plicação nas fabricas de artefactos de borracha, dadas as suas propriedades de amollecer o cautchú e permittir a confecção de balões, quando misturado com o chloreto de enxofre.

As causas eficientes da intoxicação residem na ingestão accidental do sulfureto de carbono ou na inhalação dos vapores que se desprendem.

Os symptomas de intoxicação fazem lembrar os apresentados por um individuo embriagado. Ha insomnia, agitação, loquacidade e grande irritação do systema nervoso. Os operarios das fabricas de artefactos de borracha são muito mais turbulentos do que quaesquer outros (Altoff).

Nas intoxicações graves podem surgir paralysias dos membros, consequentes a nevrites. Um dos factores que predispõem extraordinariamente ás intoxicações profissionaes pelo sulfureto de carbono, é o alcoolismo. As medidas hygienicas aconselhaveis aos operarios consistem em evitar o uso do alcool e aconselhal-os a mudar de profissão com frequencia.

Não ha muito tempo, tivemos opportunidade de examinar um operario ainda joven, que se encontrava em estado de grande agitação, mal podendo ser contido por 4 homens que o acompanhavam. Trazia as roupas em desalinho, o olhar vivo, a bocca espumante e a physionomia vultuosa. Caminhava qual um ébrio e queria, á viva força, se desvencilhar dos que procuravam contel-o para luctar com os seus suppostos inimigos, que suas allucinações visuaes faziam crêr deante delle.

Ainda não tinhamos indagado dos antecedentes do paciente, da sua historia clinica, e já por um rapido exame pudemos atinar com a origem daquella psychose violenta. Os que se approximavam do pobre moço, percebiam pelo halito um cheiro activo de sulfureto de carbono, que exhalava com maior intensidade quando o paciente fallava. As informações confirmaram a nossa suspeita; tratava-se de um operario de uma das nossas grandes fabricas de productos chimicos, que se occupava exactamente no fabrico do sulfureto de carbono.

Afastado da sua profissão, submettido a medicação adequada, restabeleceu-se em poucos dias.

GEPHE - Grupo de Estudos e Pesquisas sobre o Higienismo e o Eugenismo
http://www.ppi.uem.br/gephe

Contra os accidentes nervosos aconselha-se o uso de sedativos — luminal, brometos, etc.

*Arsenicismo:* — As intoxicações profissionaes são quasi sempre chronicas e resultantes da manipulação de materias primas coradas com Verde de Paris ou pela inhalação de poeiras arsenicaes. Ellas se observam sobretudo na industria das flores artificiaes e das tarlatanas, como tambem nos operarios naturalistas que trabalham na conservação de animaes empalhados.

Ha casos de intoxicação pelo hydrogenio arsenioso nos laboratorios de chimica e entre os que se occupam no enchimento de aerostatos, quando o hydrogenio é impuro.

Os symptomas de envenenamento pelo arsenico são polymorphos. Ha desordens gastro-intestinaes, erupções cutaneas, perturbações cardiacas, alterações renaes e sobretudo desarranjos nervosos, comprehendendo a esphera da intelligencia, da sensibilidade e da motilidade.

O primeiro cuidado nas intoxicações agudas pelo arsenico deve ser o de provocar a evacuação do estomago pela sonda gastrica.

Em seguida, tentar-se-á neutralisar o acido arsenioso e os arsenitos, combinando-os com outros corpos que os tornam insoluveis e portanto inassimilaveis.

Costuma-se, com esse fim, empregar o hydrato de ferro gelatinoso e a magnesia hydratada.

*Phosphorismo:* — O phosphorismo se verificava frequentemente nas fabricas de palitos de phosphoro, antes do emprego do trisulfureto de phosphoro. Hoje, taes accidentes são raros.

Os accidentes profissionaes podem se dar, tambem, pela acção do carbureto de calcium, que serve para a fabricação do gaz acetyleno e que contém quasi sempre certa parcella de phosphureto de calcio, donde se desprende hydrogenio phosphorado. Este gaz, extremamente toxico, exerce acção identica á do phosphoro. Dahi o perigo de se empregar a illuminação pelo gaz acetyleno em lugares mal ventilados. Os operarios que trabalham em usinas onde o phosphoro é manipulado

GEPHE - Grupo de Estudos e Pesquisas sobre o Higienismo e o Eugenismo
http://www.ppi.uem.br/gephe

apresentam anemia, desordens digestivas e accidentes dentarios, com carie do maxillar inferior.

Ha uma fórma nervosa muito grave de phosphorismo. Nesta, o paciente se queixa de dores nos membros, formigamentos e caimbras dolorosas. Em seguida surgem agitação, delirio, sobresaltos musculares e estado comatoso.

Em geral, o phosphorismo se installa lentamente, dando tempo a que se proceda o afastamento do paciente antes do apparecimento de desordens mais graves. O antidoto mais utilisado é a essencia de therebentina, que se póde empregar até a dose de 4 grs. em poção gommosa.

*Intoxicação pelo cobre:* — Comquanto empregado desde a antiguidade para a confecção de vasilhame destinado a conter alimentos, só em 1722 é que Schulze assignalou os perigos da intoxicação cuprica.

O cobre metallico não é toxico por si mesmo; pulverisado ou em limalhas, a facil oxydação póde dar lugar á formação de saes soluveis e toxicos. Entre os saes toxicos, figura o sulfato de cobre, hoje largamente empregado na industria de pilhas e galvanoplastia e na agricultura para combater as pragas. Os outros saes, o oxydo de cobre, o acetato neutro, o carbonato e o chlorureto de cobre têm poucas applicações.

A ingestão de um sal de cobre provoca dores gastricas e vomitos estriados de sangue e de côr azulada. O paciente sente um gosto accentuado de cobre e saliva abundantemente. Queixa-se de caimbras nas pernas e tem frequentes evacuações alvinas. A morte segue-se, ás vezes, rapidamente.

Nas intoxicações chronicas, que em geral são consequentes á absorpção de poeira pela via respiratoria, os cabellos tomam côr esverdeada, os dentes, sobretudo os incisivos e os caninos, apresentam-se azulados.

Têm-se registrado "colicas" com desordens gastricas provocadas pela intoxicação cuprica. Em geral, as intoxicações dependem não tanto do cobre, como da sua associação com o chumbo e com o alcoolismo.

*Intoxicação pelo zinco:* — Ha muita controversia no que tóca ás intoxicações pelo zinco.

GEPHE - Grupo de Estudos e Pesquisas sobre o Higienismo e o Eugenismo
http://www.ppi.uem.br/gephe

Julius Sigel conclue das suas investigações que o zinco é nocivo, dizendo: —

1.º — A febre dos fundidores é uma intoxicação aguda pelo zinco.

2.º — Esta se observa principalmente nas fabricas de latão, onde se funde tanto o zinco puro, como alliado a outros metaes.

3.º — É após o trabalho que apparecem os accidentes: — gosto adocicado, caimbras, dores, oppressão, calefrios, suores, a molestia tem 5 a 20 horas de duração.

4.º — O tempo frio, os excessos *in venere et in Baccho* favorecem o apparecimento da febre dos fundidores.

5.º — Os accidentes são observados com maior frequencia nos ateliers mal ventilados.

6.º — Deve-se combater os accidentes com bicarbonato de sodio e leite.

* * *

Permitti, Senhores, que eu vos concite, antes de encerrar a minha despretenciosa palestra, a cooperar na benemerita campanha pela qual se devem bater todos os que têm as suas vistas voltadas para o futuro da nossa nacionalidade — a campanha anti-alcoolica.

O alcool faz numero muito maior de victimas entre os operarios que todos os outros toxicos reunidos, de cujos effeitos eu tive a feliz opportunidade de vos fallar.

O engenheiro, pela sua cultura, pelo seu prestigio, pela força moral que exerce sobre seus subordinados, muito póde fazer pelos seus semelhantes, não só dando exemplo, como aconselhando a temperança e combatendo o alcoolismo que invade a classe proletaria, cujos effeitos não se limitam ao individuo mas se reflectem sobre as gerações que se succedem.

Neste campo, os beneficios que podeis prestar são incalculaveis e do vosso concurso muito espera a Liga Paulista de Hygiene Mental, em nome da qual eu vos saudo.

---

GEPHE - Grupo de Estudos e Pesquisas sobre o Higienismo e o Eugenismo
http://www.ppi.uem.br/gephe

# Conferencia realizada na „Radio Educadora Paulista" abrindo a série de conferencias da „Semana Anti-Alcoolica," em outubro de 1929

PELO

**Prof. Cantidio de Moura Campos**
Presidente da Liga.

A Campanha contra o alcoolismo é um dos mais importantes dos objectivos e das razões de ser da Liga de Hygiene Mental. Infiltrando-se em todas as camadas sociaes, principalmente nas mais modestas, pela facilidade de expansão que encontra no baixo preço e na complascencia, ainda tolerada, dos poderes publicos sob a pressão de tyranias economicas, vae o alcool deitando as suas raizes escravisadoras em todas as fontes da nossa nacionalidade, constituindo um grave perigo para a saúde da raça e para o futuro da Patria. E' o veneno do mais variado effeito para a intelligencia, levando aos paroxysmos da loucura e á demencia; para a moral e para o corpo, tornando-se o responsavel por uma percentagem notavel de crimes, de males physicos e de degenerações. Quantas gerações de epilepticos, idiotas e imbecis não são senão productos de paes alcoolisados?

Só na Inglaterra, paiz que está se organizando intensamente em lucta tremenda contra o mal, actualmente, segundo as estatisticas, 3/5 dos crimes e dos suicidios são em consequencia do alcool. Embora ligado a toda a historia da Humanidade desde epocas as mais remotas, pois os Brahmas, 3 seculos antes de Christo já conheceram a embriaguez alcoolica, o vicio nefando entrou mais a fundo no coração do povo e agarrou-se mais firme á consciencia vaccilante dos homens, quando se pretendeu enquadrar o alcool na lista da alimentação humana. Consequencia do conflicto entre o fermento parasita e o assucar natural, nascido assim dos succos de fructos fermentados, não foi difficil á logica e á ingenuidade do homem conferir-lhe as propriedades alimentares dos fructos amadurecidos

GEPHE - Grupo de Estudos e Pesquisas sobre o Higienismo e o Eugenismo
http://www.ppi.uem.br/gephe

de onde provinham, e a idéa de *alcool-alimento,* de tal modo fixou-se nos dominios do inconsciente humano, que a destruição systematica do succo de fructas pela fermentação foi elevada, economicamente, á altura de uma sciencia e de uma arte. Ligou-se deste modo, com a consequencia de um effeito perigosissimo, o vicio adquirido ao problema economico, ás ganancias do interesse, que tem sido o mais ferrenho inimigo da supressão do alcool e o maior impecilho contra o qual devemos e devem os governos ir preparando a solução para resolução final que não deve deixar de vir. A lucta tem de ser constante e energica e sustentada por todos nós, povo e governo em acção conjuncta e coordenada, perseverantes e conscios de suas necessidades. Uma campanha de repressão deve se apoiar em uma campanha de educação para ter o effeito util, e só assim ter a estabilidade em sua execução. Si as condições economicas dependentes de uma industria já desenvolvida ou de um commercio organizado do alcool ainda não são, para a nossa riqueza, factores de despresivel influencia no equilibrio da balança commercial para as consequencias de uma repressão immediata e integral, o que nos compete é irmos levando a nossa missão educativa a todos os espiritos, principalmente aos jovens que ainda não se contaminaram aos horrores e à escravidão do mal, até a formação de uma consciencia collectiva capaz de comprehender e supportar as medidas radicaes, e ao mesmo tempo que pedir a cooperação dos poderes publicos para medidas auxiliares, como as de difficultar o consumo pelas vendas e pelo restringir da producção da industria que tende sempre a um maior desenvolvimento. Não sendo entre nós o consumo do alcool, mesmo proporcionalmente, egual ao de alguns outros povos, como propalam muitos, e por isso convictos da desnecessidade da campanha, não deixa, entretanto, de ter elle sido já de uma innegavel influencia social malefica, e a sua tendencia a expansões maiores está evidenciada na sua diffusão crescente como ainda mostra a ultima mensagem do governo estadual, assignalando o accrescimo de para mais de mil contos nas taxas da receita sobre a quantia orçada para a respectiva arrecadação.

Os illustres oradores que me vão seguir nesta palestra em prol da campanha do mais significativo resultado, e que são espiritos da mais clara intelligencia e de competencia já firma-

GEPHE - Grupo de Estudos e Pesquisas sobre o Higienismo e o Eugenismo
http://www.ppi.uem.br/gephe

da, irão mostrar-vos, com dados e exemplos positivos, os effeitos e a situação actual da terrivel intoxicação. Eu estou aqui apenas para iniciar, como Presidente da Liga de Hygiene Mental, esta serie de proclamações que serão, por certo, brilhantissimas, para dirigir um appelo aos meus conterraneos de, ao menos por um instante, pensar no perigo e ouvir com attenção a palavra autorizada dos que me vão succeder. Este appelo vae mais directamente aos professores nas escolas e aos paes nos lares, que são os mais influentes constructores do caracter, da intelligencia e da personalidade do futuro cidadão, porque trabalham em cêra que ainda é da mais plasmavel consistencia — o cerebro da creança, onde se guardam as imagens e se cavam sulcos directores do seu comportamento nas resoluções da vida ulterior. A educação deve começar já nos primeiros sorrisos e ser aprimorada, sem descuido, em todas as etapas da vida.

O grande golpe contra o alcoolismo pela America do Norte, em 1920, com a decretação da lei secca e addição da 18.ª emenda á Constituição da Republica, foi em grande parte preparada pela *Antisaloon League*, fundada em 1892.

Basta a evidencia desta citação para se convencer de que não ha somente um valor platonico na constituição das Ligas de propaganda, como é a nossa. A semente que lança pode não ter a felicidade da germinação immediata, mas tem a vitalidade que lhe garantirá o desenvolvimento ulterior e o successo. Si os Estados Unidos, creadores de uma nova civilisação, deram ao mundo esse exemplo admiravel de comprehensão e de energia, não se deve esquecer, porém, de que não foram os primeiros nestes ultimos tempos. Foi, a principio, essa longinqua e quasi desconhecida Islandia, perdida no frio dos mares glaciaes, por tal modo assolada pelas miserias do alcool, chegando a constituir uma desgraça nacional, que se sentiu, em sua rude simplicidade, na necessidade imperiosa da repressão integral, supprimindo-lhe a venda em todo o seu territorio, em 1912, com a primeira reforma legal prohibicionista, e que foi uma maravilhosa lição de auto-defesa. Após, a Finlandia, não menos longe, porém, de nós já mais conhecida, conseguiu, só quando libertada pelas exigencias da grande guerra, em 1919, a prohibição do alcool na sua extensão territorial, depois de já ter tentado, por duas vezes, a salutar medida ainda sob a tutela do Tzar. Nessa mesma epoca de 1919 a Noruega vedava, em

GEPHE - Grupo de Estudos e Pesquisas sobre o Higienismo e o Eugenismo
http://www.ppi.uem.br/gephe

seu solo, o uso de todas as bebidas alcoolicas, salvo os vinhos titulados com menos de 16°, e cousa notavel, isso em virtude de uma votação popular. Todas essas medidas não tiveram a repercussão nem a influencia como se deveria esperar, e muito menos importancia nas reflexões do espirito humano como a reforma americana, por ser do povo de onde provinha e da civilisação que a decretava. Mas o doloroso na historia dessas conquistas e que provoca sentimentos verdadeiramente emocionantes, é vêr essas victorias quebrarem-se ao jugo das imposições commerciaes e do interesse egoista dos homens e das nações. Ferida em seu mercado de exportação da droga mortifera, a industria hespanhola impuzera á modesta Islandia a revogação daquella reforma edificada a custa de tantos sacrificios : „Bebe o meu alcool ou não compraremos o teu peixe." E como a industria da pesca é quasi que exclusivamente a expressão de sua vida economica, não houve senão ceder á imposição maldita da ganancia e recomeçar o soffrimento e ainda mais a tortura da sua lastimavel fraqueza. Do mesmo modo a Finlandia como a Noruega, forçadas á pressão economica da França.

Ha um facto notavel que devemos encarar com a mais atilada attencão, de que os povos do Norte, a Inglaterra, Dinamarca, Scandinavia, Hollanda, organizam-se com maior efficiencia contra o alcoolismo do que os povos latinos, aos quaes querem deixar esse ferrete de mais uma de muitas inferioridades que lhes pretendem attribuir.

Felizmente no Mexico o grito de alarme parte agora da mais alta autoridade do paiz em face da extensão e dos funestos effeitos do alcoolismo. O presidente Portes Gil lançou as bases da lucta sagrada. Não podendo levar a effeito em um paiz novo e de poucos recursos materiaes e legaes para estabelecer as medidas de uma campanha de repressão total, esboçou um programma anti-alcoolico, accentuando a necessidade urgentissima de iniciar trabalhos desta natureza e chamando, por um convite cordeal, todas as organisações officiaes e não officiaes á cooperação imprescindivel, e os seus effeitos já foram sensivelmente evidenciados. Aqui se demonstra a necessidade de todos se identificarem na resolução do magno problema e na cooperação simultanea do governo, como acabamos de accentuar atráz, para a approximação de um mais perfeito equilibrio

GEPHE - Grupo de Estudos e Pesquisas sobre o Higienismo e o Eugenismo
http://www.ppi.uem.br/gephe

entre o ideal e o interesse economico, entre a solidariedade humana e a lucta pela existencia — que são as duas dimensões, da vida, egualmente irreductiveis — como accentuou esse curioso philosopho Conde de Kayserling. No homem ha sempre, mais ou menos em equilibrio, esses dois sentimentos, o interesse da lucta pela existencia e as obrigações da solidariedade humana, pois mesmo na lucta de ideaes ha um *sim* que lucta contra outro *sim*, e o que nos cabe é regular o primeiro sentimento sem os maleficios para este ultimo.

Os seres essencialmente materiaes tem só um destino biologico a cumprir; o homem, mais do que isso, tem uma missão, e os grandes homens são os que, comprehendendo-a, podem cumpril-a com simplicidade e desassombro. E assim quando tivermos perdido o nosso unico bem, devemos sempre lembrar com Joubert, ficará ainda aquelle que podemos fazer aos outros: isto vale ainda a pena de viver e de trabalhar.

GEPHE - Grupo de Estudos e Pesquisas sobre o Higienismo e o Eugenismo
http://www.ppi.uem.br/gephe

GEPHE

# Conferencia realizada na „Radio Educadora Paulista" por occasião da „Semana Anti-Alcoolica," em outubro de 1929

PELO

**Dr. Moraes Mello**

Quem vos falla é um modesto batalhador pela Eugenia da raça. Nos paises como o nosso, ainda em formação, além dos problemas da immigração seleccionada e da prophylaxia de doenças endemicas e transmissiveis, outros ha, na complexidade do assunpto, que sobrelevam aos demais na sua funcção anti-eugenica. Estão nesse numero as toxicoses sociaes, convindo, dentre ellas destacar o alcoólismo, não só pela sua generalização, que tambem pelos seus desastrosos resultados economicos e raciaes. O maior prejuizo economico do alcoólismo ,não está nas despesas a que elle nos obriga com construcção e a manutenção de asylos, de hospitaes, de manicomios e de prisões, mais sim na improductividade ou na limitada productividade do alcoólatra e na incapacidade productiva de sua descendencia, prejudicada quer pela deseducação que lhes ministrou o lar desorganizado dos paes, quer pelas dysgenesias que a intoxicação paterna lhes herdou. Sommae uma e outra, a productividade limitada e imperfeita dos progenitores a capacidade reduzida de uma descendencia, e tereis uma parcella das desvantagens economicas do alcoólismo. Se juntardes a essa somma as verbas necessarias aos serviços hospitalares, manicomiaes e prisionaes, obtereis o total dos prejuisos materiaes causados por esse grande mal. Não se diga que fallando do Brasil, exagero o maleficio e que o alcoólismo não existe entre nós. O imposto sobre bebidas alcoólizadas foi criado no Brasil no quatriennio Prudente de Moraes e rendeu, nos tres annos em que foi cobrado, 3.997.110$660; nós eramos, por essa epoca, dizem, vinte milhões de brasileiros, somos hoje trinta e seis milhões, quase duplicamos a população, é ver-

GEPHE - Grupo de Estudos e Pesquisas sobre o Higienismo e o Eugenismo
http://www.ppi.uem.br/gephe

dade, mas no ultimo quatriennio presidencial, o quatrienio Bernardes, o imposto sobre o alcool potavel rendeu 351.737.203$137, quase cem vezes mais! E, não se pense que foi o augmento da taxa o que provocou o accrescimo formidavel da renda; a taxa agmentou, de pouco, mas o consumo *per capita*, andou pelo cemdobro.

Aos que não mourejam nas repartições de estatistica, nos hospitaes, nos manicomios e nas penitenciarias, o problema do alcoólismo não se mostra em toda a sua extensão e profundidade, mas os clinicos vos dirão que uma grande parte dos seus doentes soffre das consequencias do alcoolismo adquiridas ou herdadas; os psychiatras vos affirmarão que a grande percentagem dos loucos e dos tarados provem do mesmo mal e os criminologistas vos garantirão que em São Paulo e alhures, no Brasil e no estranjeiro, a maioria dos crimes violentos tem por causa, directa ou indirecta, a intoxicação alcoólica. Posso assegurar-vos, com a certeza de uma convicção esclarecida pelo trato dos elementos necessarios, que sessenta por cento dos crimes de sangue commetidos em São Paulo, têm por causa *directa* a embriaguez alcoólica, e que nos quarenta por cento restantes o alcoólismo entra como factor preponderante, pelas dysgenesias que provoca na descendencia do bebedor.

Detende-vos um pouco, brasileiros que me ouvis, na apreciação dos maleficios que vos esbocei, e vede quão necessario é para nós, nacionalidade que se fórma, o combate a uma das causas mas communs de degenerescencia e de pobreza, factores contrarios á fórmação de uma raça forte, capaz de criar uma grande patria na grande terra em que nascemos.

A lucta anti-alcoólica no Brasil deve ser encarada sobre dois aspectos, um administrativo e outro educativo. O administrativo resume-se difficultar o fabrico e a venda de bebidas alcoólizadas e no favorecer a fabricação e o consumo do alcoól industrial; o educativo, e principal, é a pedra angular da formação eugenica da raça. A educação anti-alcoólica ou, se me permittis a generalização, a educação hygienica deve começar no lar, proseguir, obrigatoriamente, nas escolas e continuar nos quarteis, modelando na plasticidade da infancia e na maleabilidade da juventude, a hygidez e o caracter do adulto, afim de tornal-o productivo e util aos seus concidadãos. Assim como a liberdade, a saúde é um condominio social e não

GEPHE - Grupo de Estudos e Pesquisas sobre o Higienismo e o Eugenismo
http://www.ppi.uem.br/gephe

patrimonio individual, que cada um possa malbaratar, consciente ou inconscientemente. Ninguem tem o direito de ser improductivo ou de ser sobrecarga aos seus semelhantes, porque seria faltar á sua finalidade biologica e social, e é para que no futuro, o numero de incapazes não cresça e a quantidade de improductivos deminúa, que é preciso de educar o povo nos sãos principios da hygiene e da moral. Estou sentindo daqui, atravéz do microphonio da benemerita Radio Educadora Paulista, o sorriso sceptico dos esmorecidos e dos descrentes, duvidando da efficiencia dos nossos esforços e da nossa pertinacia amedrontados pela grandeza da luta e pelos resultados remotos que ella promete ao nosso enthusiasmo, á nossa perseverança, á nossa fé inabalavel na consecução de todo bom designio e nos destinos gloriosos da nossa nacionalidade. Disse Ruy Barbosa, o maior de todos nós, que dos homens, uns plantam couves, para alimento do dia de amanhã, e outros plantam carvalhos, para abrigo das gerações vindouras. Nós, os batalhadores pela eugenia da raça, plantamos carvalhos e, ai de nós, não descançaremos á frescura delles. Pouco importa. Os trabalhos porque passarmos nesta luta, os sacrificios que esta peleja custar-nos, os dissabores e contrariedades que soffrermos, ficarão sobejamente recompensados, quando um dia, revigorados de corpo e fortalecidos de caracter, os nossos filhos viverem tranquillamente, á sombra das arvores que nós hoje plantarmos. Possam ellas, amparadas pelo esforço e assistidas pelo patriotismo de todos os brasileiros, crescer, florir, frutificar e espalhar os seus frutos bemditos sobre a prosperidade e a grandeza da patria!

GEPHE - Grupo de Estudos e Pesquisas sobre o Higienismo e o Eugenismo
http://www.ppi.uem.br/gephe

GEPHE

# O Problema do Somno (*)

PELO

**Dr. A. C. Pacheco e Silva**

Quiz a bondade de alguns amigos que eu tomasse alguns minutos da vossa preciosa attenção, para tratar de um assumpto bastante interessante, muito estudado, mas ainda pouco conhecido -- o problema do somno.

A terça parte da vida o homem passa dormindo, sem embargo, se perguntarmos a um individuo culto, conhecedor de sciencias biologicas, que é o somno, qual o seu mecanismo, nem sempre a resposta será satisfatoria.

Foi por isso que relutei em acceitar a incumbencia de tratar dessa questão, receioso de despertar nos rotaryanos que me ouvem, uma profunda vontade de dormir, comquanto não me proponha a fazer uma demonstração pratica do somno hypnotico. Não obstante, se assim acontecer e se uma incontida vontade de dormir se apoderar de vós, podereis todos, sem constrangimento, adormecer, pois se é aqui permittido comer, razão não ha para que se não possa dormir — já lá dizem os francezes — qui dort mange.

Não é de hoje que o somno interessa a imaginação do homem; desde a mais remota antiguidade vem elle preoccupando poetas, philosophos, physiologistas, chimicos e medicos, que não lograram, até agora, elucidar por completo o mysterioso mecanismo que preside ao seu rythmo.

Homero, dez annos A. C. delle se occupou, denominando-o o irmão da morte.

Hesiodo, na sua Theogonia, confirma esse parentesco — De Khaos nasceram Erebos e a negra Nyx. Esta gerou o odioso Moros e Thanatos. Gerou tambem a Hypnos e a legião dos sonhos.

Ovidio, no seculo 43 A. C., faz correr o rio do esquecimento em torno do Palacio do Somno.

---

(*) Palestra realisada no Rotary-Club, em Fevereiro de 1930.

GEPHE - Grupo de Estudos e Pesquisas sobre o Higienismo e o Eugenismo
http://www.ppi.uem.br/gephe

Lucrecio, na sua „De natura rerum," diz ser a morte o ultimo somno, do qual nunca se accorda — o somno eterno.

E assim, através de gerações e gerações, o somno vem constituindo objecto de cogitação do homem, que para elle appella, ora buscando a delicia dos sonhos, ora procurando recordar a imagem fria da morte.

Dormir, meus senhores, eis uma das delicias supremas da vida, sobretudo quando, cançado da lucta quotidiana, exhausto pelas fadigas do periodo de vigilia, o homem se deixa invadir pelo somno reparador, que restaura as energias perdidas e prepara o organismo para os embates do dia seguinte.

Vejamos, pois, quaes os principaes elementos de que dispomos para distinguir o estado de vigilia e o do somno.

O homem, quando dorme, fica immovel. — O tonus muscular, que representa uma fórma permanente de actividade, diminue consideravelmente, razão por que o somno só é compativel com uma posição que permitta o relaxamento muscular mais ou menos completo.

E' facto de observação frequente o deixarmos cahir um objecto que temos nas mãos, quando passamos pelo somno.

Outro caracteristico do somno é a ausencia de reacção ás excitações do mundo exterior, bem entendido quando ellas não são tão intensas a ponto de despertarem o individuo.

O somno sobrevem em certa periodicidade; nas condições habituaes, surge quasi sempre á noite, mas em circumstancias especiaes póde sobrevir num momento qualquer, de accôrdo com os factores luminosos, thermicos, etc., a que estamos sujeitos.

Comquanto a tendencia habitual do somno obedeça a certo rythmo, casos ha em que, embora cançado e necessitando dormir, o individuo não consegue adormecer.

Não ha individuo que supporte um longo periodo de insomnia sem apresentar desordens mentaes, que desapparecem após um periodo de repouso hypnico. A falta completa de somno traz a morte. Na china, em tempos passados, era frequentemente empregado um supplicio barbaro, que consistia em não deixar adormecer o condemnado, o que se consiguia fazendo continuadamente cocegas na planta dos pés.

Por ahi se vê que o somno nos animaes não é um simples repouso, mas sim uma funcção reparadora por excellencia.

GEPHE - Grupo de Estudos e Pesquisas sobre o Higienismo e o Eugenismo
http://www.ppi.uem.br/gephe

O somno, diz Naville, não é uma simples diminuição de dispendio, é uma verdadeira producção de força; não se trata sómente de uma machina que cessa de funccionar mas de uma machina a qual, durante o repouso, retira-se a poeira e lubrifica-se.

Facto curioso é o do somno, embora curto, ter algumas vezes grande influencia restauradora. — Ha homens de vida intellectual intensa que, durante a noite, quando se sentem extremamente fatigados, incapazes de reter a attenção, dormem alguns minutos e podem proseguir no trabalho durante horas, o que não se explicaria por um simples repouso.

O mesmo foi demonstrado com relação aos trabalhadores braçaes, cuja curva de trabalho se eleva consideravelmente, depois de fazerem, nos dias de calor intenso, uma pequena sésta.

O somno é tanto mais reparador, quanto mais profundo. Assim, é interessante notar que os individuos cujo somno é do typo matinal se sentem fatigados quando se os priva do somno da manhã. Outros ha, de typo vesperal, que podem, sem prejuizo, accordar cêdo, mas muito se sentem quando obrigados a accommodar-se tarde.

Em geral, o somno mais benefico é o das primeiras horas da noite. — "Le sommeil avant minuit se compte double" dizem os francezes.

Grande é a economia alimentar feita emquanto dormimos — sendo esse recurso empregado para combater a inanição. Os animaes hibernantes passam mezes sem tomar alimentos. Recentemente, na Russia, os camponezes das regiões flagelladas pela fome adoptaram o criterio do muito dormir, para assim combaterem o dificiencia das colheitas.

Ponto interessante, frequentemente discutido pelos auctores, consiste em se averiguar se as plantas e os animaes inferiores tambem dormem.

Alberto o Grande, dizia que as plantas tambem necessitam dormir para viver.

Com relação aos animaes, não padece duvida que desde os protozoarios, collocados no extremo inferior da escala zoologica, passando pelos infuzorios e pelos metozoarios, todos dormem.

Nos insectos, Fabre verificou estados hypnicos muito se-

GEPHE - Grupo de Estudos e Pesquisas sobre o Higienismo e o Eugenismo
http://www.ppi.uem.br/gephe

melhante ao dos vertebrados superiores. Alguns, como o grilo e os pernilongos, dormem durante o dia e entram em actividade á noite, perturbando o somno do homem. A mosca domestica repousa durante a noite, como é facil de se observar, entre nós, agora no verão, época em que ellas constituem um verdadeiro fragello em S. Paulo. Borboletas conhecem-se do typo nocturno e diurno.

O somno das formigas foi bem estudado por Cook, que chegou á conclusão de que ellas não necessitam de mais de 3 horas de somno, nas 24 horas.

Fabre fez interessantissimos estudos sobre o somno nas abelhas e nos bezouros.

E' bem certo, entretanto, que os insectos não necessitam tanto do somno como os animaes superiores. Nestes, o somno se annuncia por uma sensação especifica, dita — appetite do somno, que adverte a nossa consciencia de necessidade do repouso hypnico. Em geral, o animal quando se apercebe da sua approximação busca refugiar-se em lugar seguro, para não ser surprehendido pelos inimigos, emquanto dorme. O appetite do somno é, pois, uma sensação providencial, porquanto dá tempo aos animaes de tomarem medidas de defesa. — A obscuridade e o silencio eis ahi as principaes condições exigidas quando se quer dormir. O homem procura, tambem, evitar as modificações da temperatura e a picada dos insectos, deita-se num leito fôfo, varrendo do espirito todas as idéas que o poderiam preoccupar.

Não só o homem, todos os animaes de sangue quente tratam de se isolar, quando percebem a approximação do somno: — Os passaros escondem a cabeça sob as azas, os mammiferos se refugiam no alto das arvores ou nas cavernas. Interessante é notar que se certos animaes domesticos não perdem o habito dos seus ancestraes, quando se preparam para dormir. O cão, por exemplo, ao deitar-se para repousar, faz pequenos circulos, como fazia o cão selvagem, procurando amassar o capim e certificar-se da não existencia de inimigos capazes de atacal-o durante o somno.

Vezes ha, porém, em que o proprio homen despreza o perigo e, vencido pelas canceiras, adormece, como succede, frequentemente, com os viajantes que galgam o cume das montanhas.

GEPHE - Grupo de Estudos e Pesquisas sobre o Higienismo e o Eugenismo
http://www.ppi.uem.br/gephe

Antecedem o somno sensações varias — ardor nos olhos, sensações desagradaveis no territorio do nervo trigemio, sensação de peso na parte anterior da cabeça, lassidão nos hombros, perda da attenção e quéda da temperatura. Não tarda o bocejo, que traduz uma depressão da nossa actividade nervosa e consequente perda da attenção. O individuo póde reagir contra o somno pela acção da vontade e rechassal-o por muitas horas, até que, vencido, renuncia a todas as excitações da vida exterior — é o que Claparede chama de suicidio psychologico.

Bergson diz que dormir é desinteressar-se, citando o facto dos velhos e das crianças adormecerem com mais facilidade, em virtude de terem a attenção facilmente exhaurivel.

Porque dormimos?

Eis ahi uma das grandes incognitas da biologia.

Bichat, na sua famosa definição, estabeleceu a divisão da vida em organica e animal. A' continuidade da acção da vida organica, elle oppunha a intermittencia da acção da vida animal, applicando, em seguida, essa sua lei á theoria do somno.

Manaceine emittiu uma interessante hypothese, que póde ser condensada na seguinte fórmula: O somno é o tempo de repouso da nossa consciencia — justificando o seu modo de vêr baseado na observação de que grandes homens, como Mirabeau, Schiller, Frederico o Grande, Napoleão, dormiram poucas horas.

O grande psysiologista Muller dizia que uma machina deixa de funccionar por dois motivos — ou por falta de material combustivel ou por accumulos de detrictos — e que os mesmos argumentos podiam ser applicados á machina humana.

Berzelius e Ranke affirmavam que o somno seria consequente a uma grande quantidade de acido lactico retida no organismo, após prolongado exercicio muscular. O somno teria, assim uma origem toxica.

Obersteiner pensa que não só os musculos, como o cerebro, lançam substancias toxicas na corrente circulatoria, productos esses que seriam eliminados durante o somno.

Para Claparede o somno não seria um estado puramente negativo, passivo, nem seria consequente a uma simples parada de funccionamento, pelo contrario, seria uma funcção positiva, um acto de ordem reflexa, um instincto visando a parada de

GEPHE - Grupo de Estudos e Pesquisas sobre o Higienismo e o Eugenismo
http://www.ppi.uem.br/gephe

funccionamento, não porque estejamos intoxicados, mas para evitar attingirmos aquelle estado.

Mathias Duval, partindo da concepção do neuronio, formulada por Waldeyer, Golgi e Ramon y Cajal, dizia que o somno resulta de uma interrupção no contacto entre as arborizaçoes livres das cellulas nervosas.

Brown-Sequard lançou a theoria da inhibição cerebral para explicar o mechanismo do somno, theoria essa que teve muitos adeptos.

Broadman é partidario da hyperhemia cerebral e com elle muitos auctores acreditam que o somno seja consequnte a modificacões da circulação cerebral.

Nestes ultimos annos, a physiopathologia veiu demonstrar a existencia de um centro do somno, situado na base do cerebro. Verificou-se que os individuos atacados de tumor da hypophyse são accommettidos de somno pathologico, em virtude da compressão da região dita infundibular, séde do centro do somno. A encephalite epidemica ou lethargica, molestia que surgiu logo após a epidemia de grippe e que disseminou por todo o mundo, offereceu uma bôa opportunidade para o estudo do centro do somno, que, sem duvida alguma, fica localizado na região infundibular, como demonstravam varios auctores, entre os quaes este vosso humilde companheiro.

Já é tempo, meus senhores, de encerrar esta despretenciosa palestra. Um assumpto tão suporifero como este, por certo vos obrigou a dormir. Ainda assim, partidario que sou da medicina experimental, sinto-me satisfeito em vos ter proporcionado uma lição pratica, sempre mais proveitosa que a theorica.

Talvez tenha esta arenga outro proveito, esse altamente recommendavel — o de ter curado as insomnias dos rotaryanos que aqui vieram, corajosamente, dispostos a combater um dos nossos maiores inimigos, que nos assalta toda vez que ouvimos um conferencista desinteressante — o somno.

GEPHE - Grupo de Estudos e Pesquisas sobre o Higienismo e o Eugenismo
http://www.ppi.uem.br/gephe

chimicos e biologicos, entrevendo a possibilidade de melhor aproveital-os em beneficio da collectividade.

Avaliae, senhores, o grande alcance da Previdencia, o papel que ella occupa nas gerações novas, que preparam suas armas para os embates da vida.

Os vencedores do concurso de Previdencia, podeis estar certos, cedo ou tarde colherão os fructos da sua disciplina mental, da sua perseverança, do seu esforço, da sua tenacidade, do seu empenho no aperfeiçoamento do espirito.

Serão elles os conselheiros dos seus amigos, os guias dos seus companheiros, os conductores das massas humanas, que buscam sempre a orientação sabia e prudente dos previdentes.

Aos vencedores, pois, todos os nossos louvores e os nossos votos para que continuem a apurar cada vez mais essa qualidade indispensavel a todos aquelles que procuram contribuir para o bem estar da familia, para a grandeza da Patria, para o beneficio collectivo de todas as nações da terra.

GEPHE - Grupo de Estudos e Pesquisas sobre o Higienismo e o Eugenismo
http://www.ppi.uem.br/gephe

GEPHE - Grupo de Estudos e Pesquisas sobre o Higienismo e o Eugenismo
http://www.ppi.uem.br/gephe

# Alcoolismo na infancia (*)

PELO

**Dr. Raul Margarido**

Já de ha muito que os homens de sciencia vêm observando a influencia nociva, sobre a prole, do alcoolismo paterno ou materno, ou — o que é ainda peor — de ambos.

Uma das consequencias do vicio de beber, que os alcoolatras transmittem aos filhos, é a tendencia destes ao uso e abuso de bebidas alcoolicas, que mais cedo ou mais tarde se manifesta.

Não é, entretanto, indispensavel que os pais sejam alcoolatras inveterados para que os filhos nasçam idiotas ou enfermiços. As crianças geradas em occasiões festivas — os chamados „filhos da alegria" ou „filhos de domingo" — apresentam com muita frequencia, debilidade congenita, inferioridade physica, malformações e, até mesmo, doenças nervosas graves.

Um scientista italiano interrogando os pais sobre as datas provaveis em que haviam sido geradas crianças malformadas, verificou, que coincidiam, em grande maioria, com o carnaval, a paschoa, a vindima.

E' facto corriqueiro que os filhos de pais que se embriagam nascem com um peso médio inferior aos de pais sóbrios.

Uma estatistica organizada por Legrain abrangendo 814 filhos oriundos de 715 familias de alcoolatras revelou o seguinte facto doloroso; destas 814 crianças: 53 haviam morrido precocemente, 173 apresentavam convulsões frequentes, 24 haviam fallecido de meningite e 131 eram epilepticas ou hystericas.

A idiotia, a microcephalia, a hydrocephalia, os desvios do desenvolvimento intellectual, as aberrações moraes, a loucura, as paralysias, não são episodios raros na descendencia dos alcoolatras.

Ha uma influencia directa ou indirecta — mas evidente —

(*) Conferencia irradiada na „Semana Anti-alcoolica" de 1929.

GEPHE - Grupo de Estudos e Pesquisas sobre o Higienismo e o Eugenismo
http://www.ppi.uem.br/gephe

do heredo — alcoolismo sobre a mortalidade infantil. Os filhos de individuos que se entregam ao vicio da embriaguez succumbem em tenra idade numa proporção de 39 %. Não ha muitos annos o cardeal Mercier fez um inquerito entre 14 sumidades da sciencia medica ingleza, apurando os seguintes dados, que dão uma idéa da fragilidade dos filhos dos alcoolistas:

De 21 mães alcoolatras — 125 filhos — 69 % dos quaes morreram antes de attingir os dois annos.

De 28 mães sobrias — 138 filhos — 33 % dos quaes morreram antes dos 2 annos. Os filhos de mães alcoolatras morreram portanto em proporção duas vezes maior do que os oriundos de mães sobrias.

Accrescente-se á estatistica acima que uma proporção apreciavel de filhos de individuos borrachos já nascem mortos e ter-se-á um quadro completo dos terriveis effeitos do alcool sobre a mortalidade infantil.

O alcool, quando ingerido pela mulher que amamenta, póde passar no leite que, ingerido pela criança, costuma determinar accidentes como convulsões, estados comatosos, insomnia, a irritabilidade nervosa que rouba á criança o seu bom humor habitual.

E' necessario, tambem, abandonar o máu habito de aconselhar ás mães a beber cerveja — o uso da cerveja de malte está muito diffundido — com o fim de augmentar a secreção lactea. A ingestão de bebidas alcoolicas pela ama sob esse pretexto fallaz repercute damnosamente sobre o organismo do lactente, provocando agitação, insomnia e perturbações digestivas mais ou menos sérias.

E' igualmente condemnavel o costume de lavarem as amas o seio com alcool, rhum, aguardente etc., com o fim de augmentar a quantidade de leite.

As crianças repellem instinctivamente o alcool, mas, ha certas pessoas que têm o vêzo de, em festas e jantares, levarem a bôcca das crianças os cópos com restos de bebidas alcoolicas para se divertirem com as carêtas que ellas fazem. A repetição desse gesto, deselegante e pernicioso, póde despertar em crianças mais maduras o gosto pelo toxico e induzilas, inconscientemente, ao alcoolismo chronico ou agudo. Apparecem então, manifestações nervosas que vão em graduação

GEPHE - Grupo de Estudos e Pesquisas sobre o Higienismo e o Eugenismo
http://www.ppi.uem.br/gephe

crescente, desde os terrores nocturnos até as allucinações, delirios, convulsões, tremores, podendo mesmo attingir a loucura.

A fórma mais lamentavel do alcoolismo infantil é, porém, o alcoolismo medicamentoso determinado pelo máu habito de se administrarem ás crianças, fortificantes sob a fórma de vinhos, que são todos preparados com vinho de Malaga, de elevado teôr alcoolico. Como os fortificantes são medicamentos que devem ser tomados prolongadamente, começam a apparecer, no fim de certo tempo, os symptomas do alcoolismo chronico sob as suas variadas fórmas.

Eis em rapida synthese os maleficios do alcool nos primeiros annos de vida.

GEPHE - Grupo de Estudos e Pesquisas sobre o Higienismo e o Eugenismo
http://www.ppi.uem.br/gephe