram antes) mostrarão, depois do esforço, uma aceleração anormal do pulso, com atraso do período de volta ao normal, modificações desabituais da tensão arterial, tanto na *máxima* (mais elevada) como na *mínima* (igualmente mais elevada). Deve-se notar que, mais tarde, a situação pode mudar, depois de muitos e prolongados esforços; a *máxima* pode, pelo contrário baixar, o que é alarmante.

É sempre conveniente fazer um exame das urinas, depois dos períodos de esforço, que mostrará uma elevação das mucoproteínas, na reacção de Donaggio e, eventualmente, uma albuminuria ligeira. Pode encontrar-se também um estado de anemia e uma elevação moderada da velocidade de sedimentação, quando se faz o exame do sangue e, por fim, perturbações notáveis no traçado electrocardiográfico.

É necessário ter presente que entre os primeiros sinais do *super-treino* ou do *superesforço*, aparece uma diminuição das faculdades técnicas do desportista, que se traduz a princípio por um desregramento dos processos nervosos da coordenação dos movimentos, de que em geral é difícil encontrar a causa, porque muitas vezes se dá em pessoas aparentemente *em forma*. Adiante, no capítulo «Conselhos médicos», ocuparnos-emos da forma de prevenir esta situação.

A ignorância ou a negligência nestes pequenos fenómenos premonitórios é grave, porque pode ir levando, progressivamente, a um estado de fadiga intensa que levará inevitavelmente a uma paragem prolongada ou definitiva dos exercícios, ou a acidentes severos de *surménage*, que podem aparecer brutalmente, por exemplo, no decorrer de uma competição.

No entanto — e é este o papel do especialista de medicina desportiva, que conhece a delicadeza destes problemas — o individuo não deve ficar assustado quando aparecem os primeiros sinais de fadiga nervosa, somente depois dos treinos ou a seguir a uma competição; a reconstituição do organismo é fácil, geralmente; adiante nos referiremos a este processo de reconstituição; esta fadiga, que é uma reacção normal da defesa do organismo, mostra a necessidade de diminuir ou de cessar o esforço e apressar a reconstituição; muitas vezes, o próprio organismo, sem qualquer medicação, consegue normalizar-se depois de algumas horas de repouso.

Sabemos que somente os esforços musculares, regrados, que produzem esta fadiga fisiológica de defesa, é que contribuem para se conseguir o aumento de resistência.

**P.** — *Quais são as doenças que contraindicam a prática dos desportos?*

**R.** — As doenças que contraindicam a prática dos desportos, são várias e o esforço necessário para fazer alguns desportos, pode não pre-



judicar algumas delas, sobretudo, se for feito a pouco e pouco, progressivamente.

Trataremos em primeiro lugar, das *doenças que exigem uma proibição permanente para qualquer desporto*. São as doenças cardio-vasculares, em especial as cardiopatias congénitas, as lesões vasculares, as braquicardias por dissociação aurículo-ventricular, a arritmia, as extrasístoles em salvas e a hipertensão arterial permanente.

Algumas *doenças congénitas ou incuráveis* dos órgãos dos sentidos, do sistema nervoso, do sistema ósseo, as doenças nervosas e a diabetis grave, bem como manifestações graves de algumas doenças médicas ou cirúrgicas, indicam também a *proibição dos desportos*. A seguir, estão as doenças que contraindicam a prática intensiva dos desportos e das competições, mas que *permitem uma prática moderada*, sob vigilância médica, de certos desportos, que necessitam de esforços menores e alguns mesmo apropriados a esses estados doentios.

Citamos, por exemplo, os sopros sistólicos da ponta do coração, as taquicardias instáveis do coração (taquicardias de *Laubry*), as extrasístoles esporádicas isoladas e as arritmias das sinusites, a asma, o enfisema fora dos acessos, a diabetis bem tolerada, vestígios da paralisia accidental ou da poliomielite e as perturbações morfológicas da coluna vertebral, etc. ... Não nos é possível fazer uma lista limitativa destas doenças... mas é necessário notar que para muitas doenças que antigamente proibiam a actividade desportiva, se aconselha hoje, como benefício, a ginástica controlada.

Por fim, indicamos as doenças que, *em uma pessoa normal, obrigam momentaneamente à paragem de um desporto, durante um período de tempo, mais ou menos longo*, em conformidade com a natureza da doença, a sua evolução e a sua gravidade.

As doenças agudas permitem uma recuperação, mais ou menos rápida, em relação com a sua etiologia; quando se trate de tuberculose, de doenças do sistema nervoso, de anemia grave, ou de perturbações cardio-vasculares, a recuperação é lenta ou deve ser considerada impossível.

A *gravidez* é um problema particular. Em todos os casos a prática desportiva nunca deve ser prematura; deve ser-se sempre cuidadoso, antes e depois do parto. É conveniente fazer preceder os primeiros treinos, depois do parto, por massagens de musculação progressivas, a fim de compensar as perdas musculares consecutivas à paragem da actividade física; uma pessoa nestas condições só deve retomar os exercícios depois de um exame médico atento.

**P.** — *Quais são então os limites da prática desportiva na gravidez?*

**R.** — Se muitos estudos têm posto em evidência os benefícios da actividade física sobre certas doenças ginecológicas e, como está provado que as perturbações digestivas e a albuminúria são mais raras nos des-

portistas do que nos outros, não é menos evidente que a prática dos desportos deve ter em conta os hábitos anteriores, que devem ser moderados ou disciplinados durante a gravidez.

Nas primeiras semanas, não devem ser praticados, sem grandes riscos, o treino e, com mais forte razão, as competições, especialmente no ski, saltos, andebol, basquetebol, mergulhos de altura, tennis e lançamento de pesos.

Pelo contrário, os exercícios físicos moderados e progressivos asseguram ao mesmo tempo um trabalho muscular de postura do corpo e os movimentos respiratórios são particularmente recomendados (mesmo nas não desportistas). Esta ginástica deve ser sempre aconselhada, igualmente, na intervenção psicoterápica, vulgarmente designado por «parto dirigido» ou «parto sem dor». Durante uma parte do período de gravidez, são aconselháveis a marcha, a bicicleta, as corridas a pé (mas só no princípio) e a natação.

Todos estes exercícios devem ser feitos sem excessos e seguidos de longos períodos de repouso. É aconselhável fazer análises de urina, frequentes.

Com estes cuidados, estes desportos só são úteis às futuras mães.

**P.** — *Qual é a importância da alimentação na fase preparatória das competições?*

**R.** — O papel da alimentação, antes das competições, é de grande importância, mas não só nos dias ou horas que as precedem.

Os atletas, os médicos e os treinadores devem sempre ter em conta o problema da alimentação, especialmente nos meses que precedem as competições.

A «ração de treino», deve fixar a quantidade e a qualidade dos alimentos, estabelecida em função do tipo morfológico do atleta, da sua especialidade, da intensidade do treino e igualmente do seu trabalho.

As composições das refeições são diferentes para cada atleta. Sem entrar propriamente nos detalhes, devemos lembrar algumas regras essenciais, em especial:

a) O respeito pelo equilíbrio entre as diferentes categorias de alimentos, açúcares, gorduras e proteínas.

b) A utilização, racional e suficiente, de produtos frescos e são, evitando tanto quanto possível a utilização das vitaminas artificiais.

c) Proibição total de bebidas alcoólicas.

d) Observação rigorosa do tempo da digestão, tendo em conta os imperativos horários.

e) Absorção de preparações com base na levulose e na glicose, nos intervalos e nas horas que precedem os esforços.



f) Substituição da grande refeição habitual, por refeições muito ligeiras, com alimentação desintoxicante à noite e no dia seguinte às competições.

É conveniente saber que muitos atletas de categoria obtiveram desagradáveis surpresas em competições, pela ignorância ou negligência destas regras dietéticas.

### Conselhos médicos

A indicação médica que os desportistas devem ter sempre presentes é de que a prática dos desportos exige cuidados especiais, tendentes não só a preservar o indivíduo, mas ainda a aumentar as suas qualidades de desportista e melhor o preparar para as competições. Deve igualmente considerar que não devemos esperar que se manifestem as alterações da saúde para as tratar, mas que se deve, inteligentemente, procurar proteger o organismo para evitar que essas alterações apareçam; algumas delas são curáveis, podendo o organismo ter uma recuperação perfeita, mas outras podem ser já irrecuperáveis, com prejuízo para o futuro sanitário do indivíduo e mesmo para a sua actividade desportista. Para conseguir esta protecção do organismo, deve sempre consultar o médico especializado, sobretudo antes e depois das competições.

Depois destes conselhos, de origem geral, vamos continuá-los a respeito de cada aspecto particular, da protecção à saúde.

*Desgaste:* — Os treinos e as competições, obrigam sempre a um esforço anormal, que provoca um desgaste maior ou menor das reservas orgânicas, especialmente uma fadiga muscular e uma fadiga geral de todo o organismo. Por isso está indicado, durante os treinos e competições, o uso de um tónico reconstituente, que se deve manter regularmente depois das competições, até o organismo voltar a ter o *tonus* normal, com o desaparecimento total dos sintomas de fadiga. O «Opohemol, tónico e eupeptico, satisfaz a todas estas indicações (1 colher de sopa a cada refeição. As crianças, substituem-as por colheres de chá até aos 5 anos e dos 6 aos 15 por colheres de sobremesa. Os diabéticos devem substituir o Opohemol pelo «Opohemol D».

Quando a manifestação da fadiga se acentua no sistema nervoso, pode apresentar-se sob dois aspectos contrários: — a depressão nervosa ou a excitação nervosa e estes mesmos com sintomatologias, particulares; é necessário tratar imediatamente estas manifestações que contrariam o estado necessário para se entrar em competições.

A falta ou a dificuldade de concentração durante o esforço, a multiplicação dos erros técnicos, que muitas vezes é devida à falta de memória, por fadiga, que contraria a reacção rápida mental à acção do adverbio, a diminuição do entusiasmo no treino ou no jogo, tudo isto são manifestações do enfraquecimento da memória por fadiga do sistema nervoso. É aconselhável o Opocer.

Pode porém, a *fadiga* manifestar-se por falta de domínio dos nervos, com estado de excitação não controlável, reacções bruscas perante os outros desportistas ou com o público que assiste às competições, reacções exageradas no jogo, falta de sono, etc., deve o desportista usar um tranquilizante, durante o período que antecede e o que se segue ao dia da competição; durante esse dia e até ao fim da sessão de competição, não deve tomar tranquilizante. Aconselhável o Probamato ou o Pendulon, conforme os casos especiais.

O desportista, se quiser manter o seu valor nas competições tem de se perturbar permanentemente com a sua saúde; estar vigilante contra qualquer sintomas de diminuição dos seus valores físicos.

*Gravidez* — O filho, em formação, é ávido de cálcio; por isso as grávidas, estão sempre sujeitas a um esgotamento do cálcio do seu organismo, que se reflecte particularmente no sistema ósseo. Assim está indicado, para seu proveito e do filho em formação, tomarem regularmente um preparado de cálcio. O Calciorgan, é muito bom absorvido.

---

## A INFLUÊNCIA DA IDADE E DA VIGILANCIA MÉDICA SOBRE AS COMPLICAÇÕES DA DIABETIS

A «*Joslin Clinic*» de Harward, publicou um estudo retrospectivo detalhado sobre a influência e extensão das complicações visuais e renais e das calcificações arteriais estudadas em 451 doentes, de que a doença principiou antes dos 30 anos.

Ficou estabelecido uma correlação entre a doença e o sexo, a idade dos doentes, o princípio e a duração da doença e, por fim, o grau de vigilância médica da diabetes. Os médicos que fizeram estes estudos dizem que dividiram os doentes em classes, graus *excelente*, *boa*, *mediocre* ou *má*. O estudo demonstrou claramente que, seja qual for a duração da diabetes, a percentagem das complicações da retina, arteriais e renais, é muito mais baixa nos doentes em que a vigilância era classificada de *excelente* ou de *boa*. Em um grupo de 451 doentes, 101 (ou seja 22 %) sofriam de complicações renais, mas nenhum dos 11 diabéticos de que a vigilância era considerada *excelente* e somente um de que a vigilância foi considerada como *boa*, não tiveram qualquer complicação renal. — 17 % com vigilância *mediocre* e 28 % dos doentes com *má* vigilância sofreram de doenças renais.

Cientistas diversos, que estudaram o problema das complicações da retina e renais, chegaram às mesmas conclusões. Os estudos de *Hardin*, *Jackson* e mais doze que trabalharam em conjunto, têm um interesse



particular: — Foram feitos em 140 doentes, em quem a diabetes tinha principiado desde crianças e já durava entre 10 e 29 anos; os cientistas concluíram que o único factor de valor, em relação constante e significativa com a frequência e a severidade das complicações da vista, é o grau de vigilância da doença.

*Johnson*, de Malmö (Suécia) comparou os resultados do estudo feito em dois grupos de jovens doentes; os primeiros tinham sido tratados entre 1922 e 1935, com um regime alimentar cuidadoso e os segundos, entre 1936 a 1945 com regime alimentar livre; as complicações da retina e do rim foram muito mais frequentes na segunda série, apesar de a duração média da diabetes ser de 10 anos inferior no segundo grupo.

A detecção precoce da diabetes (como sucede com a maior parte das doenças) é muito importante, para que o tratamento principie muito cedo. Com o fim de proteger a sua vida, todas as pessoas deviam, pelo menos uma vez em cada ano (as saudáveis) fazer uma análise investigadora das suas urinas e sempre que esta mostrasse qualquer anormalidade, uma análise do sangue, em períodos regulares, para vigilância e protecção do doente; é um pequeno incómodo e despesa que tem grande influência no diagnóstico precoce, no prolongamento da vida e na diminuição dos sofrimentos, sobretudo na segunda idade.

---

## DIMINUIÇÃO DA «FEMINILIDADE»

A diminuição da «feminilidade», ou o atraso no sentimento da feminilidade, é um fenómeno de que sofrem várias raparigas, mas que geralmente se pode normalizar.

Quando nos referimos à «feminilidade» queremos designar aquela aproximação sexual que sentem as raparigas perante os rapazes e que é a ordem divina que gerou o amor, para que a vida continui.

É claro que as crianças normais já sentem a feminilidade, sem a compreenderem totalmente; é um ditame interior que as atrai para a pessoa de sexo diferente e que, quando brincam com as bonecas, sobretudo com os bebés, as fazem desejar ter um dia o privilégio de serem mães, terem um menino, como sucedeu à sua mãe e que poderão então ter o prazer de o acalentar nos braços, de o vestir, de o acompanhar, como agora fazem com a sua boneca, mas que pensam que quando for com um filhinho seu, o prazer será incomensuravelmente maior.

Não nos referimos aqui àquela pretensa feminilidade que só representa uma arte teatral para atrair e dominar os rapazes e que ainda, frequentemente, é isenta de sensualidade.

É inteiramente natural que a rapariga quando entra no período da puberdade, sinta uma atracção pelos rapazes ou mesmo pelos homens; é uma atracção comandada pelas suas hormonas; se até aos 20 anos não

a sente, é uma situação anormal — a *frigidez* — que é uma infelicidade para a mulher; é um problema grave, de que trataremos em artigos especiais.

A falta ou atraso da feminilidade pode ser devida à insuficiência hormonal própria e anda em geral ligada à falta ou ao atraso do período de menstruação. As fases hormonais da mulher são duas em cada mês — a *fase folicular* proliferativa e a *fase luteal* secretória.

Quando as funções do ovário não são normais, atraso ou falta da secreção do ovário (com ou sem dores na ocasião das *regras mensais*), na diminuição (hipomenorrea) ou no excesso (dismenorrea) das *regras* e algumas situações da esterilidade feminina, é conveniente tomar um medicamento, o Estronar, que provoca uma estimulação do conduto genital, particularmente da mucosa uterina e das glândulas mamárias.

Também é muito útil nas perturbações que antecedem, durante e depois, do período da menopausa; quando há ameaça de aborto, para facilitar o desencadeamento do trabalho de parto e como tratamento adjuvante de infecções genitais (endometrite), piometrite, leucorrea (*flores brancas*) e outros corrimentos e na vaginite senil.

O Estronar prepara-se em ampolas de 5 ou 10 miligramas e sob a forma de *Estronar-Micro* em ampolas de 10 miligramas.

Tanto o «Estronar» como o «Estronar-Micro» aplicam-se na dose de 1 injeção intramuscular profunda por dia.

O estudo da *Frigidez* será tratado em outros artigos, pois é um problema trágico para as mulheres e que merece ser estudado e tratado devidamente.

#### CURIOSIDADES

##### Opiniões sobre o dinheiro:

- Poderoso cavaleiro é D. Dinheiro. — *Canção andalusa.*
- O amor pode fazer muito. O dinheiro faz tudo. — *Provérbio francês.*
- O dinheiro tem poder infinito: seca lágrimas, atravessa rios a pé enxuto e não há lugar tão alto que um burro carregado de dinheiro não atinja. — *Provérbio belga.*
- Na guerra e no amor, é preciso ter, em primeiro lugar, dinheiro, em segundo dinheiro, e em terceiro mais dinheiro. — *Campoamor.*
- As grandes fortunas são feitas com infâmias e as pequenas com mesquinhasias pouco asseadas. — *Henri Becque.*
- Para enriquecer depressa não é indispensável ter inteligência, mas é preciso não ter escrúpulos. — *De Bruix.*
- Os que acreditam que com dinheiro tudo se consegue, são os que estão prontos a fazer tudo por dinheiro. Deus manda no Céu e o diabo no Inferno; mas na Terra quem manda é o dinheiro. — *Stevenson.*





# LIM TRANQUILIZANTE PARA CADA CASO

Tranquilizante geral

Probamato

Menopausa  
Excitações nervosas  
da mulher, devidas  
a insuficiências  
ovéricas

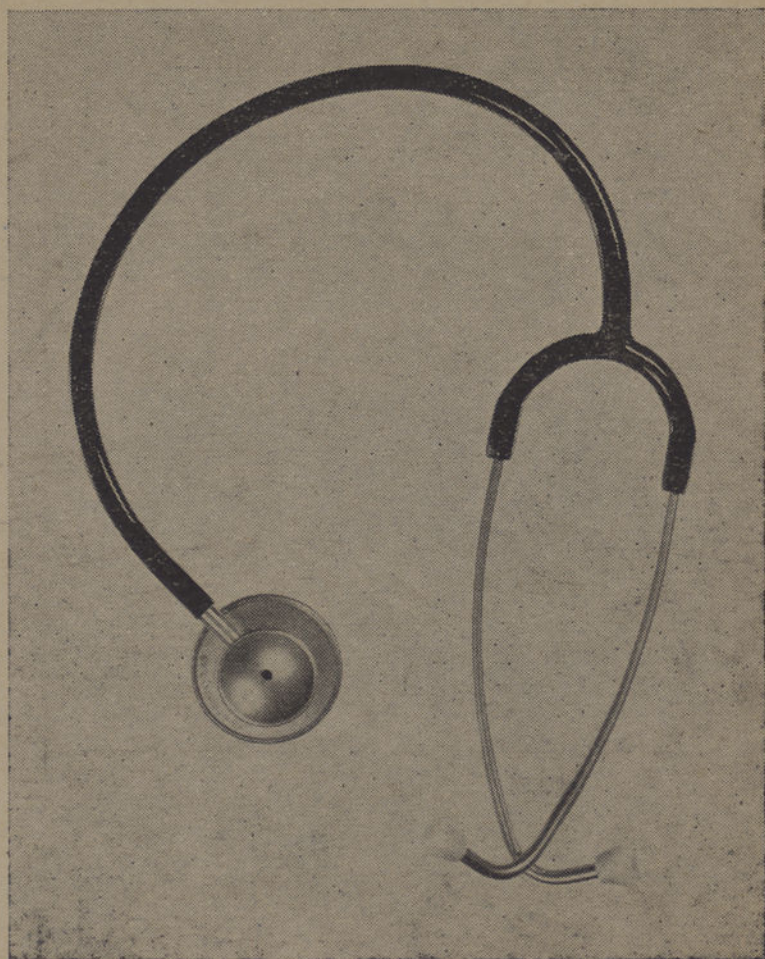
Insuficiências cardíacas  
Taquicardia  
Taquiarritmia  
Cardioesclorose  
e em geral:  
Excitações nervosas  
dos cardíacos

Probonar

Pendulon

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

# *Littmann — Cardiosónico*



O estetoscópio de alta fidelidade

