

ARCHIVOS PAULISTAS DE HYGIENE MENTAL

ORGAM OFFICIAL DA LIGA PAULISTA DE HYGIENE MENTAL

ANNO II-III

NUM. 3-4



SÃO PAULO — BRASIL

Janeiro de 1930

Os Archivos serão publicados semestralmente. A sua distribuição será gratuita aos socios da "Liga Paulista de Hygiene Mental".

Séde provisoria: — Hospital de Juquery.



G E
P H E

Officinas Graphics do Hospital de Juquery

Liga Paulista de Hygiene Mental

Presidente honorario. *Prof. Franco da Rocha*
Vice-presidente honorario. *Prof. Enjolras Vampré*

DIRECTORIA

Presidente **Prof. Cantidio de Moura Campos**
Vice-presidente **Dr. Leopoldino Passos**
Secretario geral **Dr. Bonifacio de Castro Filho**
Thesoureiro **Prof. Lourenço Filho**

Conselho Executivo

Dr. A. C. Pacheco e Silva
Dr. F. Marcondes Vieira
Prof. Borges Vieira
Dr. Waldomiro de Oliveira
Dr. J. Ferraz Alvim
Dr. Moraes Mello

Dr. J. Candido da Silva
Dr. Fausto Guerner
Dr. Alvaro Guimarães Filho
Dr. J. Lopes Ferraz
Dr. Durval Marcondes
Dr. Figueira de Mello



Exmo. Snr. Presidente da

Liga Paulista de Hygiene Mental

*Junto lhe remetto a importancia
de Rs. 20\$000, correspondente á minha inscriçãõ como socio effectivo
da Liga Paulista de Hygiene Mental.*

NOME.....

RESIDENCIA.....

SÉDE PROVISORIA DA LIGA: — **Hospital de Juquery**
ESTAÇÃO DE JUQUERY — ESTADO DE SÃO PAULO

Os socios effectivos contribuem com a annuidade de 20\$000.



Liga Paulista de Hygiene Mental

SÉDE PROVISORIA: Hospital de Juquery

A Liga Paulista de Hygiene Mental tem por fim:

- a — prevenção das doenças nervosas e mentaes pela observancia dos principios da hygiene geral e especial do systema nervoso;
- b — protecção e amparo no meio social aos egressos dos manicomios e aos deficientes mentaes passíveis de internação;
- c — melhoria progressiva nos meios de assistir e tratar os doentes mentaes em asylos publicos, particulares ou fóra delles.

Para consecução de seus objectivos incumbem-lhe:

- a — actuar junto aos poderes publicos estaduais e municipaes, suggerindo medidas e obtendo realisações;
- b — propagar junto á população do Estado as modernas idéas sobre prophylaxia mental;
- c — estudar todos os problemas relativos á hygiene do systema nervoso;
- d — publicar periodicamente os seus trabalhos em revista por ella mantida e que se distribuirá entre seus associados;
- e — promover a realisação de Congressos de Eugenia, onde serão discutidas e votadas as questões de hygiene mental;
- f — manter relações com associações congeneres nacionaes e estrangeiras, cujos objectivos coincidam com o seu.

CLASSES, DIREITOS E DEVERES DOS SOCIOS

Os associados são em numero illimitado e divididos em cinco categorias, segundo as seguintes disposições:

- a — honorarios, os que tenham contribuido grandemente para os fins da Liga;
- b — benemeritos, os que fizerem donativos superiores a 500\$000 e os que, a juizo da directoria, prestarem serviços de valia á Liga;
- c — fundadores, os que constituirem as diversas secções na organização da Liga;
- d — correspondentes, os que residirem fóra da cidade de São Paulo;
- e — effectivos, todos os demais.

Qualquer pessoa de maior idade, de instrução média, no gozo de seus direitos civis, póde pertencer á Liga, enviando á directoria a sua adhesão.

Podem inscrever-se como socios estabelecimentos ou instituições de qualquer natureza que desejarem collaborar em caracter colectivo em pról dos objectivos da Liga.

Compete aos associados:

- a — empregar todos os esforços no sentido de actuar por obras ou palavras a favor da prophylaxia das doenças nervosas e mentaes;
- b — comparecer ás assembleás geraes, enviando seus votos por escripto quando lhes fór impossivel sua presenca pessoal;
- c — auxiliar moral ou materialmente a execução dos Congressos de Eugenia;
- d — contribuir com a annuidade de 20\$000.

Os socios não respondem subsidiariamente pelas obrigações que os representantes da Liga contrahirem expressa ou intencionalmente em seu nome.



Summario

	PAGS.
<i>I—Esporte e systema nervoso.</i>	
Dr. A. C. Pacheco e Silva	1
<i>II—Hygiene mental nas fabricas.</i>	
Dr. Bonifacio de Castro Filho	11
<i>III—Hygiene Mental e Intoxicacões Profissionaes.</i>	
Dr. A. C. Pacheco e Silva	25
<i>IV—Conferencia realizada na „Radio Educadora Paulista” abrindo a série de conferencias da „Semana Anti-Alcoólica,” em outubro de 1929.</i>	
Prof. Cantidio de Moura Campos	41
<i>V—Conferencia realizada na „Radio Educadora Paulista” por ocasião da „Semana Anti-Alcoolica,” em outubro de 1929.</i>	
Dr. Moraes Mello	47
<i>VI—O Problema do Somno.</i>	
Dr. A. C. Pacheco e Silva	51
<i>VII—Semana da Previdencia.</i>	
Dr. A. C. Pacheco e Silva	57
<i>VIII—Alcoolismo na infancia.</i>	
Dr. Raul Margarido	61





Esporte e systema nervoso (*)

PELO

Dr. A. C. Pacheco e Silva

Tenho hoje a grata satisfação, jovens esportistas, de dar cumprimento a um pedido que me foi dirigido pelo meu eminente amigo Dr. Edmundo de Carvalho, para realizar nesta associação uma palestra sobre a hygiene do systema nervoso do esportista.

Sejam as minhas primeiras palavras o testemunho da minha grande admiração pela mocidade de minha terra, que, conscia do papel que lhe cabe na formação da raça, busca nos exercicios phisicos o aperfeiçoamento da especie e o regular funcionamento dos diversos apparatus e systemas, condição basica da saude.

IMPORTANCIA DAS RELAÇÕES ENTRE A SAUDE PHYSICA E A MENTAL

Propugnador de idéas que visam a saude psychica, não posso deixar de reconhecer que ha perfeita correlação funcional entre o corpo e o espirito e que ninguem poderá pretender attingir a um elevado grau de cultura phisica, sem cuidar do systema nervoso.

Os esportes constituiam já para os hellenos um preparo indispensavel á vida social, ao cidadão soldado, porque elles desenvolvem a um só tempo o corpo e o espirito, como com-prova o facto de, quasi sempre, uma alma nobre e forte se encontrar num corpo sadio e robusto.

Escutae, a esse proposito, as palavras de Socrates, o grande philosopho grego, aconselhando um joven discipulo

(*) Palestra realizada no Clube de Regatas Tieté, no dia 23 de Maio de 1929.

que negligenciava os cuidados do corpo: — „Que corpo extranho que tu tens, Epigenio! Quantos homens, em consequencia de sua má constituição, periclitam nas batalhas, sacrificando muitas vezes a propria honra; outros, por esse mesmo motivo, são feitos prisioneiros; ha ainda os que adquirem má reputação em virtude da fraqueza do corpo, que os faz passar por indolentes... Para mim, tenho ser mais facil e agradável o submeter-se ás fadigas requeridas para a formação de um corpo vigoroso. Tudo se passa de modo diverso para os que conservam o corpo em pleno vigor — muitos, graças a isso, sahem-se com honra dos campos de batalha; outros têm salvo seus companheiros, rendido serviços á patria e adquirido renome. Saibas tu que, em lucta alguma, em condição alguma da vida, nunca ninguém se arrependeu de ter exercitado o corpo; com effeito, em todas as acções do homem o corpo tem a sua utilidade, e, todas as vezes que para elle appellamos, faz-se essencial a sua perfeita constituição. Ainda mais, mesmo nas funcções em que julgas poder dispensal-o — refiro-me ás funcções da intelligencia — quem ignora que o espirito commette as maiores faltas quando o corpo está mal disposto?

A falta de memoria, a lentidão do pensamento, a preguiça, a loucura são consequentes, não raro, a uma disposição viciosa do nosso corpo, que compromette a intelligencia a ponto de nos fazer esquecer tudo quanto adquirimos com grande esforço. Se, pelo contrario, dispuzermos de um corpo forte e sadio, ha toda segurança e desaparece o perigo que possa advir de uma constituição má.”

Por essas palavras do admiravel Socrates podeis avaliar da poderosa influencia que a saude physica exerce sobre a mente.

Vós todos, adeptos da cultura physica, realizaes um grande passo para attingir a perfeita integridade psychica. Mas não é tudo; não basta cuidar do corpo e abandonar o espirito, porque as funcções de ambos se integram, como já dizia Juvenal, no seu conhecido adagio: — „Mente sã em corpo são.”

NECESSIDADE DO ESPORTISTA CULTIVAR A HYGIENE MENTAL

Deveis cuidar da hygiene mental, preservando o vosso

corpo da influencia nociva do alcoolismo, da syphilis e outras doencas infectuosas, susceptiveis de enfraquecer a resistencia do systema nervoso. Não percaes de vista que nos esportes vencem, não os que dispõem de maior força muscular, mas sim os que têm o systema nervoso mais perfeito, os que dispõem de maiores energias psychicas e que se não deixam abater pelo desanimo. Tendes deante de vós exemplos vivos do que acabo de dizer.

Quando vos toca escolher o chefe de uma equipe, poderieis pensar em fazer recahir a escolha sobre um bom elemento sem as qualidades moraes necessarias para exercer certa ascendencia sobre os companheiros? Nos esportes, como na lucta quotidiana, hão de vencer os que cuidam não só da cultura physica como da psychica. De que vale uma enorme massa muscular sem rigidez, sem tonus, incapaz, num determinado momento, de reagir ao influxo nervoso?

Poderá vencer um individuo perfeitamente constituido de grande resistencia physica, mas de character fraco, indeciso, que se deixa abater pelo desanimo ao menor contratempo? Não.

A força psychica é a grande propulsora do mundo. Quantas vezes, nas competições esportivas, quando tudo parece perdido, eis que surge um elemento forte, animador, que concita os companheiros, fazendo-os readquirir a confiança na victoria. A assistencia percebe a reacção despertada por aquelle espirito forte, novo alento cobram os que já tinham a derrota como certa, e, numa arrancada final, num esforço ultimo, a palma da victoria é alcançada.

De outras qualidades moraes e intellectuaes necessita o esportista, além da energia.

A DISCIPLINA

Quero fallar-vos da disciplina, do dominio dos impulsos individuaes, da renuncia do *eu*, quando as condições do momento assim o exigem. Condição importantissima essa de que vos fallo e que só se consegue com esforço. Deveis saber obedecer, respeitar os dirigentes, porque só sabem mandar os que aprenderam a obedecer.

Que espectáculo triste offerece um elemento indisciplinado que abandona a lucta em meio, desrespeitando as regras do cavalheirismo, causando aborrecimentos aos seus companheiros, deixando transparecer pouca nobreza de sentimentos!

Lembrae-vos da mocidade americana do norte, que, graças á disciplina adquirida no esporte, sem preparo militar anterior, em poucos mezes logrou a victoria para os alliados.

Vêde o alcance e as vantagens advindas do esporte praticado com regra, obedecendo ás leis basicas da cultura physica e psychica.

A PERSEVERANÇA

Não ha esphera da actividade humana que não exija perseverança, tenacidade, perseverança num determinado fim. Como é bello o vêr-se um individuo constante, que vence as maiores difficuldades á custa dos seus proprios esforços, luctando contra as mais desfavoraveis condições até attingir o ideal que o anima, quando todos se mostram incredulos.

Para o esportista, a perseverança constitue uma das maiores qualidades, onde os progressos são lentos, é preciso não desanimar, munir-se de paciencia e calma, reiniciar dez, cem, duzentas vezes um mesmo movimento, até que se possa executar automaticamente, isto é, sem esforço, sem interferencia da vontade.

Sêde perseverantes, jovens amigos, educae a vossa vontade nos esportes, que muito tereis a lucrar com isso durante toda a vossa vida, qualquer que seja o ramo de actividade a que vos dediqueis.

A EMOTIVIDADE

Saber dominar o systema nervoso, conservar *sangue frio* em todas as emergencias, eis o segredo de muitos vencedores nas luctas esportivas, os quaes tiram o melhor partido das circumstancias do momento, sem perder a presença de espirito.

Ha pessoas de temperamento emotivo que dão as melhores provas nos exercicios preparatorios, revelando-se optimos elementos, e fracassam, entretanto, desastradamente, nos dias

de grande lucta, tal a perturbação que lhes trazem o ambiente e a noção da responsabilidade.

A emotividade exaggerada revela um estado de hypersensibilidade das reacções do systema nervoso, principalmente nos dominios do grande sympathico.

A toda excitação do mundo exterior o organismo humano responde por um movimento apropriado, que a consciencia advertida póde attenuar ou supprimir, de accordo com a constituição do individuo.

A emoção tem origem psychica, mas se traduz por uma serie de phenomenos organicos.

O individuo hyper-emotivo, á menor surpresa, ao menor acontecimento inesperado, empallidece, treme, percebe que a saliva se escasseia, sente gosto amargo; o suor corre abundantemente, os movimentos se fazem sem precisão e ha relaxamento dos sphincteres. Quem já não experimentou, pelo menos attenuadamente, os effeitos de uma forte emoção?

Ahi está porque os timidos, os hesitantes, os individuos de temperamento facilmente emocionavel, não conseguem grandes resultados nos esportes; não obstante, muitos, graças a um esforço tenaz, conseguem dominar as suas emoções e tornam-se grandes atletas.

Um ligeiro estado de erethismo nervoso é de vantagem nos esportes para os quaes se exigem reflexos vivos e prompta associação de idéas.

Em summa, se as emoções não podem ser dominadas por completo, consegue-se attenual-as e oriental-as de modo vantajoso. Eis o que devem procurar os hyper-emotivos, os sensiveis, os impressionaveis, que podem reeducar o systema nervoso nos esportes, com grande vantagem para o seu futuro.

Na dependencia do systema nervoso, meus senhores, estão ainda outras funcções, que escapam á esphera psychica, mas que se localizam nos centros nervosos. Vejamos, assim,

A RIGIDEZ MUSCULAR

O estado de rigidez muscular não depende, como parece á primeira vista, da fibra muscular. Depende dos nucleos cin-

zentos centraes, situados na base do cerebro. Estas descobertas relativamente recentes da physiopathologia merecem ser conhecidas pelos esportistas, porque, sem o conhecimento dellas, o esporte seria praticado empiricamente, sem assentar em base scientifica, condição indispensavel para os que desejam firmar-se na vanguarda.

Estudando as perturbações do tonus muscular acarretadas por certas doenças, como a encephalite epidemica, e, em seguida, examinando os centros nervosos desses doentes, os pesquisadores verificaram que, toda vez que uma affecção nervosa se acompanha de rigidez muscular, ha sempre uma lesão dos nucleos cinzentos da base. Outras vezes, dá-se o inverso: ao invés de provocarem a rigidez muscular, as lesões dos nucleos da base provocam o relaxamento muscular, um estado de hypotonia, estado esse que se encontra, com frequencia, numa fórma mental denominada catatonia.

Ainda não é tudo, é o systema nervoso que preside ainda a outras funcções de que depende o esportista.

Assim: —

O EQUILIBRIO, O RYTHMO E A COORDENAÇÃO DOS MOVIMENTOS

Abaixo do cerebro, localizado na fossa cerebral inferior, encontra-se o cerebello. Esse organ não está affecto ás funcções sensoriaes ou intellectuaes, tanto assim que se o póde extirpar em certos animaes, sem que se verifiquem graves disturbios na actividade intellectual. Entretanto, esse animal não póde mais caminhar em linha recta, não se mantem em equilibrio, cahe para os lados e é incapaz de coordenar os movimentos que exigem a cooperação de varios musculos.

Já vistes, por certo, um bebado quando vae pelas ruas, tropego, vacillante, sem domínios sobre os membros, caminhando por linhas tortuosas, incapaz de executar com precisão o menor movimento coordenado. Tal se verifica porque o cerebello é um dos principaes centros attingidos pelo alcool, que, penetrando nas cellulas nervosas ahi existentes, prejudica as suas funcções mais elementares.

Por esses exemplos, fácil vos é avaliar da importância, para o esportista, da perfeita integridade desse órgão.

OS PREJUÍZOS DO ALCOOLISMO

Ha pouco, cahiu-me ás mãos um folheto de propaganda organizado e mandado distribuir pela „União dos medicos allemães pró-exercicios phisicos” e distribuido pelas sociedades allemães contra o alcoolismo, intitulado: „O que cada adepto dos exercicios phisicos deve saber sobre o alcool.” Entendi ser de grande utilidade, para os membros deste glorioso clube, o que alli vem escripto, razão porque vou fazer uma pequena synthese desse trabalho.

O esportista deve saber :

1.º) Que o alcool, tomado em pequenas doses, parece reanimar o systema nervoso. Mas esse estímulo é ficticio, porquanto é logo seguido de afrouxamento. Em doses médias ou grandes, nem mesmo a acção de estímulo se manifesta, instalando-se de prompto o estado depressivo.

2.º) Durante o *treinamento* é condição essencial a abstenção das bebidas alcoolicas.

3.º) Antes de uma competição esportiva, em caso algum deverá o candidato usar mesmo da menor quantidade de alcool. São justamente as energias finaes que o alcool diminue, e do meio metro final depende a victoria.

4.º) Em seguida aos esforços phisicos o alcool é sempre nocivo, porque deprime ainda mais o organismo fatigado e agrava o estado de intoxicação acarretado pela fadiga. A acção paralyzante do alcool dá a impressão falsa de bem estar ao individuo cansado, mas não tardam os symptomas desagradaveis, como sejam o desanimo e o desassocego. Quem não levar em conta essas regras correrá o risco de soffrer graves consequencias.

5.º) Quem quizer desenvolver o maximo do seu esforço e conservar-se apto para o esporte por longo tempo deverá abolir o alcool por completo.

Os grandes recordistas, os que alcançam as maiores victorias em todo o mundo, são abstinentes, porque não querem dispersar forças e energias e nem enfraquecer a vontade.

Se quizerdes progredir nos esportes, segui os seus exemplos : —

Comei fructas frescas e maduras,
Bebei agua pura e leite bom!

Esses conselhos que acabo de vos lêr foram subscriptos por todos os campeões da Allemanha, vencedores nas Olympiadas.

O FUMO

O fumo, eis outro veneno, do qual poucos esportistas se abstêm. O tabaco contém productos toxicos, nocivos para o systema nervoso. Comquanto não sejam extremamente graves, via de regra, as desordens acarretadas pelo tabagismo, ha sempre a notar um ligeiro estado de torpor, perda de memoria, leves tremores, que traduzem uma intoxicação do organismo.

OUTROS TOXICOS

Penso não ser necessario entrar em particularidades no que diz respeito aos demais toxicos, como sejam a cocaina, a morphina e o ether, porque não posso crêr que haja entre vós elementos tão pouco sensatos, a ponto de se entregarem a vicios tão deprimentes.

A SYPHILIS

Evitae a syphilis, hoje tão generalizada, um dos grandes flagellos da mocidade de todos os paizes. O virus syphilitico tem grande predilecção pelo systema nervoso, atacando as células e fibras, provocando desde as desordens nervosas mais benignas até perturbações mentaes as mais graves. Os tremores generalizados, a perda de contractilidade da pupilla á acção da luz, a difficuldade na articulação das palavras, são signaes frequentes nas fórmias graves do systema nervoso.

Os individuos atacados pela lues podem, em consequencia de um traumatismo, apresentar uma fórmula de syphilis cerebral. E' aconselhavel, pois, áquelles que contraem essa infecção, a abstenção completa dos esportes, antes de um tratamento rigoroso.

* * *

Meus jovens amigos, já abusei demasiadamente da vossa bondade, pelo desejo que tenho, no limite das minhas forças, de vos ser util.

Continuae a cobrir de louros o vosso clube, em torno da vossa bandeira cerraes fileiras, na certeza de que estaes realizando uma das mais patrioticas acções que um moço póde ambicionar, como é a de contribuir para a grandeza da Patria, dotando-a de filhos bellos e fortes, afeitos ás rudes provas, acostumados aos pesados sacrificios, habituados a vencer.





Hygiene mental nas fabricas(*)

PELO

Dr. Bonifacio de Castro Filho

Com o advento da Revolução Franceza, que estabeleceu a democracia politica e a egualdade civil, operou-se uma transformação notavel no habito e costume dos povos. Ao mesmo tempo, inventos e applicações de machinas aperfeçoadas, a concentração destas em lugares apropriados, isto é, nas fabricas, fez com que se operasse na industria identica transformação. Até então, não se cogitava da sorte dos operarios. A partir do seculo XIX é que apparecem os primeiros indicios de uma organização industrial, visando melhorar as condições do trabalho.

De um modo geral, poderemos dizer que datam d'esta época, as leis protegendo os trabalhadores e a melhoria das condições phisicas dos estabelecimentos. Surgiram então os codigos sanitarios, as installações hygienicas e, modernamente, o desenvolvimento de processos pelos quaes se ajuizam as condições phisicas e mentaes dos operarios. É esta a orientação moderna do trabalho que se vê em paizes como os Estados Unidos da America do Norte, Allemanha, França, etc.

A industria, emfim o trabalho moderno, exige diariamente a intervenção de funções psycho-motoras, taes como a memoria, a atenção e o julgamento. Na organização racional do trabalho, modernamente dois requisitos são necessarios: — 1.º) selecção dos operarios sob o ponto de vista mental; 2.º) selecção sob o ponto de vista das aptidões individuaes.

Muito já se fez para o lado da hygiene corporal nas grandes officinas, sobretudo na America do Norte e Allemanha, melhorando a iluminação, a ventilação, installando apparatus protectores contra os accidentes do trabalho, installando diversões ao ar livre e grandes parques para entretenimentos; mas

(*) Palestra realizada no curso de „Hygiene Mental”, em junho de 1929.

a psychologia profissional até ha bem pouco tempo era quasi que totalmente ignorada.

A importancia do estudo da psychologia industrial foi evidenciada nos Estados Unidos da America do Norte por Southard e Garbone Parkx. Em collaboração com Miss Mary Farret, mostraram que muitos candidatos ao operariado, considerados superficialmente como capazes, depois de um curto questionario foram até considerados perigosos nas condições habituaes de uma usina.

No Congresso de hygiene industrial, reunido em 1924 em Derbyshire, na Inglaterra, Myers salientou os interessantes resultados obtidos pelos psychologos na intensificação da producção industrial. Elle demonstrou a importancia do tempo de repouso nas usinas; as estatisticas evidenciaram que uma redução de 3% nas horas de trabalho dava um augmento de 5% na producção. Ao contrario, o excesso nas horas de trabalho deu resultado desastroso.

CAUSAS DE PERTURBAÇÕES MENTAES

De accordo com a maioria dos auctores, as causas de perturbações mentaes podem ser divididas em — determinantes, occasionaes e predisponentes.

As causas determinantes, por sua intensidade e muitas vezes pela maneira brusca de agir, são sufficientes para provocarem disturbios mentaes, mesmo em individuos pouco predispostos. Attendendo ao seu caracter accidental ou fortuito, o seu estudo escapa aos dominios da hygiene mental. Assim, um operario pôde ser victima de extensa queimadura e sobrevir uma confusão mental auto-toxica. Não são raras as psychonevroses determinadas por traumatismos violentos.

As causas occasionaes e predisponentes obedecem ás condições habituaes do proprio trabalho. Em geral, estas causas podem ser evitadas por uma prophylaxia apropriada. É factó conhecido de que o sulfureto de carbono determinava accessos delirantes allucinatorios nas usinas de manipulação da borracha, diminuindo consideravelmente estes accidentes, depois que o sulfureto foi substituido pelo tetrachloreto de carbono.

As causas occasionaes e predisponentes podem tambem obedecer a factores physicos, como por exemplo — as trepidações, ruidos excessivos, acção de altas temperaturas nos fornos de fusão, camaras de aquecimento, de refrigeração, etc., ou então a factores chimicos, como as intoxicações chronicas pelo chumbo, envenenamento chronico pelo oxydo de carbono, accidentes alcoolicos por inalação, etc. Ao lado d'estas causas temos que considerar as psychologicas em relação ao rythmo do trabalho, canção da attenção, etc. É conhecido o enervamento proprio da actividade dos grandes estabelecimentos commerciaes, dos centros telephonicos, as emoções dos trabalhadores nocturnos. Estes factores psychologicos podem acarretar estados de auto-intoxicação ligados á fadiga physica e á intellectual. Os trabalhos prolongados e que exigem esforço de attenção cedo produzem fadiga, concorrendo para que os accidentes sejam mais numerosos. Em se tratando de individuos desequilibrados, nos quaes a fadiga é mais rapida e as perturbações da attenção são mais frequentes, conforme a profissão pôde occorrer grave descuido que compromette numerosas vidas.

Nas collectividades das officinas, outro factor digno de toda a attenção é a contaminação moral dos desequilibrados e dos perversos.

Os maus exemplos do alcoolismo e de outros vicios n'uma collectividade mal cuidada são factores que influem no contagio mental.

O operario de modo algum deve ser considerado como uma machina. As technicas psychologicas modernas permitemnos chegar á seguinte conclusão: — economisar o esforço mental do operario, cuja applicação, mal regulada, é uma fonte para o canção psychico, muito mais prejudicial que o physico; diminuir as horas de serviço para tambem evitar as grandes fadigas physicas. A selecção psycho-physiologica é que permite attingir a verdadeira meta do trabalho racional — com o minimo esforço obter o maximo rendimento.

A officina é como uma escola. Em muitos paizes, procura-se investigar a predisposição psychopathica, o grau de intel-