

# A S A U D E

Prof. OCTAVIO DOMINGUES  
Docente da Escola Sup. de Agricultura de Piracicaba e da Faculdade de Pharmacia e Odontologia (1)

A saude. Naturalmente não preciso, nem devo definir o que seja este supremo bem. Todo mundo a sente e sabe distingui-la. Mas não perderemos nada recordando o mecanismo do seu ser. Por que temos saude? Quando não temos saude? Si o nosso corpo é constituido por 26.500 bilhões de cellulas, segundo a avaliação de Franke, segue-se que a nossa saude, a saude do nosso organismo está dependendo do estado hygido desses mil bilhões de elementos anatomicos.

Cada grupo mais ou menos numeroso de cellulas formando um órgão, segue-se que, si qualquer desses agrupamentos cellulares vir a perder sua hygidez, pronuncia-se um estado pathológico, e manifesta-se a consequente perda da saude para todo o organismo. Como é precaria a nossa saude, estando como está na maior ou menor dependencia dessas entidades microscopicas, que constituem o nosso todo organico!

Mas essa precariedade é relativa, porquanto antes da saude nos deixar, o nosso corpo é theatro de um luta na qual milhares ou milhões—conforme o caso — desses elementos se oppuzeram ao estabelecimento da doença. Nessa luta os defensores mais typicos da nossa integridade hygida são as cellulas epidermicas e os globulos brancos do sangue — esses nossos amigos devotados que, unicos! por nós se sacrificam até a morte, como bem o sabeis.

Quanto valerá, porém, a saude?

Vejam os que se diz a respeito do valor da vida, em si mesma.

“Pelos cálculos de varios hygienistas — escreve um autor patricio — a vida humana tem sido avaliada differentemente. Carlos Seidl dá o valor de 6:333\$440 ao homem e de 4:116\$670 á mulher; Carneiro de Mendonça avalia esta em 21:413\$000 e aquelle em 32:120\$000. Afranio Peixoto dá-lhes um valor medio de 9:600\$000”.

(1) Palestra feita na Faculdade de Pharmacia e Odontologia, por ocasião da “Semana de Educação” em Maio p. p.

Este valor, explico-vos, deve ser considerado como uma avaliação absoluta para a vida de qualquer humano, afora o valor relativo que cada um possua pelas suas funções sociais e seu prestígio como membro da família. E sendo assim, para sermos justos, talvez, devemos apagar aquella desigualdade como fez Afranio, e considerarmos tão cara a vida de uma mulher, como a de um homem, encarada a cousa de um modo absoluto.

Agora si olharmos a questão por outra prisma chegamos a conclusão de que muito relativo é o valor da vida humana. Esta chega mesmo a ter um valor negativo em certos casos em que o homem se torna um peso social, um typo meramente consumidor, que parasita os bens sociais sem nada produzir.

Ora, essa situação negativa do valor humano, meus amigos, é resultante, na totalidade dos casos, exactamente da falta de saúde, empregando-se a expressão saúde no seu sentido mais lato: saúde physica, saúde intellectual, saúde moral.

Assim, meus caros discipulos, tenho posto, em sua maior evidencia, o merito da saúde, o valor do homem sadio de corpo e de espirito, como factor social.

Os elementos sociais desvaliosos, de merito negativo são justamente aquelles infelizes que não podem gosar a suprema ventura de um corpo e de uma alma sadias. São os factores deficitarios da sociedade, são o seu peso morto, que dia a dia parece mais crescer, avolumar-se por via de uma seleção puramente regressiva a que vem sendo submettida a humanidade.

O homem improductivo é homem sem saúde. E' difficil conceber-se um individuo improductivo, parasitando a sociedade — parentes e amigos — que não seja um ser doente, seja doente do corpo, seja doente do espirito.

E' que a produção é uma resultante do trabalho efficiente, e este por sua vez não pode realizar-se sem a saúde.

A doença foi considerada como um castigo dos ceus, hoje devemos talvez encará-la, ou como uma fatalidade do berço ou como uma punição por faltas e delictos cometidos contra os preceitos da hygiene.

Dahi duas as origens conhecidas para males que nos tiram a saúde: a herança e os factores externos.

A herança biologica é um dos factores mais importantes. Cada dia mesmo cresce em seu prestígio por que a sciencia ha verificado que a saúde conseguida por meios artificiaes é um bem precario comparativamente á saúde herdada.

Todo mundo sabe que ha individuos sadios por natureza. Estes devem

essa ventura incalculavel á herança biologica recebida de seus paes e avós. Porque taes individuos são sadios? porque herdaram do berço esse bem precioso, essa resistencia aos factores externos que ocasionam as molestias.

Quando o individuo é um typo avisado pela hygiene, embora não tenha herdado aquela resistencia invejavel ás enfermidades, pode ainda desfrutar uma saude que o torne feliz, e ainda ser util aos seus e á sociedade. Mas esta forma de saude é tanto mais precaria quanto mais a compleição do individuo se afastar do typo ideal do homem geneticamente robusto.

Duas sciencias se alçam cheias de promessas na defesa e na constituição da nossa saude: a Hygiene e a Eugenia.

E, cousa paradoxal, a Hygiene quanto mais se aperfeiçoa, mais trabalha contra as conquistas da Eugenia.

Eu me explico. Só se passa aos descendentes o que se herdou dos antepassados: intelligencia, equilibrio mental, belleza ou feiura, resistencia ou debilidade organica, e assim por diante.

Ora, supponde um individuo que herdasse dos seus maiores uma constituição organica má. A hygiene com todos os seus esplendidos recursos é capaz de enrobustecer tal individuo, e torna lo praticamente um homem de saude. Mas desgraçadamente essa conquista preciosa é ephemera porquanto os caracteres que se adquirem não passam á descendencia. E o nosso homem transmittirá sexualmente á sua prole, não o que a Hygiene lhe deu, mas o que elle herdou, isto é, uma constituição organica debil.

A Hygiene portanto tem de ser novamente chamada para fazer desse individuo nascituro um typo sadio, e isso, imagine-se, em cada nova geração dessa linhagem humana. E' um trabalho de Sysipho.

Sem a Hygiene, o que aconteceria? Todo individuo hereditariamente debil, condemnado a ser victima da primeira enfermidade, succumbiria, e assim extinguir-se-ia sua linhagem e não mais nasceriam individuos mal constituídos para a vida. Seria o que Darwin chamou a selecção natural. E' o que cada dia, cada hora, cada momento se passa na natureza viva. Seres fracos, ou mal adaptados organicamente para a vida, morrem, e sua linhagem desaparece, enquanto prosperam e se multiplicam os seres robustos ou bem adaptados á vida.

O homem, recorrendo aos seus conhecimentos scientifico — dia a dia mais numerosos e completos — procurou fugir desde logo a essa selecção natural. E o que se deu e continua a dar-se é isto: individuos de boa ou má constituição nascem, vivem, prosperam, e hombro a hombro se multiplicam com evidente prejuizo para a sociedade. Sim, porque quanto mais pro-

gridem os recursos da Hygiene maior se torna a viabilidade daquelles typos organicamente inviaveis. E' uma seleção ás avessas, como se vê.

Mas, meus senhores, eu não estou aqui para defender essa these absurda : de que a Hygiene, neste caso, é antes um mal do que um bem.

A Hygiene é um grande bem porque antes de tudo ella é humana. Ella procura defender a vida de todos : sejam bem ou mal constituidos organicamente, sejam bellos ou sejam feios, sejam intelligentes ou mentalmente mal dotados. O seu papel supremo é a lucta contra a doença, a pró da saude. Ella faz tudo para que o homem viva com saude. Ella defende-o da doença e da morte. Ella é portanto tudo quanto ha de mais humano e amoroso. E a suprema manifestação do homem como obra divina, ou como obra de natureza superior, não é a sua intelligencia, não é o seu saber, não é a sua bravura, não é a sua belleza. A manifestação suprema do homem é o seu sentimento de humanidade.

Entre Einstein e Keyserling, famosos homens de sciencia criadores de abstracções — um no campo da physica, outro no dominio sociologico — e Laennec o santo medico francês, que morreu victimado pela propria peste branca, a cujo conhecimento dedicou sua saude e sua vida ; não ha como negar-se a maxima exaltação a quem viveu, como o humanitario tisiologo, no contacto diario com a morte, entre enfermos contagiosos, pesquisando a manifestação do terrivel mal, numa abnegação quasi divina pela vida nosa humana.

Si puzermos de um lado Napoleão, e todos os guerreiros de que se ufana o militarismo de todos os tempos, e do outro dois santos : S. Francisco de Assis e S. Vicente de Paulo — dois predestinados do amor ! — estou que todos os applausos se voltarão fervorosos para estes, que fizeram da sua existencia um dos maiores padrões da nobreza humana,

E dizendo-vos isto tenho demonstrado e posto na devida evidencia o alto merito do espirito de humanidade, que deve sobrepor-se a todos os sentimentos humanos.

Mas voltemos á via por onde vinhamos.

Depois da Hygiene ahi temos a Eugenia, ou a Eugénica, como outros querem, sciencia de ontem, a trabalhar tambem pela nossa saude, ahi temo-la a trabalhar pelo humano aperfeiçoamento, na sua triplice manifestação : melhoramento physico, melhoramento intellectual e melhoramento moral.

E quando emprego o termo saude, faço-o no seu *lato sensu*, pois que, como explica o Pe. Muckermann, o sabio eugenista de Berlim, a "palavra saude não se limita ao somatico, mas se refere incisivamente ao espi-

ritual, tanto mais quanto as manifestações espirituaes estão condicionados pelos órgãos que, afinal, dependem das disposições hereditarias”.

Na conquista pela saude, cahimos, como vedes, em puro dominio da Eugenia, da sciencia da hereditariedade humana. E se a Hygiene não offerece ao homem os meios da conquista definitiva desse bem inestimavel, a sua irmã, a Eugénica, lhe offerece esses meios com a certeza das cousas realisaveis.

E o que nos promette a filha espiritual de Galton? Quaes as promessas da sciencia da hereditariedade applicada ao homem?

Promette nos a multiplicação profusa, copiosa de humanos sadios; sadios na alma, sadios de corpo.

Como? Desde que obedeçamos ás suas prescripções, tiradas da theoria e da biologia applicada.

Quaes essas prescripções? São de duas ordens: medidas eugenicas positivas e medidas eugenicas negativas.

Entre as primeiras inscrevem-se todas as medidas que procurarem demonstrar a belleza das uniões entre individuos geneticamente bem dotados, isto é, entre individuos de familias sadias — livres de doenças hereditarias ou taras sexualmente transmissiveis. Ora, em geral todos nós operamos essa escolha, mais ou menos inconscientemente, ao pretendermos fundar familia. O que nos tem faltado é uma orientação judiciosa nessa escolha. E' bem verdade que o coração tem lá suas razões — como affirmava Pascal. Mas elle, o coração, nas suas expansões, já é uma manifestação da nossa alma, do nosso modo de ser psychico. Os nossos sentimentos nessa escolha denunciam a nossa boa ou má formação espiritual..

E' preciso, pois, que sejamos bem orientados nessa escolha na qual o que menos esta' em jogo é a nossa felicidade pessoal, porquanto os rebentos humanos, que hão de surgir, é que sentirão as boas ou más consequencias dahi advindas, de modo tão fatal, como a queda de um corpo que cae no espaço sob a acção inevitavel da gravidade.

Não tenho tempo para vos falar dessa orientação que afinal constitue a parte mais interessante da Eugenia, no seu capitulo das recommendações para as uniões eugeneticamente bem constituidas.

Em poucas palavras o que ella manda e recomenda, com insistencia, é que todos os individuos sadios, moralizados, intelligentes ou não (isso importa menos ao bem da Humanidade) não devem temer pelo futuro da sua prole, que fatalmente herdará aquelles nobres attributos de seus paes, como estes, por sua vez, herdaram de seus avós taes caracteristicos que tornam o homem verdadeiramente superior.

“A Eugenia positiva, diz nos Renato Kehl, o campeão do movimento eugenista no Brasil — a Eugenia positiva, com os seus preconicios, tem em mira, em primeiro lugar, propagar um optimismo sadio, a fé na doutrina meliorista, não considerando, apesar dos pesares, o mundo perdido, a humanidade esmagada sob o peso da maioria formidavel dos deficientes; em segundo lugar, tem em perspectiva uma disposição vigorosa para vencer o egoismo, o commodismo dos hygienizados, por uma propaganda methodica e convincente, afim de levá-los a cumprir o dever de lançar ao mundo no minimo tres ou quatro “bons animaes”, uteis á paz e á felicidade da familia humana; em terceiro lugar, a Eugenia positiva visa uma acção social que favoreça a fecundidade dos elementos normaes, criando meios legaes e humanitarios que facilitem a vida familiar e augmentem os recursos indispensaveis a educação dos filhos”.

E as medidas de ordem negativa? São as em geral de character prohibitivo para os individuos portadores de um mal hereditario ou mesmo congenito.

São medidas até certo ponto draconianas que cerceiam a liberdade fundamente. Mas, em certos casos ellas constituem já uma necessidade que se está impondo afim de evitar, ou melhor, diminuir os maus efeitos da selecção regressiva de que vos falei indagora.

Quando se não possa mesmo pô-las em pratica por meio de leis, temos o recurso suasorio da educação. Creio que um homem culto, moralmente bem formado, em sendo instruido do mal que praticará, gerando uma descendencia tarada, não duvidará um momento em abster-se. E o numero delles, fiquemos certos, crescerá se divulgados sufficientemente os ensinamentos da Eugenia na massa da população das Escolas Superiores, como esta, onde não se deve ensinar apenas a sciencia ou arte applicada, mas tambem o que possa servir de guia ao aperfeiçoamento da nossa especie.

“A prohibição do matrimonio aos portadores de qualquer mal hereditario reconhecido — escrevi em algures — e que os impossibilita de bem exercer o seu papel social, é uma medida eugenica que deve merecer acatamento até daquelles sobre os quaes attinge a medida, em bem da sua propria prole”.

“E’ preciso que se proclame — disse Hughes — é preciso que se proclame, imperturbavelmente, que ha circumstancias, nas quaes a propagação da vida humana constitue um crime tão grande como o de supprimir uma vida”.

Considerem-se um momento estes numeros sombrios que nos offerecem.

duas nações adiantadas e prosperas, que meteram mãos a obra na empreitada eugenica do seu povo.

"Ainda ha poucos meses, na Allemanha, após um balanço estatistico da sua população - conta-nos o dr. Kehl — verificou-se que no seu seio existiam 30 mil individuos loucos e 200 mil debeis mentaes, todos CASADOS, com a livre faculdade de ter filhos, concorrendo para a multiplicação de infelizes tarados e degenerados. De accordo com as desoladoras estatisticas de Whitney, da Sociedade Eugénica de New-York e do prof. Huntington, da Universidade de Yale, em cada grupo de 22 crianças nascidas nos E. U., só uma é capaz, pela herança do sangue e pelos factores ambientes onde nasceu, para vir a ser um individuo util, um factor de aperfeiçoamento, ou como denominam os autores, um elemento construtor da sociedade".

São numeros sombrios, disse.

Elles nos mostram quão pouco efficazes hão sido todas as medidas de ordem eutechnica na defesa da saude humana. A cada nova geração mais se avoluma o peso morto da miseria, dos incapazes, dos loucos, dos tarados — enfim da extensa cohorte dos infelizes inadaptados a vida social. A hygiene e a medicina, no seu mister misericordioso, facultam lhes a vida e até a procriação, num trabalho negativo para o bem da especie — é o soccorro do individuo em detrimento da comunidade social.

Mas ahi temos a Eugénia com os seus methodos novos ou renovados, prenhe de promessas encantadoras. Recebamo-la com a melher boa vontade, pois a mais valiosa das suas promessas é exactamente a saude — bem humano inestimavel, em troca do qual não acceptariamos todos os thezouros deste e dos outros mundos.

"O homem sadio, disse Carlyle, é o mais meritorio producto da natureza".

Marcial, o poeta das *Epigrammas*, perdendo o tom licencioso dos seus escriptos, afirmou sabiamente: "A vida é somente vida quando abençoada pela saude".

"Que mimporta um reino, sem a saude?", cantou o fabulista francês.

E o philosopho germanico, Leibniz, disse com toda sua autoridade de sabio: "Não ha, senão, duas cousas que deveriam principalmente occupar-nos neste mundo: a virtude e a saude".

Mas o que fazer para conseguir esse tão ambicionado bem?

Pode resumir-se o conselho na maxima de Fénelon: "Les bonnes mœurs produisent la santé".

Realmente a vida sadia é uma resultante natural dos bons habitos, dos bons costumes.

Bons habitos de hygiene, bons costumes moraes.

E si quizerdes uma formula ainda mais concisa, que vos sirva de lema, aqui a tendes : Asseio e virtude !

E' o que vos offereço na lição de hoje, dedicada symbolicamente ao culto da deusa Hygia dos gregos, ou Salus dos romanos.

Feliz aquelle que, recebendo a saude como herança dos seus, tem ainda a felicidade de saber conserva-la e transmitti-la aos filhos do seu amor, gozando a vida não como um fim, mas uzando-a como um meio de ser util a Família, a Patria, a Humanidade.

Util como aquelle velhinho que aos 80 annos ainda plantava um carvalho : "Não o planto para mim, bem sei. Planto-o porque me lembro que a sombra a que me acolhi foi de arvores que outros plantaram antes de mim, sem me conhecerem".

## Queijo feito com leite pasteurizado

O queijo fabricado com leite pasteurizado guarda mais accentuadamente suas qualidades durante o armazenamento e o transporte de que o obtido com leite não pasteurizado.

Por outra, diz ainda C. Sawers no *Jour. of the Depart. of Agric.* (julho de 1925) a pasteurização permite fabricar um queijo mais rico de agua sem por isso perderem-se suas qualidades. Graças a ella, o leite fica praticamente nas mesmas condições de um dia para outro ; offerece um grau de uniformidade mais alto ao queijo, e durante a calor a pasteurização impede a acidificação rapida do leite, donde uma grande vantagem do ponto de vista economico.

Mas é mister que a operação seja bem conduzida, que a temperatura seja de 71<sup>o</sup> a 73<sup>o</sup>, 9 C. e que o resfriamento desça a 30 — 31<sup>o</sup>. C. antes da addição do coalho. E' quasi impossivel cosinhar convenientemente uma coalhada obtida com um leite de 34<sup>o</sup> C. de temperatura ou mais.

As conclusões de Walter Price a esse respeito são semelhantes a estas.

Price em trabalho publicado no *Jour. of Dairy Science* de março de 1927, chega ao seguinte :

1 — O processo de pasteurização que deu nas suas experiencias, os melhores resultados, foi manter, durante 30 minutos, a temperatura de 62<sup>o</sup> C.

2 — O leite pasteurizado dá ao queijo qualidade mais uniforme e geralmente melhor, conservando-se mais tempo que o de leite cru.

3 — A pasteurização é aconselhavel sobretudo quando o leite é mediocre.

4 — A pasteurização augmenta o rendimento do leite transformado em queijo.

5 — A pasteurização, em grande escala, para a preparação do queijo Cheddar (estudado pelo A.) é praticamente possivel, industrialmente, mais economica e rendosa.