

CONTRA  
A  
TUBERCULOSE  
DAS  
CRIANÇAS



ESPA DE PROFILAXIA SOB  
Santa Catarina, 108 - Telef. 2

PORTO

Propaganda gratuita do  
DISPENSÁRIO DE PUERICULTURA  
Junta Geral do Distrito  
CASTELO BRANCO — 1932  
Médico-director: Dr. José Lopes Dias

RC  
MNCT  
616  
CON



CONTAINING

A

TUBERCULOSE

AND

CRIBS

THE TUBERCULOSE AND CRIBS  
BY DR. J. H. ...  
...  
...  
...  
...

# Contra a tuberculose das crianças

Este fascículo de propaganda e divulgação higiênica não é mais que um simples e desprezencioso resumo de uns tantos preceitos científicos, necessariamente da maior utilidade para o grande público.

Os médicos que o distinguirem com a sua leitura, nada hão de encontrar nêle de inédito e de surpreendente; o mesmo talvez não aconteça com os menos versados em questões de Higiene Social, de longa data habituados a considerar a tuberculose uma doença-calamidade, quási irremediável, vergonhosa, verdadeira lêpra dos tempos modernos.

Sim, a tuberculose é uma verdadeira calamidade social, mas não é uma doença irremediável nem vergonhosa, porque todos nós sofremos em menor ou maior gráu a impertinência infectante e agressiva dos bacilos de Kock.

Isto que é hoje um dogma para a quási universalidade dos médicos e dos cientistas, há de parecer audacioso e revolucionário ao público em geral. Difundir a nova doutrina, exuberantemente confirmada na prática pelos observadores mais diversos, pareceu-nós uma emprêsa necessária e urgente.

A tuberculose, não obstante infectar quási toda a gente, é apenas responsável por um quinto de todos os óbitos. E', portanto, uma infecção benigna, tão benigna que na maioria dos casos ela cura expontâneamente.

A sua potência destruidora de vidas, em tão alta percentagem no obituário geral, será notavelmente reduzida a proporções insignificantes, quando realizarmos os necessários meios de profilaxia e de tratamento, individuais e colectivos.

Entre os mais importantes figuram a educação higiênica e a protecção às criancinhas.



INSTITUTO DE HIGIENE E SANIDADE MUNICIPAL DE CARVALHOS

N  
1915  
616  
CON

## CAPÍTULO I

### Noções indispensáveis a quem deseje compreender o problema social da tuberculose

A infecção tuberculosa é contraída na infância. Quási todas as pessoas são infectadas durante os primeiros anos da vida pelos bacilos de Kock, sem que muitas vezes esta infecção se tenha traduzido aparentemente por um estado de doença.

Esta primeira fase da luta entre os bacilos e o organismo termina algumas vezes pela morte, mas na maioria dos casos a infecção fica localizada e adormecida nos gânglios, dando escasas manifestações que podem todavia ser observadas pelo exame aos Raios X e pelas reacções à tuberculina. (A mais usada é a cuti-reacção de Von Pirquet que é uma pequena operação comparável à vacina contra a varíola.)

Êste primeiro contágio com os bacilos de Kock constitue a chamada primeira infecção. E' tão freqüente que em 606 autópsias de crianças, falecidas de várias doenças, encontrou-se em 96 % a lesão inicial da tuberculose, tendo em 93 % uma localização pulmonar. Bem entendido — repetimos — uma coisa é estar infectado pela tuberculose e quási todas as pessoas o estão, desde a infância, outra coisa é sofrer desta doença no seu significado usual.

A tuberculose não se herda. O filho de tuberculosos contrai a infecção pelo contágio : : : dos pais : : :

Há excepções, mas raras. A transmissão da tuberculose da mãe ao feto, por via placentar, é possível mas excepcional.

Os médicos, em presença de uma grávida tuberculosa, tratam com todos os recursos da sua Arte a doença, vigiando simplesmente a gravidez. A interrupção desta, mesmo durante o primeiro período,

com o fim de beneficiar a mãe, nada resolve, sacrificando uma criança inútilmente nos casos realmente graves.

O filho de tuberculosos nasce isento de qualquer defeito ou perturbação especial, desenvolvendo-se normalmente se fôr subtraído ao contágio inevitável dos pais. Não é também pela amamentação, como se julga, que a mãe tuberculosa contagia o filho, mas pelos inúmeros cuidados íntimos necessários ao desenvolvimento do bebê. Se os perigos da hereditariedade são insignificantes, os do contágio são extraordinários e inevitáveis, a não ser pela completa separação dos pais contagiosos.



Todo o indivíduo que sofre de tuberculose não deve todavia pensar no casamento sem autorização do seu médico, advertido e prudente : : : : dente : : : :

A possível, provável, ou quasi certa influência que o casamento pode exercer na marcha de uma tuberculose não se condensa em preceitos de fácil divulgação. Perante o caso especial, só o médico deve indicar a definitiva deliberação.

De um modo genérico, uma tuberculose *activa*, aguda ou crónica, é obstáculo irrevogável ao casamento, havendo muitas formas de tuberculose, curadas ou adormecidas, que o não impedem.

Nenhum tuberculoso tem o direito de sacrificar a saúde ou a vida de alguém, em nome de um sentimento que é a negação de si mesmo se não fôr abnegado e altruísta. Assim lho impõe um dos mais elementares deveres de hygiene moral.



A primeira infecção tuberculosa faz-se durante a infância, pela mãe, pai, avós, amas ou outras pessoas domésticas.

O primeiro contacto com os bacilos de Kock passa quasi sempre despercebido e dá sintomas insignificantes: — febre ligeira, pequena baixa de pêso, algumas discretas perturbações intestinais e, de dois a cinco dias passados, tudo volta à normalidade. Esta primeira-infecção, ao fim de pouco tempo, provoca no orga-

nismo a «alergia» que a reacção à tuberculina torna evidente. A gravidade da primeira infecção é maior se o contágio é mais abundante de bacilos, mais demorado e repetido e quanto menor fôr a idade da criança. Assim, a infecção é quasi fatalmente mortal durante os primeiros oito meses da vida.

Mais de metade (57 %) dos filhos de tuberculosos morrem durante o primeiro ano: por isso, se supôs a hereditariedade em causa, quando afinal se prova que é a absorção diária de numerosos bacilos que toma a principal responsabilidade neste obituário. No segundo ano da vida já os riscos de morte caem a menos de 2 %.



Aos três anos de idade as crianças adquirem uma relativa independência, contraindo a primeira-infecção acidentalmente ao acaso dos contágios, bastando um só para receberem os  
: : : bacilos : : :

O contágio, durante a segunda infância, é difícil de estabelecer, por vezes dando-se na vida do-lar, na maior parte delas sendo acidental.

Se na família há tuberculosos contagiosos, a infecção dá-se em regra nos primeiros tempos da vida; se não há e a criança escapou durante os primeiros três anos, é casualmente que a infecção se estabelece.

Reveste, nesta idade, uma forma quer insignificante e latente, quer dramática e febril, por vezes simulando o tifo, a pneumonia e a meningite. O exame aos Raios X dá nestes casos, ainda antes da reacção à tuberculina, a prova desta infecção ganglionar.



Como se efectua a infecção tuberculosa da  
: : : infância : : :

Quasi sempre é pela absorção de bacilos pelas mucosas e, em especial, pelas mucosas digestivas. Esta absorção pelas vias digestivas das crianças é muito fácil por se deixarem atravessar pelos agentes microbianos, que vão impregnar em seguida o sistema linfático. Compreende-se portanto a importân-

cia da higiene geral e alimentar na profilaxia da tuberculose, sabido que as crianças são essencialmente um tubo digestivo, mantendo por instinto o hábito de levar tudo à boca.

Assim as reacções tuberculínicas dão positivas em 95 % das pessoas antes da idade adulta, mas apenas em um por cinco a infecção tuberculosa determina uma doença mortal, a que escapam os quatro quintos restantes, que ficam imunizados e defendidos contra as reinfecções.

---

Num restrito número de casos, um individuo pode chegar à idade adulta sem ter contraído a primeira-infecção.

Populações rurais, sem contacto com tísicos quasi não existem, em o nosso país. O carácter da primeira infecção do adulto é semelhante ao da criança, dando-se o contágio mais freqüentemente por inalação respiratória dos bacilos. Estes, fixam-se nos gânglios brônquicos, de onde passam à circulação geral atingindo órgãos distantes e separados: pulmões, ossos, rins, meninges, etc., tomando muitas vezes uma evolução rapidamente fatal.

---

A primeira-infecção afecta três formas de gravidade diferente: formas passageiras, formas evolutivas curáveis e formas mortais :

As primeiras, já as descrevemos. As observações, até hoje registadas, dizem-nos que em 84 % destas formas consideradas silenciosas se dá a cura completa, mas em 16 % produz-se o reaparecimento da tuberculose, causando metade de vítimas, isto é, 8 %. A cura, portanto, é de regra nestas formas.

Quando as crianças conservam o seu ar enfermizo, a febre e a tosse, e diminuem de pêso, a cura pode também esperar-se como provável e possível: é a sua terminação natural. A primeira-infecção, desaparecidos os sintomas aparentes, dá lugar a uma relíquia de endurecimento pulmonar (esclerose pulmonar)

latente, a que se evitarão os perigos pela observância de uma boa higiene, o estágio num clima benéfico, etc. Êste estado de saúde aparente coincide com a existência de lesões bacilares, mas inactivas.

---

A' primeira infecção tuberculosa succede, portanto, na maioria dos casos, um período de inactividade que pode prolongar-se pela vida fora, desde alguns meses a muitos anos. Pode, em circunstâncias favoráveis, manifestar-se : : uma reinfecção : :

Quási sempre a segunda infecção é devida à reviviscência das lesões infantis.

Um adulto torna-se tuberculoso, em regra, pelo despertar das suas lesões adormecidas da infância. O contágio entre adultos é menos freqüente do que vulgarmente se julga. Eis porque certos casos de tísica causam a surprêsa de toda a gente, por não haver possibilidade de estabelecer a fonte dos bacilos que é o próprio portador. Os médicos sabem que as pessoas julgadas saudáveis desde a infância são por vezes portadoras de bacilos incubados em nódulos ganglionares, cicatrizados e fibrosos. Sabem também que a inoculação em animais de certos órgãos julgados curados de tuberculose, geram esta doença. Êles têm observado que o número de reacções positivas à tuberculina é igual na adolescência e nas idades avançadas, o que prova que a tísica do adulto é o despertar de uma doença que contraiu na infância e ficou latente, adormecida e inactiva.

A segunda infecção pode ser também o produto de um novo contágio, embora estes casos sejam provàvelmente em muito menor número.

Toma então formas agudas, incuráveis, como a tísica galopante, a granulia aguda, a pneumonia caseosa, ou formas crónicas, menos dramáticas e, felizmente, também muitas vezes, formas fibrosas, resolutivas e curáveis.

---



Localizações da tuberculose mais peculiares à infância : : :

Por ordem de freqüência, a tuberculose, durante a infância, prefere os seguintes órgãos: — gânglios brônquicos, gânglios mesentéricos e pulmões, embora possa indistintamente localizar-se em qualquer ponto do organismo ou mesmo generalizar-se a todo êle. A escrofulose, que se encontra em numerosas crianças, é uma reacção de alarme do organismo perante a tuberculose. Quási sempre segue um curso favorável, principalmente se fôr cuidadosamente tratada.

Outras formas freqüentes de tuberculose das crianças são as dos ossos e juntas articulares. Os bacilos, levados pelo sangue aos sítios mais vascularizados, fixam-se nêles causando as suas lesões. Ora, exactamente nas crianças, as extremidades dos ossos compridos, as juntas articulares, as vértebras e as sinoviais, em rápido crescimento, são verdadeiras esponjas de sangue. Os abscessos frios, a tuberculose da anca e a das vértebras (mal de Pott), são localizações freqüentes de tuberculose infantil, sendo responsáveis por três quartos dos aleijões das crianças.

O seu tratamento reúne as melhores condições de êxito nos nossos magníficos sanatórios marítimos: o do Outão, os da Parede e de Valadares, etc., sendo indispensável que se faça o mais cedo possível o internamento das crianças atingidas.

Em CONCLUSÃO, a tuberculose do adulto é o resultado de uma reinfecção. A primeira infecção, que nós todos sofremos, dá-se na infância; quando não é mortal, fica adormecida em órgãos internos para se manifestar mais tarde sob várias influências, ou não se manifestar nunca mais se ao organismo proporcionarmos as condições de defesa contra as reinfecções. O problema social da tuberculose é assim essencialmente um problema de profilaxia a exercer durante e desde a infância. A profilaxia da tuberculose é um dos aspectos mais importantes da Puericultura

## Higiene e profilaxia contra a tuberculose das crianças

O primeiro esforço a realizar contra a tuberculose infantil, berço da tuberculose do adulto, deve ser necessariamente uma boa educação higiênica. As mulheres portuguesas ignoram na sua maioria como se gera e se cria um filho robusto e como deve educar-se. Assim, em Portugal, morre uma criancinha de dez em dez minutos e mais da terça parte destas defunções são devidas à ignorância : : : das mães : : :

nentes sôbre as crianças, à menor falta, ao mais insignificante descuido.

Evitou-se dizer-lhes, como um delito ou um pecado, que é na *escola do seio maternal* que se modela o carácter e a inteireza de toda a existência. Que é no lar onde se colhe a mais firme e definitiva educação, entre maiores razões porque nos primeiros vinte anos da vida um individuo passa dez vezes mais tempo sob a vigilância dos pais, que na Escola e na Igreja reunidas.

Quando se aguarda um bebé, a futura mãe adquire um berço, uma banheira, um enxoval, esquecendo-se quasi sempre de um bom livro de higiene, com algumas noções de pedagogia, para ser lido com boa vontade e atenção. E' sem dúvida o «utensílio» de que mais carece para aprender umas noções, simples e ale-

gres, contra preconceitos perigosos e cuidados inúteis, devoradores de tempo e de paciência, necessários para outras ocupações.

Com diminutos encargos, facilmente o Estado legislaria, com extraordinário proveito sobre o futuro, a obrigatoriedade nas escolas, colégios e liceus femininos, de um curso de Puericultura.

Cada filho é um problema vital, na família e na sociedade. Criar filhos robustos e educá-los numa sã moral, é um dos mais nobres e relevantes serviços. A's mães incumbe primacialmente tão delicada e nobre tarefa.



**Higiene geral das crianças** — Um recém-nascido não é a simples : : : : ças : : : : redução, a miniatura, de um adulto. E' uma noção errada supor que se devem tratar as crianças, pouco mais ou menos à imitação dos adultos.

Não cabe, no nosso propósito, fazer aqui essa comparação e estabelecer as notáveis diferenças entre umas e outros.

Que existência mais frágil, mais desprotegida e desamparada que uma criancinha! Como é pequenina e vulnerável, como vem ao mundo desprotegida de todos os meios para se bastar às mais insignificantes necessidades! E é esta larva humana que o tempo e os cuidados maternos farão desenvolver bem ou mal, a ponto de se tornar no exemplar mais nobre da criação, ou na sua maior vergonha!

Dois aspectos da sua higiene merecem especiais atenções:

Diz-se que a criança é um tubo digestivo e já vimos que a propagação da tuberculose se faz nas crianças pelo intestino. A prática das regras alimentares, seja quando a mãe amamenta, seja quando o aleitamento é artificial, é de rigor. Leite, farinhas e quaisquer outros alimentos devem ser da melhor proveniência, rigorosamente preparados, as vasilhas bem limpas, as manipulações feitas por mãos asseadas, de pessoas saudáveis.

A influência da temperatura na saúde das crianças é também fundamental. Nos lactantes a temperatura do corpo depende muito

da temperatura atmosférica, mais que no adulto, mais nos débeis e prematuros que nos robustos. A camada epidérmica da pele é mais fina e vascularizada e, por outro lado, a superfície do corpo é maior em relação ao volume do corpo. Ora, o mecanismo da regulação térmica do organismo infantil depende em grande parte da pele, uma vez que ainda não está preparado para compensar as perdas de calor com o suficiente desenvolvimento das funções cerebrais termo-reguladoras.

E' preciso evitar às crianças, o ar viciado, as correntes de ar, as faltas de agasalho e as roupas molhadas. Uma fralda molhada e fria pode ser a única causa da morte de um recém-nascido.

Pelo contrário, o ar livre é muito vantajoso. O prof. Pirquet, na sua clínica para crianças, em Viena, emprega no tratamento da tuberculose de crianças com mais de dois anos de idade, o estágio permanente ao ar livre, mesmo de noite, num terraço, convenientemente agasalhadas de roupa, onde chegam a suportar temperaturas negativas de 18 graus centígrados. Convém deixar circular o ar sôbre a pele, não as enfaixando demasiado, a roupa sem pregas, mas agasalhadas e mesmo aquecidas, quando necessário.

---

Em famílias de tuberculosos, a única forma absoluta de evitar a tuberculose dos filhos, é isolá-los desde que nascerem. O único tratamento infalível contra a tuberculose é, na primeira idade, o isolamento, sendo possível no campo, junto de uma família sã, : física e moralmente :

Os pais, com tuberculose contagiosa, devem, prèviamente ao parto, tomar as medidas necessárias para colocar o seu bebé, desde o nascimento, longe da família e do lar.

O contágio é inevitável, se não seguirem esta regra, já pelos cuidados íntimos e repetidos necessários a um recém-nascido, já por intermédio dos objectos de uso corrente e até das poeiras e do ar infectado.

A gravidade da infecção é tanto maior quanto menor for a idade da criança e quanto mais prolongadas e repetidas forem as

contaminações. Se, portanto, não pôde realizar-se a *colocação familiar* do recém-nascido, importa que o seu isolamento da família infectante se faça o mais cedo possível. Está provado, em muitos anos de observação e de experiências em milhares de crianças, filhas de pais tuberculosos, que separadas do contágio post-natal, não se tornam tuberculosas; a sua cuti-reacção à tuberculina fica indefinidamente negativa.

O sacrifício que se exige aos pais tuberculosos é heróico, mas o que não farão os pais em puro proveito dos filhos!...



Colectiva e socialmente, importa organizar em todo o nosso país as «Obras de Grancher» que se ocupam do isolamento dos filhos de tuberculosos, em um meio familiar adequado e favorável ao seu desenvolvimento. Devem também ser criados «Centros de Cultura» ou creches especiais para o : : mesmo fim : :

A mortalidade infantil nos filhos de tuberculosos que cohabitam com os pais é espantosa e, no entanto, todos os médicos que se dedicam a observar crianças, sob o patrocínio das «Obras de Grancher» (colocação familiar dos recém-nascidos) concluem por afirmar que a resistência dos filhos de pais tuberculosos, às doenças, é normal. Êles não são mais doentes que os outros e as suas doenças tomam a forma e a evolução normais.

A sua colocação familiar, em pleno campo, junto de uma família sã, oferece também a vantagem de permitir aos pais o sossego e o repouso necessário à sua cura. Tem dado resultados surpreendentes.

O isolamento destas crianças em creches especiais, convenientemente instaladas e vigiadas por médicos, dá os mesmos resultados.



Importa criar em todos os centros urbanos, Dispensários de Puericultura, pois o problema social da tuberculose é essencialmente um problema de profilaxia, a exercer durante a infância. Os dispensários de Higiene Social e os da Assistência Nacional aos Tuberculosos não podem esquecer que a defesa das crianças é fundamental. Os principais meios de protecção são a higiene e a profilaxia.

Em Castelo Branco, cidade de quasi doze mil habitantes, a Junta Geral do distrito, instalou em 1930 o Dispensário de Puericultura «Dr. Alfredo Mota», cujos fins principais eram os seguintes:

— Divulgar por todos os meios os princípios de higiene pre-natal e de higiene infantil;

— Facilitar a amamentação materna e fornecer às mães, quando por qualquer circunstância não possam ou não devam amamentar os filhos, o leite devidamente preparado na qualidade e na quantidade para o bom desenvolvimento destes, ou a alimentação complementar conveniente;

— Distribuir alimentos e medicamentos a grávidas e parturientes; fornecer vestuário a crianças pobres; ministrar às crianças a bagagem profilática ou curativa contra as doenças;

— Estabelecer uma consulta externa, gratuita, para crianças; criar uma Creche-Jardim da Infância, onde as mães possam deixar os filhos enquanto trabalham, convenientemente assistidos, higiênica e pedagogicamente; criar um Jardim-Escola João de Deus;

— Dar execução a uma Colónia Marítima de Verão, para crianças pobres do distrito e promover, enfim, por todas as formas o desenvolvimento físico e moral das crianças.

Receitas para esta obra? — Subsídios da Junta Geral do Distrito, da Câmara Municipal de Castelo Branco, das Direcções Gerais de Saúde e da Assistência Pública e o avultado produto de donativos dos sócios da Associação Protectora da Infância de Castelo Branco que custeia grande parte das despesas.

Em três anos, o Dispensário garantiu o aleitamento e a assistência médica e farmacêutica às crianças necessitadas, distribuindo **cem mil** refeições, por ano, em *biberons* esterilizados e corrigidos em relação ao peso e à idade de cada bebé, acusando anualmente cerca de **duas mil** consultas de higiene, mais de **três mil** exames

de crianças, mil banhos, mil e quinhentas sessões de Raios Ultra-Violetas, trezentos enxovais e alguns centos de vacinações. **Resultados:** No quinquênio precedente à sua abertura, verificava-se na cidade de Castelo Branco que por cada cem óbitos, quarenta e quatro correspondiam a crianças com menos de três anos de idade. Esta percentagem baixou para 28 0/0. A mortalidade até aos três anos de idade, em relação à natalidade, era de 23 0/0; em 1930 desceu a 20 0/0 e em 1931 a 16 0/0.

Em 1931 realizou a **primeira colônia marítima** com sessenta crianças; em 1932 pôde elevar o número da sua colônia a perto de cento e vinte. A sua eficácia como agente de protecção às crianças, lutando contra a mortalidade e a morbidade infantis, pode ser controlada por toda a gente que o deseje. Sobre isolamento das crianças, dos focos tuberculosos, contribuirá pelos meios ao seu alcance para o facilitar e conseguir.



A vacinação preventiva contra a tuberculose pelo B. C. G. (vacina de Bilié - Calmette - Guerin) a despeito de algumas críticas, tem-se mostrado eficaz na prevenção : desta enfermidade :

é na verdade possível obter uma evidente resistência às infecções tuberculosas.

E' um dever de todos os pais tuberculosos, ou com tuberculose nos seus parentes, utilizá-la. Não tem inconvenientes, podendo e devendo ser usada em todas as crianças mesmo naquelas em que não é de presumir a tísica. E' na verdade possível obter uma evidente resistência às infecções tuberculosas. De todas as vacinas ensaiadas para êste efeito, só a chamada B. C. G. deu importantes resultados. E', à semelhança de outras vacinas, uma cultura de bacilos vivos, mas sem virulência, obtida por técnicas especiais. Confere às crianças, no decorrer dos primeiros cinco anos, uma grande protecção contra o contágio dos bacilos. O seu modo de emprêgo é muito simples. Esta vacina provoca uma infecção primária pelo bacilo de Kock atenuado, que é dominado pelo organismo, deixando êste protegido contra a doença. Consiste em fazer engulir, nos primeiros

dez dias da vida, com quarenta e oito horas de intervalo, três doses de emulsão microbiana. Assim, no terceiro, no quinto e sétimo dias, ou no quarto, no sexto e no oitavo, lança-se a dose preparada num pouco de leite tépido, meia hora antes da mamada. Basta, no dia do parto, pedi-las telegráficamente para que sejam enviadas as três ampolas que constituem uma dose de vacina, cada uma das quais contém um centígrama de *B. C. G.*, em 2<sup>cm</sup><sup>3</sup> de líquido conservador. A secção de Vacina do Instituto Pasteur de Paris, 27, Rue Dutot, XVI — *Serpasteur*, fará a expedição imediata sob pedido de qualquer médico. O emprêgo do *B. C. G.* não impede os restantes cuidados profiláticos.

---

As crianças, em idade pre-primária dos três aos sete anos, necessitam de um conjunto de órgãos de profilaxia e de medidas legais que promovam por diferentes formas o seu maior robustecimento físico, necessário contra as investidas da tuberculose :

a) *Preventórios*. — Construídos à beira-mar ou em plena montanha, destinam-se a crianças anemiadas, doentias, linfáticas, como verdadeiras escolas de ar livre.

Boa higiene, alimentação sadia, rigorosa fiscalização médica, um bom método de educação física, um regime pedagógico habilmente conduzido, de par com as excitações proveitosas do clima: bom ar, luz a jorros, sol bem doseado.

b) *Colônias de Férias*. — Costumam realizar-se nas praias, nas montanhas, ou nos campos, consoante o estado de saúde das crianças, as suas taras e doenças. Elas são essencialmente obras de profilaxia da tuberculose, justificando a designação, que muitos lhes dão, de *Colônias Sanatorias*. Destinam-se a crianças não contagiosas, sem tuberculose evolutiva e com a necessária resistência para agüentar as excitações climáticas, o banho de ar e os banhos de sol.

O banho de ar e o banho de ar e luz pressupõem o movimento do corpo com um ligeiro *maillot*. Estão em jôgo a respi-



ração da pele, a eliminação de suores, a irrigação sangüínea e as incitações nervosas que melhoram consideravelmente.

O banho de sol, ao contrário do banho de ar, deve tomar-se em posição horizontal e de repouso.

O ar, a luz e o sol não exercem completamente os seus benefícios em recintos fechados. O sol, ao atravessar os vidros e cristais, deixa perder os raios ultra-violetas do espectro, precisamente os mais interessantes para a saúde e tão necessários ao crescimento dos ossos, à cura do linfatismo, da escrófula e do raquitismo e à estimulação geral de todos os órgãos e funções.

Pela observação colhida na Direcção das Colónias Marítimas de Castelo Branco, podemos afirmar categòricamente que, com pouco dinheiro, não há realização de maior eficácia e rendimento em capital-saúde na profilaxia da tuberculose, que as Colónias de Férias. Generalizá-las a todas as crianças, pelo esforço particular de cada um, é um dever.

c) *Jardins-Escolas João de Deus, Jardins da Infância, Kindergartens, Escolas Maternais, Escolas Infantis.* — Sob o ponto de vista higiênico, escolar e educativo, a segunda-infância tem sido votada a um abandôno, de explicação difícil. Idade *descuidada* lhe chamam os ingleses (*neglected age*), idade *pre-escolar, pre-educativa* ou melhor dizendo, idade *pre-primária* lhe chamamos nós impròpriamente, para nos esquecermos da falta de ensino infantil. Idade *crucial*, e idade *susceptível*, a designou Newman, pelas perturbações de saúde e de educação a que está sujeita, se a deixarmos ao abandôno.

A'parte a brilhante realização dos Jardins-Escolas «João de Deus», limitados a um número exíguo, por falta de uma rasgada protecção do Estado, e de alguns Jardins de Infância, criados por médicos pediatras, junto de algumas creches, temos tudo por fazer em o nosso país sôbre ensino infantil. De par com a assistência física, realizam uma assistência espiritual incomparável. Aos três anos de idade, segundo o limite marcado pela Associação Internacional de Protecção à Infância, dos quatro anos, segundo o nosso particular modo de ver, pois é nesta idade que o

desenvolvimento fisiológico mental acaba o seu período de crescimento, — as crianças adquirem a independência do lar e necessitam ensaiar fora dêlé as suas maiores possibilidades físicas e satisfazer novas curiosidades de espírito, cada vez mais vastas. Grande número delas vagueia à conquista das ruas, onde perigos materiais e morais as espreitam. São os acidentes e desastres, é o contágio da tuberculose, tão fácil nesta idade. E' a delinquência, o abandôno, o roubo e a perversidade.

A Escola Infantil, recebendo estas crianças no ambiente alegre e sadio de um Jardim, tão diferente do ambiente depressivo do asilo e do albergue, evita todos aqueles males, dirigindo o seu crescimento físico e espiritual, segundo a natureza.

d) *Sanatórios marítimos e de montanha.* — Destinam-se à cura das lesões tuberculosas. Quer no mar, quer na montanha, a pureza do ar, os seus graus higromético, barométrico e termométrico, a intensa luminosidade e a existência de ventos estimulantes, são factores insubstituíveis no êxito curativo, anatómico e funcional.

A partir dos sete anos, nas escolas primárias, secundárias, industriais e comerciais, as crianças devem ser instruídas e educadas higiênicamente : : : :

A par da educação intelectual e moral, é também necessário realizar nas escolas uma boa educação higiênica. Se é possível e, diremos mesmo fácil, incutir no espírito das crianças, de uma forma definitiva, as noções morais mais transcendententes, como não há de ser mais fácil e trivial dar-lhes uma noção exacta da higiene individual e social, dado que a escola, o professor e a classe, sejam o exemplo realizado e modelar dêsse *desideratum*?... Que melhor forma de difundir a prática da higiene, do que proclamá-la sob o prestígio de um verdadeiro professor no espírito ávido e receptivo dos discipulos?...

**Gimnástica escolar e**

**: : : jogos : : :**

A ginmástica convém indubitavelmente às crianças das escolas e seminários, devendo tornar-se obrigatória, sob a direcção de competentes «monitores», de educação física, assistidos pelo médico escolar. As escolas primárias, pelo menos onde se agrupam em escolas centrais deviam ter além de um bom director de educação física, um gymnásio e campo de jogos, provado que uma grande parte dos professores não se encontram aptos para esta missão. E' uma falta inclassificável que as crianças passem à adolescência e à idade adulta sem beneficiar de tão importante auxiliar do desenvolvimento da saúde. Pela ginmástica bem orientada, se consegue uma robustez física maior, um mais pleno desenvolvimento do organismo e um mais completo adexramento para a vida. E' o complemento indispensável de todo o bom regime higiénico, ritmando a actividade interior e exterior, disciplinando o individuo, tornando-o mais equilibrado e harmónico. Ministrada em grupos, desenvolve a noção da solidariedade, despertando a consciência para a responsabilidade contraída com os do seu grupo. Actualmente, apenas 10 % dos alunos atinge a maior idade, sabendo respirar!



**Tratamentos individuais.**

Os tratamentos individuais, apenas devem usar-se sob indicação médica. As drogas muito reclamadas na quarta página dos jornais são inúteis e por vezes nocivas para os doentes. Os interessados na sua venda devem ter sérias razões, em preferir às revistas e jornais de profissão médica, os diários de grande publicidade, onde contam com a ingenuidade e a ignorância do grande público...

De igual modo, as curas de alimentação, de clima, de sol, etc., devem ser reguladas, só por médicos. Tão prejudicial é um individuo fazer um diagnóstico a si mesmo, como julgar-se apto a prescrever-se uma «cura», que mal conduzida pode ser nociva ou fatal. O mesmo remédio, a mesma «cura», em individuos atingidos da mesma enfermidade, a tuberculose por exemplo, podem numas pessoas ter vantagens, noutras inconvenientes.

## CAPÍTULO III

### Noções de Higiene Geral contra a tuberculose

A infecção tuberculosa é, como todas as infecções, uma luta entre os bacilos de Kock e o organismo. A tuberculose é a mais mortífera doença deste século; faz uma vítima em cada trinta segundos, cento e vinte por hora, três mil por dia, noventa mil por mês, um milhão por ano, em todo o mundo. Nos países civilizados, a quinta parte dos óbitos é devida à tuberculose. Só a Portugal cabe a cifra trágica de trinta mil vítimas, em cada ano. No distrito de Castelo Branco há dois mil tísicos contagiosos, tendo morrido nos últimos dez anos cinco doentes : : por semana : :

Tão angustiosa situação só a colaboração de todos a pode resolver: do Estado, fomentando o bem-estar e a riqueza da população, levantando o nível económico de cada um e de todos, visto que a prosperidade biológica é directamente proporcional à prosperidade económica, promovendo, à semelhança da política dos portos, da política das estradas, da política da marinha, a política da higiene, a política da assistência, a política da tuberculose; dos órgãos administrativos, fomentando em vez de obras de luxo, de indiscutível mas secundário interesse, a higiene urbana e rural, colectiva e familiar, completando as redes de esgotos, o abastecimento de águas a preço acessível, construindo bairros operários, casas higiénicas baratas; das Misericórdias e Hospitais, criando enfermarias de isolamento para os tuberculosos incuráveis e Dispensários de Higiene Social; das autoridades civis, exercendo uma fiscalização rigorosa dos produtos alimentares, proibindo e castigando severamente o alcoolismo; dos sacerdotes e prelados, colaborando na divulgação dos preceitos higiénicos; das autoridades militares, obrigando nas casernas à prática da higiene; das autoridades sanitárias intervindo nesse espectáculo imundo das tabernas com seus alguidares de mergulho e obrigando a afastar da área das povoações,

pocilgas, cavaliariças e outros focos de infecção; dos proprietários e industriais, concedendo melhores salários aos trabalhadores, retribuído por estes em maior eficiência e rendimento; dos artífices e operários, gastando na mesa o excessivo luxo das suas filhas, fugindo à taberna, usando de melhor hygiene individual que pouco dinheiro custa; dos ricos e remediados, contribuindo nas obras de profilaxia e de tratamento; dos doentes, aprendendo a sua hygiene especial, não cohabitando com os sãos, não escarando a esmo, seguindo todos os conselhos médicos necessários ao seu bem-estar e dos outros; de todos, em suma, iniciando-se em uma melhor educação científica para bom desempenho do papel que lhes é atribuído na estratégia preconizada contra um dos mais terríveis inimigos do género humano.



O pardieiro é um dos maiores factores de tuberculose : : :

O pardieiro é a casa insalubre e sobrepovoada, de ar viciado, sem luz, sem sol e sem a limpeza necessária à saúde.

A casa é o espelho da família: enquanto a casa limpa, embora modesta é um santuário, o pardieiro é um túmulo, onde agonizam a saúde, a alegria e a dignidade. No pardieiro, a promiscuidade avilta os caracteres, gera o desgosto de viver, o recurso à taberna e a revolta contra a sua própria miséria. E' uma ameaça social, dissolvendo os factores morais dos indivíduos e das famílias.

Todo o mundo civilizado se preocupa com os bairros-jardins, para operários, a preços baratos, fomentando o amor pelo ar livre e pela boa sociabilidade. Em uma casa insalubre morrem seis vezes mais pessoas que nas casas higiénicas.

O município de Viena de Austria, de 1923 para cá, construiu sessenta e quatro mil vivendas para proletários, onde cada família possui um lar próprio com seis divisões, em que unicamente alguns jardins são comuns. Como consegue um município fazer obra de tão gigantesco interesse social?... Pela tributação de impostos municipais sobre a propriedade imobiliária rica e contracção de empréstimos garantidos pela mesma tributação.

O alcoolismo faz a cama : : à tuberculose : : Actua quer directamente no organismo pela produção de lesões orgánicas que geram taras transmissíveis aos filhos e até a loucura, sôbre as quais o bacilo de Kock se desenvolve fâcilmente, quer indirectamente causando a ruína económica do lar e a miséria. Combater o alcoolismo, a bebedeira, é combater a tuberculose.

Alcoólico não é sòmente o embriagado, é o que bebe em excesso. Pode ser alcoólico o que nunca se embriagou, assim como pessoas que habitualmente não bebem, podem uma ou outra vez embriagar-se.

Tão alcoólico é o que abusa do *champanhe*, dos *groggs* e dos ricos *cock-tails* como o que alimenta o seu vício a carrascão e a aguardente. O vinho, se nunca é alimento de escolha, usado em doses moderadas e às refeições não está provado que seja um tóxico. Um litro de vinho representa cinco vezes menos calorias que um quilo de açúcar. O seu mau uso e o seu abuso tornam-o um dos piores inimigos do indivíduo e da sociedade.

Uma criança gerada ainda mesmo sob uma embriaguez de ocasião é, muitas vezes, um tarado físico e moral, como atestam as investigações das nossas casas de correcção a menores, occupadas em grande percentagem por filhos de alcoólicos.



Os bacilos de Kock passam de um indivíduo a outro pela bôca, ora inalados com o ar da respiração, ora ingeridos com os alimentos; mais raramente, é por uma ferida da pele ou das mucosas, que se introduzem no : : : organismo : : :

Os sinais suspeitos da física, são: enfraquecimento, perda de côr e de appetite, suores fáceis com a febre, com o sono, com a marcha, com o mais ligeiro esforço, insónias, abatimento físico e moral, tristeza, inaptidão para o trabalho físico e intelectual, pontadas, falta de ar, tosse, expectoração sangüínea, etc. Estas perturbações por vezes inquietam pouco os doentes que só ao fim de algumas semanas ou de alguns meses, se decidem a consultar.

Ninguém deve aventurar-se a fazer um dignóstico em si mesmo. Cada um dos seus sintomas ou todos êles juntos não significam indubitavelmente tuberculose. Só o médico, com os recursos da sua ciência, com a auscultação, o exame aos Raios X, a análise da expectoração, etc., pode interpretar exactamente os fenómenos.

Há animais contaminados que podem infectar o homem: a vaca pelo leite mal fervido, o porco, pela carne crua, como o presunto e o enchido, o cão, o cavalo e o burro. Os macacos, os papagaios e os canários são muitas vezes vítimas da tuberculose que podem transmitir ao homem.



Os médicos não estão desarmados perante a tísica; pelo contrário, o seu arsenal é rico de meios, alguns dos quais indubitavelmente poderosos. Basta dizer, em prova desta afirmação, que na maioria dos tuberculosos se pode fazer o *pneumotorax*, tratamento êste de indiscutível eficácia :

O doente deve ser o melhor colaborador do médico, no interêsse da sua cura.

A tuberculose, doença muitas vezes de evolução lenta, tão lenta que vem quási sempre desde os primeiros anos da vida, com demoradas paragens e remissões, impõe uma inalterável disciplina higiénica aos seus portadores, sem a qual é impossível uma cura completa, portadora das alegrias da vida e das utilidades profissionais.

Não está no nosso propósito desenvolver todos êsses conhecimentos higiénicos, limitando-nos a enumerar os mais elementares.



: : Habitação : :

O tuberculoso deve habitar um quarto exposto ao sul, ensoalhado, sujeito a arejamento constante, mobilado sobriamente, apenas com os móveis indispensáveis, para ficar desacumulado e da máxima cubagem.

Deve dormir com as janelas abertas, o que só faz bem à saúde; o que faz mal são as correntes de ar e é dormir ora com as janelas abertas ora fechadas.

Não deve ir a espectáculos em recintos fechados. Quando haja de tossir deve colocar o lenço sôbre os lábios, pois os «perdigotos» que vão salpicar as pessoas vizinhas são o mais perigoso veículo dos bacilos, ávidos do meio húmido que os conduz e onde se conservam virulentos por muito tempo.

A desinfecção do quarto deve fazer-se periòdicamente e repetidas vezes, para bem de todos; essa desinfecção é gratuita, bastando requerê-la à autoridade sanitária que é, em cada concelho, o Delegado de Saúde, ou na sua falta o médico municipal.

A luz, o ar e o sol são grandes desinfectantes naturais.



: : : **A roupa** : : : Não a deixar secar. Mete-se, à medida que se suja, num balde com água e soda, pondo-lhe uma tampa. Em havendo roupa suficiente leva-se o balde ao lume e ferve-se durante meia hora.

A roupa branca pode ser desinfectada pela imersão em soluto de lisol a 2 0/0.



: **Escarradores** : O doente deve ter dois: um de cabeceira, outro de bôlso, êste para usar quando se entrega às suas occupaões.

Estes escarradores necessitam ter sempre um pouco de líquido desinfectante: creolina, lisol, ácido fénico, formol com sabão, potassa ou sulfato de cobre e devem ser fervidos cuidadosamente durante dez minutos, depois de enterrados os escarros. Eis duas excelentes fórmulas para a desinfecção dos escarradores:

Formol . . . . .	25 grs.	Cloramina . . . . .	50 grs.
Potassa . . . . .	50 »	ou Agua . . . . .	1 litro
Agua . . . . .	1 litro		



Escarrando o doente no chão, o escarro seca; depois de sêco, transforma-se em poeira contendo micróbios que podem infectar.

De resto, escarrar no chão é uma injúria à boa educação que não devem praticar nem os sãos nem os doentes. Quanta gente que tosse e expectora, é tuberculosa sem o saber?...

Os dejectos e urinas podem ser desinfectados, deitando leite de cal nas fossas, ou com sulfato de cobre a 50 grs. por litro de água, que também serve para a desinfectação diária dos bacios de cama.



**O beijo é um grande**      O tuberculoso não deve dar beijos  
**: factor de contágio :**      nem ser beijado. Os restos da sua comida não devem ser aproveitados, nem mesmo para animais domésticos, sem uma demorada fervura e a louça e o talher do seu uso pessoal devem ser fervidos após cada refeição.

Não deve dormir acompanhado, deve viver isolado dos filhos e das crianças, das pessoas fracas ou pouco inteligentes para compreenderem a responsabilidade de viver junto de um tuberculoso.



**: Guerra às môscas :**      Destruir as môscas e outros insectos, para evitar que levem poeiras com bacilos para os alimentos ou que os inoculem directamente. Nalgumas cidades, a luta contra as môscas e mosquitos tem determinado o desaparecimento completo destes insectos. Devem guardar-se os alimentos das môscas, em especial a carne e o leite.

Todas as farmácias e drogarias vendem por baixo preço produtos e instrumentos de ataque.



: : Evitar poeiras : : Não deve varrer-se a casa de um tuberculoso; mas sim «passá-la» a pano com líquidos desinfectantes. As poeiras contendo micróbios infectam o ar, onde se cultivam, nas partículas húmidas que existem na atmosfera. Sabe-se como é muito resistente à luz o bacilo da tuberculose.



**Asseio e desinfecção** : : constantes : : O tuberculoso deve cercar-se de limpeza, desinfecção e asseio constantes, na sua pessoa e nos objectos do seu uso; as pessoas de família, enfermeiras ou crianças que vivam com o doente, devem ter permanentes cuidados: lavar com freqüência a bôca, as mãos e o nariz, pelo menos antes das refeições, com soluto de clorato de potássio a 3 %, ou com água simples, quando de outro meio não disponham. Com sabão e escôvas (de dentes e de mãos) e com água em abundância pode fazer-se uma boa hygiene.

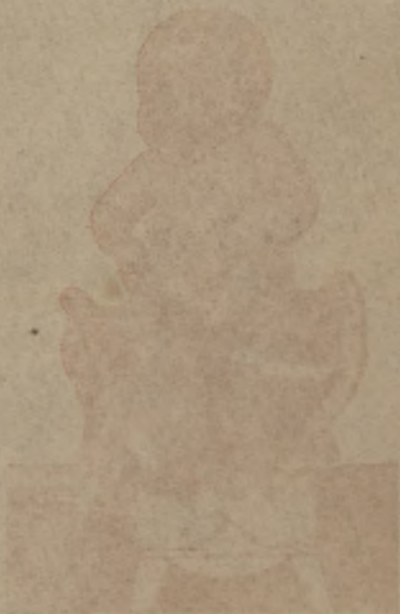
Colaboremos todos na ofensiva contra a tuberculose, começando por nos instruir a desempenhar o papel que nos é atribuído e, em breve prazo, ela deixará de ser uma ameaça contra nós, contra os nossos filhos e contra a sociedade.

NOTA. — A gravura em madeira da capa é do distinto artista covilhense, sr. António Lopes.

Desta 1.<sup>a</sup> edição se imprimiram 5:000 exemplares.

Castelo Branco — Novembro de 1932.





RÓ  
MU  
LO

CENTRO CIÊNCIAS  
UNIVERSIDADE COIMBRA



\*132968926X\*

