



100712 773 7

LIÇÕES PRATICAS

DE

# Hygiene colonial

HYGIENE MILITAR, LUTA CONTRA A MALARIA  
E CONTRA OUTRAS ENDEMIAS

A vida de Entre-os-Tropicos, seus caracteres fundamentaes

PELO

DR. MANUEL FERREIRA RIBEIRO

OBRA EM 3 VOLUMES

VOL. I — Lições praticas de hygiene colonial

BIBLIOTECA DO EXÉRCITO

N.º V. 401/A Custo 50\$00

Aumentado em — || 24-01-89

C. D. 3.03.03.G



LISBOA

TYPOGRAPHIA DO COMMERCIO

T. do Sacramento ao Carmo, 3 a 7

1904



superiormente affirmadas em todos os assumptos, a que se tem dedicado.

E tenho-o admirado sempre em todos os seus triumphos, confirmando o seu excepcional valor e extraordinaria actividade.

E sinto-me assim á vontade para lhe apresentar este modesto trabalho a respeito das nossas colonias, cuja difficil, complexa e *abstracta* administração acaba de lhe ser confiada.

As nossas questões coloniaes sobre territorios, justa ou injustamente, estão definidas. Constituem uma curiosissima época da nossa historia colonial, e cedo é ainda para a criticar. Outras épocas, que já passaram á historia, formam cyclos brilhantissimos, na nossa vida do ultramar.

O das explorações geographicas, botanicas e zoológicas, é realmente dos mais levantados, e eu conheço-o tanto melhor quanto maior foi o meu enthusiasmo, tomando parte, como medico, n'uma das expedições e publicando a este respeito o trabalho — *Estudos Medico-Tropicaes*.

Temos, de facto, trabalhos de excepcional valor sobre as colonias, mas faltam, por infelicidade, resumos bem feitos, edições baratas, de suggestiva vulgarisação — edições apropriadas para as escolas, para o nosso povo.

O cyclo administrativo — ao qual se prende ainda o decreto organico de 2 de dezembro de 1869, dominado fortemente pelo empirismo colonial, sem se conjugar

com os usos e costumes das populações — representa contudo a energia dos nossos ministros d'esse tempo, e são, por certo, provas dos seus talentos os decretos então publicados.

As tentativas da fundação de colonias em Angola e em Moçambique, gastando-se muito dinheiro e sacrificando-se muitas vidas, são factos, que hão-de illuminar a nova colonisação, scientificamente realisada.

As doenças, que ainda estão dezimando os europeus, que se demoram nas colonias, e ahi procuram sustentar-se pelo trabalho, mostram o misero estado sanitario, em que se acham essas mesmas colonias.

E assim a luta contra a malaria, muito mais perigosa nas colonias do que a tuberculose na metropole, está por iniciar. Não se ouve o grito das victimas, que vão caindo aos golpes d'esse voraçissimo inimigo dos europeus, e então nada se faz para o destruir ou atenuar!

E deixam-se partir todos os nossos colonos, funcionarios e militares, para as colonias, sem lhes dar a *instrucção* precisa para saberem defender-se individual e collectivamente contra os elementos pathogenicos, que ahi se encontram e para se collocarem em boas condições de resistencia, valorizando o proprio organismo e tendo a consciencia do que elle é e do que elle vale, quando uma intelligencia esclarecida o dirige e uma sã moral o anima.

Tomam nova orientação os trabalhos coloniaes a realisar, e ao meu bom amigo não lhe serão indifferen-

tes, dando toda a sua attenção ás investigações scientificas, que mais urge fazer e que veem completar ou esclarecer as que já se acham feitas.

São grandes os melhoramentos materiaes já concluidos nas nossas colonias, e grandes melhoramentos se acham já projectados. Demonstra-o a provincia de Moçambique e mesmo a provincia de Angola. E os d'esta nossa provincia colonial, ou antes d'esse famoso colosso intertropical, cujas poderosas funcções estão por estudar, procurei eu consignal-os este anno no trabalho de propaganda, por mim publicado, sob o titulo: *Descripção physiographica da provincia de Angola, luta pelos progressos d'esta colonia, seus bellos recursos naturaes.*

Veja-o, meu caro amigo, examine-o. Ahi lhe apresento em simples quadro, mas verdadeiro, o estado da nossa melhor colonia. Veja tambem: *A mais completa prophylaxia nas terras de paludismo maligno*, e ainda o brado sob o titulo de *Hygienopolis antipalustres ou de protecção*, brado em favor dos que soffrem, por essas terras tão mal comprehendidas.

E em nome d'estes trabalhos ousou pedir ao meu bom amigo que abra desde já a luta nas nossas colonias contra a malaria, que organise a colonisação scientifica, economica, productiva, que lance as bases da instrucção dos nossos colonos e que institua a hygiene individual, elemento fundamental da nova reforma administrativa, que se impõe e que o meu bom amigo ha-de realizar, conjugando-a com as actuaes necessidades de cada colonia.

E é esta a principal aspiração d'este trabalho, agora publicado, no momento em que o meu bom amigo é chamado aos conselhos da corôa e nas vespersas de se realizar o *Congresso Internacional de Medicina*, em Lisboa, e onde Portugal deve patentear o valor das suas lutas contra as endemias nas nossas colonias, o dos seus estudos sobre aclimação da raça européa nas mesmas terras, o da superior orientação scientifica na administração das populações coloniaes, e, finalmente, o dos grandes problemas de hygiene e prophylaxia das doenças tropicaes — immuniidade dos europeus e saneamento dos territorios — problemas que se acham em fóco, e para os quaes se estão voltando, com viva attenção, os sabios e os economistas de todas as nações colonisadoras.

A nossa administração colonial, abstracta, como se apresenta, dominada pelas influencias tradicionaes, reduz os rendimentos, n'este mesmo anno, a 9.545:544#600 réis, sendo os territorios 22 vezes maiores, que todo o Portugal e ilhas adjacentes!! Não é difficil determinar as causas de semelhante aberração economica!

Devem remediar-se os gravissimos males administrativos que atormentam as colonias, e organizar os serviços medicos n'outras bases. Institua-se, emfim, a verdadeira colonisação scientifica.

E Portugal, meu bom amigo, deve ter por grandissima honra acompanhar o actual brillantissimo movimento colonizador, e seja o meu bom amigo o guia preclaro, ministro d'acção scientifica, o ousado admi-

nistrador colonial, que vae creando novas receitas, fiscalizando as que já se estão produzindo, e animando o regimen economico e financeiro por cada colonia, tão diversas no seu modo de ser social, e tão susceptiveis de notaveis progressos, como o attestam os valiosos trabalhos financeiros dos ministros, que, nos ultimos annos, teem tido a direcção suprema das nossas colonias.

E subscrevo-me de V. Ex.<sup>a</sup>, com a maior deferencia e grande consideração, amigo dedicado e admirador sincero

Lisboa, 3 de dezembro de 1904.

*Manuel Ferreira Ribeiro.*

AO DISTINCTO ADVOGADO

*Dr. Mario Pinheiro Chagas*

A mais levantada  
e a mais sentida homenagem do seu admirador  
e amigo dedicado

*Manuel Ferreira Ribeiro*

*Meu presado amigo e Sr. Dr. Pinheiro Chagas*

Tive a distinctissima honra de offerecer a seu fallecido pae, então ministro da marinha e do ultramar, um dos livros que publiquei com grande enthusiasmo. E hoje, decorridos dezoito annos, invoco o laureado nome do filho, a quem offereço este modesto trabalho, recordando a época, em que é dado á luz da publicidade, e significando-lhe, por este meio, em quanto não o posso fazer por outro modo, toda a minha gratidão e vivissimo reconhecimento pelos altos favores, que me tem dispensado.

Não é, certamente, um trabalho como eu poderia organizar, se dispozesse de tempo e de descanso á minha vontade, mas é ainda assim sufficiente para mostrar aos europeus o que elles devem fazer nas nossas colonias, principalmente africanas, para lutarem com vantagem contra as novas influencias, que ahi os rodeiam, comparando-as, sob alguns pontos de vista, com

as das localidades, onde elles nasceram e se aclimaram. E' bello, novo, suggestivo este estudo agora na tela da discussão, e eu, vendo-me descançado, espero acompanhá-lo, com todas as minhas forças e com todo o meu amor ás nossas colonias, onde tanto se soffre e onde tantas riquezas ha por aproveitar !

Lisboa, outubro de 1904.

De V. Ex.<sup>a</sup>  
profundamente reconhecido e amigo obrigado

*Manuel Ferreira Ribeiro.*

## Principal objectivo d'este trabalho — Traços geraes que o caracterizam.

---

Desenvolvem-se, n'este trabalho, os modernos principios de hygiene individual, que os europeus, civis ou militares, devem applicar nas nossas colonias, e d'esses principios fazem-se quatro grandes secções, repartidas por tres volumes, a fim de facilitar o seu estudo e comprehensão.

Tomam-se, por criterio, algumas centenas de observações clinicas pessoaes, registadas com o maior cuidado em algumas das nossas colonias, os factos estatisticos, que as comprovam e o exame comparado dos estudos medicos estrangeiros, aproveitando o que já se acha apurado em hygiene e em prophylaxia, e pondo em relevo o que se torna mais util, quando se vive e trabalha nas nossas terras d'além-mar, principalmente Africanas, e ahi se reside por muito tempo. E esclarecem-se, ao mesmo tempo, as doenças, distinguindo as que são de origem interna e para as quaes nós, por muitas vezes, concorremos, e as de origem externa, como a malaria, por exemplo, nas nossas colonias, muito mais nefasta ahi do que a tuberculose na metropole, e por isso se divulga a hygiene e a prophylaxia individual, que muito importa empregar contra essa ter-

rivel endemia colonial, que tantas victimas tem feito e está fazendo, oppondo-se, por completo, á aclimação da raça branca nas zonas, em que ella grassa com maior intensidade.

Aprecia-se a transmissão da malaria pelos mosquitos, cujo exterminio proclamam alguns medicos, e cuja utilidade outros procuram demonstrar, considerando-os como vaccinadores, preparando a immundade, que se tem por um ideal superior na luta contra as doenças infecciosas. Não se acceta, em todo o caso, a transmissão exclusiva pelo anopheles, como sempre tem patenteado, e agora vem confirmar.

São indicadas, com sufficiente desenvolvimento, as vantagens hygienicas, que, nas nossas colonias, se obteem sob a poderosa acção da medicina preventiva e do robustecimento do corpo pelo trabalho, pelo exercicio, pela hydrotherapia, pela moral, e pela alimentação bem escolhida, que é a força vitalizadora por excellencia.

Descreve-se o organismo humano no estado de saúde ou de bom funcionamento, indicando as perturbações que se devem evitar, segundo os trabalhos biologicos e physiologios mais auctorizados, e de que vem toda a luz para as applicações hygienicas mais racionaes e mais simplificadas. E é realmente do conhecimento do nosso proprio organismo, que deriva a hygiene salutar, destinada a dirigir os individuos na luta pela existencia, a familia, factor integral da sociedade, as proprias nacionalidades, emfim, em muitas das quaes se estão preparando brilhantissimos estudos e realizando audaciosas experiencias e fecundas investigações, tendentes a melhorar as condições, em que se desliza a vida humana, tão mal comprehendida nas suas principaes manifestações e na maneira mais efficaz de as regular, mantendo a saúde, affastando as doenças, melhorando o organismo e prolongando a sua duração tão vacilante, e, por culpa nossa, de um cyclo vital mono-secular!

E esse cyclo vital mais se encurta para os europeus, de tropicos a dentro, e necessario é por isso lembrar as causas, que lhes são nocivas, a fim de se attenuarem e de se poder lutar contra ellas, dia a dia, fortalecendo

o organismo contra as influencias, que, nas colonias, mais de perto o apertam, animando os progressos sociaes, que ahi se impõem, attenuando a morbilidade e reduzindo a mortalidade a um minimo natural.

Ficam assim expostos os traços geraes do trabalho que se apresenta ao publico colonial, dando-lhe um character inteiramente pratico e procurando collocal-o a par dos melhores que se tem publicado a este respeito.

Lisboa, setembro de 1904.

*Manuel Ferreira Ribeiro*

Professor livre de hygiene colonial



## A instrucção dos colonos que se destinam ás terras da Africa Central.

Foi apresentada esta questão no congresso de Vienna d'Austria, e accete pelo Congresso Colonial, de Bruxellas, em 1897, nos seguintes termos :

« ... l'œuvre d'assainissement ne demande pas seulement du courage et du dévouement : il faut aussi l'étude patiente du mal à combattre et la ténacité dans l'application des mesures prophylactiques. Déjà en 1887, Ribeiro disait au Congrès d'hygiène de Vienne : « L'avenir de l'Afrique centrale dépend surtout de l'instruction des colons. » Dix années d'expérience n'ont fait que confirmer la justesse de ces paroles, en montrant le rôle de l'observation et de la volonté humaines dans la défense de la santé, au pays chauds comme en Europe, en montrant ce qu'on obtient aux colonies, quand on sait voir, prévoir et vouloir. »

(Congrès National d'hygiène et de climatologie médicale de Belgique et du Congo).

Muitos hygienistas estrangeiros tem transcripto as palavras, em que advoguei no Congresso de Vienna d'Austria, a *instrucção dos colonos*, como base da luta para a conquista, a valer, das terras da Africa Central.

E hoje, como então, procuro patentear a necessidade d'essa mesma instrucção, e por isso julgo da maior oportunidade a publicação d'este trabalho, para o qual ouso chamar a attenção de todos os que se interessam pelos progressos das nossas colonias. E é profunda convicção minha que a conquista d'essas terras se hade realisar, principalmente, pela instrucção e pela hygiene.

*Manuel F. Ribeiro*

Professor livre de Hygiene Colonial



**PORTARIA** do sabio ministro da **Marinha e Ultramar**, **Dr. Manuel Antonio Moreira Junior**, dirigida aos governadores das provincias ultramarinas sobre as informações a colher para a organização do ensino colonial tanto nas terras de além-mar como nas da metropole:

Sendo geralmente reconhecida a importancia do ensino tecnico e profissional, que tão poderosamente tem contribuido para o engrandecimento economico de algumas nações:

Convindo que nos nossos territorios ultramarinos se promova o desenvolvimento do dito ensino, conforme as necessidades de cada região, se aperfeiçoem os estabelecimentos de instrucção publica já existentes, que convenha conservar, e se aproveitem na diffusão do ensino os missionarios portuguezes;

Tornando-se de incontestavel utilidade a creação na metropole de cursos coloniaes que habilitem funcionarios, commerciantes, industriaes e agricultores, para bem desempenharem as suas funcções e explorarem com exito as enormes riquezas dos nossos dominios ultramarinos:

Ha por bem Sua Magestade a Senhora Dona Maria Pia, Regente em nome do Rei, determinar, pela secretaria de estado dos negocios da marinha e ultramar, que os governadores das provincias ultramarinas e do districto autonomo de Timor enviem com a possivel brevidade, á mesma secretaria de estado, para serem opportunamente consideradas, as propostas que julguem convenientes em relação ao ensino publico, acompanhadas dos respectivos orçamentos e da indicação da quota parte com que poderão concorrer as corporações locaes, quer officiaes, quer particulares, para as despezas com tão essencial e poderoso elemento de prosperidade e da civilização das mencionadas provincias e districto.

Paço, em 2 de dezembro de 1904.—*Manuel Antonio Moreira Junior*.

No momento, em que as primeiras folhas d'esta publicação eram mandadas para a typographia, apparecia no *Diario do Governo* a portaria, que transcrevo com a maior satisfação e vivo entusiasmo. Reconhece o talentoso ministro a incontestavel utilidade de se crearem

nas provincias do ultramar e na metropole **Cursos Coloniaes** que habilitem os funcionarios, commerciantes, industriaes e agricultores para bem desempenharem as suas funcções e explorarem com exito as enormes riquezas dos nossos dominios ultramarinos.

Reproduzo, por mais uma vez, estas palavras, pondo-as assim em confronto com o que eu tive occasião de expôr em 1887, no congresso de Vienna d'Austria, tendo sido muito bem apreciado no congresso colonial de Bruxellas, em 1897, e por hygienistas distinctos, como G. Reynaud — *Hygiène des Etablissements Coloniaux* (1903), pag. 25.

A instrucção colonial é deficientissima nas colonias e falta, por completo, na metropole, sendo a causa immediata — ouso affirmal-o — do misero estado, em que se acham as nossas possessões. Faltam, além d'isso, trabalhos de solida vulgarização e de activa propáganda, como o demonstrei na memoria: *Descripção Physiologica da provincia de Angola — luta pelos progressos d'esta colonia — seus bellos recursos naturaes* — já por vezes relemburada, mas absolutamente verdadeira, e se os *Cursos coloniaes* se levarem, desde já, á pratica, e se se der impulso aos meios d'acção, que o nobre ministro intenta organizar, em poucos annos os rendimentos publicos nas colonias duplicam, e o progresso dentro de cada d'ellas se transformará utilmente.

Institua, pois, o nobre ministro a colonização nas condições, em que se propõe realizal-a, e o seu triumpho será rapido, pleno.

*Manuel Ferreira Ribeiro.*

# LIÇÕES PRATICAS DE Hygiene colonial

HYGIENE MILITAR, LUTA CONTRA A MALARIA  
E CONTRA OUTRAS ENDEMIAS

A vida de Entre-os-Tropicos, seus caracteres fundamentaes

## INTRODUÇÃO

Funcções superiores da hygiene, o problema da vida, deveres dos medicos nas sociedades modernas — estudos sobre a velhice; importantes questões a resolver — medicos coloniaes; o actual europeu Entre-os-Tropicos; divisões da hygiene; meio natural e meio artificial, que rodeiam o homem; fontes a que esta sciencia recorre, difficuldades a vencer no estudo do organismo; principal objectivo d'este trabalho, distribuição das materias em quatro grandes secções, formando tres volumes, que se completam.

A hygiene ensina, em geral, a conservar a saude, a evitar as doenças, a robustecer o organismo, a aperfeicoar o individuo, physica, moral, intellectual e socialmente, e a prolongar a vida. Comprehende os deveres physicos e moraes. Tem mesmo por norma a virtude no que esta sublime força social possui de mais puro e de mais altruista.

O seu estudo, á primeira vista, de grandissima simplicidade, torna-se comtudo muito complexo e muito difficil.

São necessarios, em quem o cultiva, a par de uma solida instrucção geral, conhecimentos praticos muito especiaes, segundo o meio em que se vive, observações

demographicas muito lucidas, investigações individuaes apropriadas, trabalhos technicos bem dirigidos, fecundas experiencias, racionaes, profundos estudos, emfim, da vida nas suas variadissimas manifestações, para se apreciarem, com segurança, os individuos **no seu perfeito estado de saude** e para se determinarem as condições internas e externas, em que elles o podem manter, descobrindo as primeiras perturbações, que possam dar-se na passagem do perfeito estado de funcionamento do organismo para o seu estado imperfecto ou pathologico.

E é evitando estas primeiras perturbações que os medicos, nas sociedades modernas, teem que exercer os seus principaes deveres, e não combatendo apenas as doencas confirmadas, que revellam, a maior parte das vezes, a nossa incuria individual ou a da sociedade, a que se pertence.

As funcções dos medicos, n'estes casos, tornam-se muito difficeis, porque lhes cumpre perscrutar os primeiros rebates do organismo, apercebendo-se, pelos primeiros signaes, de qualquer doença que esteja imminente ou de qualquer fóco pathogenico, interno ou externo, que lhe possa dar origem.

Impõe-se, pois, aos medicos, nas sociedades modernas, o problema da vida, nas suas bellas manifestações, e este estuda-se não sómente nas doencas e nos laboratorios, mas tambem, e ao mesmo tempo, nos organismos vivos, em plena saude, apreciando as leis da sua formação e as do seu crescimento, as da consolidação organica, as da idade adulta, as da primeira declinação, tão notaveis como as da consolidação, e, finalmente, as da *velhice*, cuja funcção está em via de estudo, esperando manter, n'este periodo extraordinario da vida humana, as forças physicas, intellectuaes e moraes em boas condições de funcionamento, os movimentos ageis, a memoria facil, a resistencia organica natural.

Na *velhice*, quando seja convenientemente preparada, os homens, cheios de sã experiencia e de bom criterio, devem occupar-se, n'uma sociedade bem consti-

tuida, dos brilhantes trabalhos do ensino, das questões sociaes mais complexas, mais difficeis, mais grandiosas.

Não desejo apreciar, por agora, o que se passou na Grecia e em Roma, nem mesmo entre nós, confiando a homens de avançada idade, questões de alto valor social. Tem mesmo um ideal superior a camara dos dignos pares, e poderia dizer-se que as leis portuguezas na metropole e nas colonias teem a sancção dos nossos homens, que, em avançada idade, se mostram sabios experimentados, profundos conhecedores das leis sociologicas e da historia do povo portuguez, dando-lhe os progressos, que a civilisação está impondo, a instrucção de que elle carece, a felicidade e o bem-estar de que esse povo se torna digno. . .

As sociedades modernas, porém, teem exigencias muito excepcionaes, e está por isso em estudo a *psychologia dos parlamentos*, e grandissimas são as vantagens, que d'ahi podem derivar, para as reformas sociaes que se intentam fazer.

O que é certo é terem-se apresentado homens de mais de 80 annos, mostrando o seu luminoso saber e prestando relevantes serviços á sciencia e á humanidade. Muitos d'estes exemplos nos está fornecendo a historia da macrobiologia, indicando homens de avançada idade, que, para se collocarem a par do saber da época em que se encontram, se teem entregado ao estudo das linguas, em que brilham as descobertas, e ao das sciencias, em que, por vezes, se fazem revoluções, transformando as velhas escolas, as proprias sociedades.

A medicina, por exemplo, com os trabalhos da bacteriologia, as industrias com os da electricidade, a biologia com as novas descobertas scientificas, são provas evidentissimas dos brilhantes progressos, que dão realce ás sociedades modernas e exigem constante estudo.

E para se acompanhar todo este extraordinario movimento, teem sido criadas novas cadeiras nas escolas medicas e remodelado differentes estabelecimentos de ensino, a fim de que os trabalhos escolares estejam a

par do movimento, que as sciencias vão apresentando. Ha mesmo necessidade de se organisarem as nossas escolas n'outras bases, porque o *ensino* deve ser inteiramente pratico, essencialmente experimental, muito positivo, occupando-se por igual do corpo e do espirito.

## II

A valorisação do organismo nos seus diversos aspectos — physico, moral, sensivel, intellectual, social, voluntario, auto-suggestivo e religioso — tendo em vista por um lado, surprehender qualquer desvio nas respectivas funcções, principalmente mentaes, e, por outro lado, perceber as compensações, que, per parte do proprio organismo, mantem o equilibrio vitalizador, não é uma tarefa facil, sem que a experiencia esclareça o espirito e o torne verdadeiramente apto a observar e a ver claro nos phenomenos, que se lhe apresentam.

E avaliar, ao mesmo tempo, as lutas phagocytarias, procurando impedir que as cellulas nobres sejam inutilisadas ou enfraquecidas, e determinar, com verdadeiro conhecimento, os symptomas das doenças confirmadas, formulando diagnosticos positivos, é tambem um-trabalho verdadeiramente complexo, exigindo, nos medicos, instrucção firme, constante, bem contraprovada.

E não é tudo.

A vida cellular inter-organica, estando cada cellula em constante movimento de assimilação e de desassimilação, dentro de cada orgão, tão diversos na sua constituição, como o *cerebro*, por exemplo, o *figado*, os *rins*, o *coração*, orgãos nobres por excellencia, e, ao mesmo tempo, o trabalho de preparação e de transporte do que é preciso a cada cellula, que guarda o que lhe convem e repelle o que se lhe torna inutil, conservando sempre a mesma energia vital, são questões que se impõem ao estudo e não se devem tratar fóra do campo experimental.

E todas estas questões variam, não na essencia, mas

na forma, por cada individuo, por cada idade, sendo extremamente curiosas nas phases do crescimento e da consolidação do organismo e nas da 1.<sup>a</sup> declinação e da velhice, a que a morte vem pôr termo.

Podem, pois, imaginar-se as altas funcções da hygiene nas modernas sociedades, que d'esta bella sciencia tudo teem a esperar, e as grandissimas difficuldades, com que se tem que lutar para lhes dar a orientação prática, util. E essas difficuldades, quando se trata das terras intertropicaes, onde se levantam as nossas colonias, ainda por estudar nos seus climas e nas suas populações, tão caracteristicas e tão originaes, tornam-se muito mais complexas, levantando-se por isso mesmo duvidas, criticas e discussões, que escurecem os factos, quando experiências e observações pessoaes, não lhes dão a luz, de que elles carecem para bem se apreciarem.

Os medicos coloniaes encontram-se, de facto, n'uma posição muito excepcional, e não lhes é facil conhecer as leis de biologia, que regem a vida nos paizes intertropicaes. E os europeus, que teem sido totalmente eliminados nas ilhas de S. Thomé e Principe e nas margens dos rios Cuansa e Lucalla, em Angola, soffrem diversas perturbações, que, embora ao principio não constituam doenças, são dignas de séria attenção.

As questões de aclimação offerecem as maiores difficuldades, pois, se se impõe aos medicos perfeito conhecimento do funcionamento do organismo (cujas leis se traduzem pelo que se observa nos *vegetaes*, nos *animaes*, e nos *indigenas*, formando um novo meio de onde derivam excepcionaes influencias) o estudo do clima impõe-se do mesmo modo, e é para estes trabalhos que se estão voltando as attensões dos homens de sciencia, nas principaes nações colonisadoras.

E admiravel é o europeu, levantando-se nas terras da Africa central, conservando em boas condições as funcções organicas e intellectuaes, impondo-se, pela sciencia, aos climas e ás raças, e defendendo-se, com enthusiasmo, das influencias, que lhe abatem as forças e dos germens pathogenicos, que o derrubam, se elle primeiro não os inutiliza.

E' soberba, realmente, imponente esta luta—a heroica luta, que ha-de dar todo o brilho ao seculo XX e tornar immorredouro o nome das nações, que n'elle tomam parte. E Portugal, a nação colonisadora mais antiga, ahi ha-de occupar sempre um logar superior.

## III

Difficilimos no entanto são os problemas biologicos a resolver, e necessario é por isso haver grandissimo cuidado para não se divulgarem erros como, por tantas vezes, se tem feito, principalmente em assumptos de prophylaxia anti-malarial.

O proprio Dr. Koch, bacteriologista insigne, apreciando a acção dos saes de quinina no organismo, quando este benemerito sabio, sob o auxilio do governo, foi estudar as doenças na Africa oriental allemã, fez affirmações que não tinham razão de ser, e que o seu laureado nome levou a acceitar, embora os factos não os tivessem confirmado.

D'estes e d'outros casos me hei-de occupar no correr d'este trabalho, e por isso mesmo me abstenho de os apreciar n'este logar.

O que eu peço desde já é que se estudem as nossas colonias scientificamente, organisando-se para isso um plano de trabalhos e de investigações sobre a aclimação dos europeus, sobre a natureza biologica dos climas, sobre os germens pathogenicos, sobre a luta contra a malaria, sobre a vida de Entre os Tropicicos, principalmente africanos, onde temos um novo mundo a explorar, a engrandecer e a civilizar.

E não é com generalidades que se hão de remover as causas, que totalmente se tem opposto á aclimação, por exemplo, dos europeus nas ilhas de S. Thomé e Principe e em muitissimas regiões d'Angola.

Não temos ali familia européa em 2.<sup>a</sup> geração, e qual é a razão ?...

E que hygiene é essa que, applicando-se ao *organismo*

e ao terreno, deixa eliminar-se<sup>1</sup>, por completo, a raça dos homens a quem se applica?!

Apresentei o problema sobre aclimação nos seus verdadeiros termos, nos primeiros trabalhos que publiquei a respeito das nossas duas bellas colonias de S. Thomé e Príncipe e de Angola, e certo estou de que se hão de continuar os estudos medicos, hygienicos e sanitarios em todas as nossas colonias palustres, humidas, quentes, infectantes, e volto por isso a estas mesmas questões, ainda sem sufficiente resolução!!

#### IV

Assumptos tão variados, tão complexos, e digo mesmo tão especiaes, de que se occupa a hygiene, estão demonstrando que se torna indispensavel separal-os, segundo o objectivo, que se tem em vista vulgarizar.

E duas divisões se impõem desde logo ou se trate dos *individuos* — **hygiene individual** — ou da *sociedade*, de que esses mesmos individuos são parte integrante — *hygiene social*.

E esta divisão tem toda a razão de ser, servindo-lhe de criterio muito peculiar a nossa simples vontade, que se póde educar, tornando-a uma verdadeira força pessoal, e assim todo o exito da *hygiene individual* depende de nós mesmos, e a hygiene social das respectivas auctoridades administrativas, dos governos centraes.

E, sob este ponto de vista, teem-se realizado na metropole progressos muito distinctos, tendendo a aperfeiçoar-se cada vez mais. E por que razão não se ha de proceder do mesmo modo para com as colonias?!

Diz-se tambem, e com justificadissimo fundamento, *hygiene colonial*, se esta sciencia tem por objectivo os individuos, que se installam em terras fóra da patria, e

---

(<sup>1</sup>) Trata-se da fixação da raça europeá e não da *residencia de individuos*, podendo esta prolongar-se mais ou menos tempo, gozando boa saude. São questões diversas e que muitas vezes se confundem.

as influencias, que ahi os rodeiam. E essas terras, nas nossas colonias, são todas inter-tropicæes, e ahi se abrem novos horizontes aos medicos portuguezes — não só em relação ao *organismo dos europeus e seu funcionamento* sob a acção do novo meio geographico ou cosmico, em que se encontram, mas tambem a respeito das *influencias, que os cercam e os eliminam*, não havendo familia nenhuma européa **em 2.<sup>a</sup> geração**, nas ilhas de S. Thomé e Príncipe, como, por vezes, tenho dito e sobre o que insistirei, por ser o thema fundamental a discutir.

As causas d'esta eliminação e os processos hygienicos e sanitarios para as destruir ou attenuar, são realmente assumptos de grandissima importancia, que muito convem estudar, afim de se poder tornar effectiva, fecunda, a colonização, a par da exploração agricola, que, n'estas terras, já se vae fazendo em larga escala.

Deve organizar se, portanto, desde já, um inquerito scientifico sobre as localidades assimiladores, como Mossamedes, por exemplo, e respectivo plan'alto, e sobre as eliminadoras da raça branca, e instituir-se a hygiene mais efficaz, o robustecimento apropriado e a melhor prophylaxia, que, n'umas e n'outras, se deveriam applicar.

Diz-se *hygiene militar*, se tem por objectivo os exercitos, distinguindo as suas condições sanitarias, segundo os climas, em que se apresentam, são quentes, temperadas ou frias.

Outras divisões da hygiene se impõem, segundo se trata do homem no campo, nas officinas, nos gabinetes de estudo, etc., sendo então, *rural, industrial, intellectual*, etc.

Temos, finalmente, a *Hygiene da alma*, a cujo respeito se tem publicado estudos de grande valôr. E se a *hygiene individual* e a *hygiene social* representam larga influencia no progresso humano, a *hygiene da alma*, a *hygiene moral*, a meu vêr, é a que ha-de dar o verdadeiro realce a todo esse progresso.

## V

A vida humana, seja qual fôr a fracção da terra, que se habite, obedece sempre a leis cosmicas similares, tendo, por principaes factores :

a) O *solo*, de formação muito peculiar, sujeito ás respectivas coordenados geográficas, ás condições cosmicas mais ou menos vitalizadoras, ainda um mysterio a desvendar, e ás emanações telluricas, que variam extraordinariamente de uns logares para os outros. O *solo* ou o meio cosmico conjuga-se com a alimentação, que d'ahi se tira, e é grande a sua influencia nos individuos que ahi nascem, crescem e trabalham.

b) O *ar* nas suas camadas mais baixas em contacto immediato com o solo, e do qual cada individuo recebe o oxygenio, elemento excitante por excellencia de todas as funcções do organismo.

c) As *latitudes*, factores progressivos e vitalizadores segundo se acham mais ou menos affastadas do equador.

d) A *luz*, o *calor*, a *electricidade*, a *agua*, a *flora*, a *fauna*, os *micro organismos*, emfim, de que tanto se fala, e cujos estudos se estão desenvolvendo com verdadeiro assombro de quantos se dão ao cuidado de os estudarem, são outros tantos factores do *meio externo natural*, que se modifica dos polos ao equador por variadissimos modos e feitios.

O homem, porém, nascido n'uma localidade e crescendo ahi, prepara um *meio artificial*, que tambem varia segundo os logares, os climas e os recursos, que ahi se lhe deparam. Distinguem-se, por isso, os meios e os modos de existencia de cada povoação, e são estes que primeiramente se devem analyzar, a valer, quando se trata de uma hygiene sciente e conscienciosa, occupando-se, por um lado, do aperfeiçoamento dos individuos, e,

por outro lado, da *salubridade do terreno*, em que esses individuos se acham e do qual elles dependem <sup>1</sup>.

O homem depende fatalmente do *meio natural*, do qual pelo trabalho tira a sua subsistencia, e ahi procura collocar-se em condições de lutar, constituindo familia, base da sociedade, que se possa formar.

Ha, portanto, n'uma povoação, condições individuaes, condições de trabalho, condições de familia, condições de adaptação, condições de sociedade, conjugando-se sempre entre si os meios e os modos de existencia, a que se junta a *linguagem* d'essa sociedade com o respectivo accentto, por vezes, tão caracteristico e tão original. A formação e a evolução da sociedade portugueza tem bellezas excepçionaes, e d'ellas se tem feito e estão fazendo notaveis estudos. Da aclimação dos portuguezes nas colonias é que ainda não se tem tratado. Existe comtudo importante material, que muito conviria apreciar, synthetizar, fecundar.

A hygiene moderna tem, de facto, por objectivo principal, o *homem*, indicando-lhe o que lhe convém fazer para triumphar de todas as influencias, que o rodeiam e que o podem prejudicar, se elle não sabe robustecer-se, conservando o equilibrio em todas as funções do organismo, do qual deriva a sua saude, o seu bem-estar, o seu amor á vida, ao progresso, á civilização.

Seja, porém, qual fôr a área geographica ou cosmica, que se habite, o homem precisa de sustentar sempre, instante a instante, uma luta intelligente contra os inimigos internos e externos, que lhe acarretam graves perturbações, e lhe abreviam a duração, sendo tanto mais intensos esses perigos quanto mais brilhante é a civilização, que se vae adquirindo. E é, por felicidade, a hygiene, nas suas diversas applicações, que vae tomando

---

<sup>1</sup> Faz gosto vêr o que se está fazendo na França e na Allemanha, afim de que os medicos se habilitem a resolver os problemas coloniaes, sempre difficeis, e que ahi dispertam o maior enthusiasmo.

E o que estamos nós fazendo *nas nossas colonias* sob todos estes novos pontos de vista ?

a suprema direcção d'esta luta, e por isso mesmo todos lhe devem obedecer, instruindo-se nas suas leis e dando leal applicação aos seus principios.

## VI

Recorre a hygiene a variadas fontes a fim de aquilatar os principios, que adopta na batalha, que sustenta contra a morte, e sempre heroica, e sempre bella, colloca-se ao lado de outras sciencias que actualmente formam o quadro brilhantissimo do saber humano.

Fornecem-lhe sólidos elementos a *anatomia*, a *physiologia*, a *biologia*, a *bacteriologia*, a *anthropologia*, a *anthropometria*, a *psychiatria*, a *sociologia*, a *moral*, tratando-se da *hygiene individual*, que é, sem a menor dúvida, de moderna creação, e cujos principios rigorosamente apurados se deviam ensinar nas escolas primarias e médias, divulgando-os por fórma que constituíssem a verdadeira cartilha nacional.

Deveriam corresponder esses principios ao modo de ser das nossas localidades, dos nossos climas, das nossas povoações, formando-se a *hygiene portugueza*, original, segundo o nosso regimen de trabalho, de nossa alimentação, de nosso vestuario, das nossas construcções, das nossas diversas phases de existencia.

São notaveis, é certo, os estudos genuinamente portuguezes, que já se acham preparados sob estes pontos de vista, e é de esperar que se desenvolvam com vantagem, e se introduza nas nossas escolas primarias e médias a *hygiene individual* e a *educação physica*, segundo as exigencias da vida portugueza.

Da geologia, da physica, da bio-chimica, das sciencias naturaes exhaure a hygiene conhecimentos importantes, servindo para valorizar os principios que, na prática de todos os dias, se vão impondo, e devem ser sempre rigorosamente contraprovados.

Tem a hygiene, em todo o caso, factos proprios, technica especial, methodo expositivo bem determinado, nomenclatura competente, e merece por isso mesmo

toda a attenção a fim de que se estude, a fundo, e possa triumphar das doenças, que actualmente se estão manifestando quer de origem interna quer de origem externa, organicas ou infecciosas, moraes ou mentaes.

Não é facil, por certo, este triumpho, pois a evolução da vida é muito complexa e está subordinada a uma equação biologica, em que entram muitas incognitas, e em que figuram, além d'isso, muitos termos indeterminados e sobre os quaes não tem sido possivel fazer-se ainda toda a luz.

E, na verdade, como conhecer, a fundo, os elementos que dominam o nosso proprio organismo, conjugado sempre com as forças externas, tão intimamente ligadas que, n'um instante, se perde a vida, pela simples interrupção do oxygenio, que se respira, pelo sangue que possa perder-se, pela falta d'agua ou d'alimentos, de que qualquer individuo fique privado?

E como se explica a evolução do organismo, formando-se em condições muito especiaes, e dependendo todo o seu valor da idade e do estado de saude dos paes, de que nenhum caso se faz sob este ponto de vista—do cyclo vital uterino, entregue sempre ao acaso—do nascimento, da educação na familia, no meio infantil, na escola, no meio, enfim, cosmico, moral, intellectual e social, em que se cresce, e, ainda, dos *exemplos*, que se recebem e que formam, em geral, o mais forte criterio, que regula os actos que se praticam?

—E como reconhecer os individuos perfeitamente organizados, sem taras, de mentalidade bem equilibrada e de uma sã moral?

—E como distinguir as primeiras perturbações organicas, mentaes ou moraes, para se corrigirem ou dar-lhes a melhor orientação hygienica, segundo as causas que as produzem e que muito importa destruir ou attenuar?

—E de que natureza é a influencia dos climas intertropicaes nas doenças que alli accommetem os europeus?

—E como determinar as causas que dão origem ás doenças tão especiaes a esses mesmos climas?

— E como evitar a *completa eliminação da raça europeia* nas ilhas de S. Thomé e Príncipe e em muitas regiões de Angola?

— E como se pôde prolongar, finalmente, com verdadeiro conhecimento — a *curta duração da vida humana* no seculo, em que nos achamos?

Basta, por certo, a *actual duração monosecular* para se patentear o nosso atrazo em questões de hygiene quer individual quer social.

E é, n'esta altura dos nossos conhecimentos a respeito de hygiene, que eu me animo a divulgar os novos principios já adquiridos para esta sciencia, embora sejam muito complexos os problemas que é preciso resolver!

Procurei mostrar, no entretanto, as difficuldades, que se apresentam nos trabalhos de hygiene e as importantes questões que ha a resolver, e certissimo estou de que no *Congresso Internacional de medicina*, que se ha-de realizar em Lisboa, em 1906, se hão-de apresentar, por parte dos nossos hygienistas e medicos colonias, trabalhos de valor, e eu, pela minha parte, empregarei todos os meus esforços e toda a minha boa vontade para os acompanhar, começando por patentear desde já o meu modo de vêr em tão palpitante assumpto nacional.

Deve, porém, ficar bem assente que, n'este trabalho, me refiro particularmente ás nossas colonias taes como ellas se acham actualmente, tendo em vista sobretudo a *hygiene individual*, a *hygiene militar*, nos seus principios geraes, a *luta contra a malaria* e contra outras endemias, as doenças mais frequentes, bem como a *vida de Entre-os-Tropicos*, peculiarmente da Africa, onde se ostentam as nossas colonias, como signal evidentissimo da nossa vitalidade, como nação colonizadora de 1.<sup>a</sup> ordem.

E, n'estas circumstancias, impõe-se a distribuição das materias de que me occupo, por quatro grandes secções, formando tres volumes, parecendo á primeira vista differentes, mas ligando-se por traços geraes, que lhes dão características communs, que preciso é conhecer e distinguir com o maior cuidado.

As quatro secções, a que me refiro, são as seguintes:

## VOLUME I

*Lições practicas de hygiene colonial.* — Occupo-me, sobretudo, da hygiene que os europeus devem seguir, encarando o homem nos seus differentes aspectos. Não me refiro, por isso, á hygiene dos indigenas.

## VOLUME II

I — *Hygiene Militar*, principalmente comparada, nos quartéis em Portugal, nas ilhas adjacentes e nas colonias, o que lhe dá muita luz para melhor se apreciar.

Fecha-se esta secção com os principios de hygiene que todos os militares devem apreciar, dando lhes cuidadosa applicação.

II — *Luta contra a malaria e contra outras endemias nas nossas colonias.*

Apreciam-se, n'esta secção, as causas d'esta prejudicialissima endemia, seus processos de transmissão, melhor hygiene a seguir e prophylaxia indispensavel.

## VOLUME III

I — *Doenças mais frequentes nas nossas colonias quer em europeus quer nos indigenas, seu tratamento e prophylaxia.*

II — *A vida de Entre-os-Tropicos, seus caracteres fundamentais.*

Teem-se feito largos estudos a respeito dos europeus nas terras de Entre-os-Tropicos, mas dos que se teem dirigido ás da Africa Central, poucos se teem vulgarizado.

Torna-se muito difficil por isso valorizar a vida dos actuaes europeus Entre-os-Tropicos e apreciar, com rigor, as condições, que lhes são favoraveis ou que os podem prejudicar.

No entretanto a *questão da aclimação* impõe-se, dando-

se nova orientação ás investigações e experiencias que lhes dizem respeito.

E não podia eu por isso deixar de abrir uma secção para estes trabalhos, divulgando aos que já se acham apurados e dando todo o meu applauso aos que estão em via de estudo.

E oxalá que no Congresso Internacional de Medicina, em 1906, em Lisboa, apresentem os nossos medicos coloniaes as suas observações pessoaes, collocando-as a par das melhores que se vão fazendo nas colonias estrangeiras.

Thermas de Entre-os-Rios, 15 de setembro de 1904.

*Manuel F. Ribeiro.*



# LIÇÕES PRÁTICAS

DE

## Hygiene Colonial

---

I.<sup>a</sup>

Um dia colonial completo — dia e noite, quasi eguaes  
nas regiões do equador

Os europeus, que vivem e trabalham nas nossas colonias, estão, em geral, em todo o vigor da idade, e devem esforçar-se em manterem a resistencia organica, que trouxeram das terras da sua naturalidade e a saude de que ali gosavam.

É novo, por certo, o meio geógraphico ou cosmico, em que elles se encontram, e muitas são as influencias, que os rodeiam, contra as quaes constantemente precisam de lutar, mas, confiando nas suas forças e conhecendo o meio, em que se acham, encaram a sua nova situação com todo o sangue frio e preparam-se para os trabalhos ou serviços, a que se dedicam, sem receios e sem exageros.

Cumpre-lhes ter **actividade** bem regulada, **iniciativa** intelligente, **sobriedade** racional, sendo estas, de facto, as tres virtudes fundamentaes, que nas nossas colonias devem caracterizar a vida dos europeus.

Deve ser seu constante cuidado o conjugar os trabalhos ou serviços, de que estão encarregados, com os deveres, que a hygiene lhes impõe. E sabido é que esses

deveres, por muitas vezes, não se cumprem, por ignorancia, por negligencia, ou por falta de tempo, como frequentemente se procura explicar!

Lembro, por isso, as situações, em que cada europeu se póde encontrar, e, ao mesmo tempo, os principios de hygiene a que devem attender.

Divergem, por certo, de um europeu para outro, segundo a idade, o sexo, a natureza do trabalho e a localidade, e preciso é que cada um d'elles tenha sempre em vista as influencias, que o rodeiam, e trate de valorizar o organismo, sustentando, pelos meios apropriados, a saude, a resistencia organica, o bem-estar, toda a aptidão possível ao trabalho, ao clima, ás doenças, ao novo meio, emfim. E este bello resultado póde conseguir-se com grande facilidade, tendo, em toda a attenção, os principios de hygiene a applicar por cada periodo, em que se póde dividir um dia colonial, completo—dia e noite <sup>1</sup>.

Ao regimen hygienico de um dia referem-se os hygienistas, que se occupam dos paizes quentes, quer Allemães, quer Francezes, Belgas ou Inglezes, e, afim de que possa apreciar-se o modo de ver dos medicos que passam por mais auctorizados, n'estes assumptos, transcrevo, na integra, as indicações dadas pelos Drs. G. Freille e G. Reynaud. Pode avaliar-se assim esta importante questão hygienica e formar-se juizo seguro das suas vantagens.

As indicações, a que aludo, são as seguintes :

1.<sup>a</sup> — «*Um dia de 24 horas para o europeu sob os tropicos.*

O europeu deve levantar-se ao romper do dia, fazendo logo a seguir uma loção fria, geral e muito rapida. É muito conveniente, para esta lavagem matinal,

---

<sup>1</sup> Conta-se o dia astronomico do meio dia ao meio dia e o civil da meia noite á meia noite. Ha o dia natural, o dia de trabalho etc. Para o caso, de que trato, refiro-me ao dia natural e á noite, tendo por limite as manhãs e formando assim o espaço de 24 horas.

o uso da esponja — limpa a pelle dos productos organicos, accumulados durante a noite, pelo suor. Pode recorrer-se tambem ao duche.

Depois d'esta limpeza, toma a primeira refeição. Deve ser muito simples — chocolate, chá ou café com leite, pouco pão.

Para recuperar as perdas sudoraes da noite, bebe-se um copo d'agua fresca, levemente acidulada e aromatizada, com sumo de laranja, por exemplo, ou de limão. Pode empregar-se qualquer amargo, ou então um pouco de vinho.

Das 6 1/2 até ás 10 horas e meia da manhã, tem o europeu á sua disposição quatro horas, para tratar das suas occupaões profissionaes. Se tiver culturas, é occasião propria para as visitar, dar as suas ordens, dirigir a exploração, vigiar as colheitas ou a preparação dos terrenos.

As 10, deve abandonar os trabalhos para almoçar, podendo esta refeição ser ás 10 e meia. Convem ser moderado, beber pouca agua, e levantar-se da mesa ainda com vontade. Deve beber pouca agua, sendo preferivel misturar-lhe algum vinho e gelo, ou simplesmente refrescal-a, conservando-a a uma temperatura de 8º a 10º centigrados. D'este modo apaga melhor a sede.

Seria hygienico tambem tomar cerveja fraca, pouco alcoolica.

No entretanto, julgo as infusões quentes, como chá, ou principalmente café, muito appropriadas para alimentação. Teem, sobretudo, as vantagens de saciar mais depressa, e de não estarem fóra das necessidades impreteriveis da economia, o que não succede com as bebidas alcoolicas, que, ao contrario, provocam o desejo de as beber sem que as necessidades organicas o exijam.

Estas infusões, alem d'isso, teem propriedades estimulantes e digestivas.

Depois do almoço, ao meio dia, o europeu pode encostar-se n'uma cadeira ou sobre um tapete, e dormir.

As horas mais quentes do dia, a sésta economisa as forças, descança os musculos, augmenta o suor e faci-

lita a descarga do systema circulatorio, sobrecarregado pelos liquidos ingeridos.

É realmente muito conveniente, nos paizes quentes, a sésta por tres quartos de hora ou uma hora.

Traz grande energia para os trabalhos da segunda metade do dia e não impede o somno da noite, o qual se torna novamente necessario, em consequencia do calôr da tarde, e ainda da influencia do jantar e do exercicio, a que se entregue.

É preciso, logo depois da sésta, tomar um banho frio ou uma loção geral e rapida.

A hydrotherapia tonifica os orgãos, e excita a circulação peripherica. É um estimulante para o systema nervoso.

As 3 ou 3 e meia horas, da tarde, o colono pode voltar ás suas occupações até ás 6. A esta hora aproxima-se a noite, e é dever fazer-se a refeição da tarde.

O jantar deve ser substancial, sem excesso. Deve-se attender ás indicações já mencionadas para o almoço—pouco liquido, sobretudo, pouco alcool.

Prefira-se para beber chá ou agua com pouco vinho ou cerveja fraca. São as bebidas, a que convém recorrer.

Depois do jantar, um passeio, durante as primeiras horas da noite, é hygienico.

Faz-se assim exercicio, favorecendo as funcções geraes bem como a nutrição.

*O abaixamento da temperatura, o radiamento do solo, a frescura da briza nocturna facilitam a diminuição do calor do corpo.*

O deitar deve ser, em geral, ás 10 horas ou 10 e meia.

Não devem carregar-se de roupa durante a noite. É conveniente, todavia, por causa da crescente evaporação nocturna, que se desenvolve parallelamente ao radiamento entre as 10 horas da noite e as 6 horas da manhã, adoptar um vestuario de lã sobre o corpo, principalmente no ventre.

Em caso nenhum se deve dormir no chão ou mesmo sob as varandas. Far-se-ha assim a exposição ao radia-

mento, podendo dar-se um resfriamento repercutindo-se nas visceras abdominaes, o que é sempre grave»<sup>1</sup>.

2.<sup>a</sup> — «*Um dia nas colonias.*»

O europeu, nas colonias, deve levantar-se ao romper do dia, para se aproveitar da frescura das primeiras horas da manhã e applical-as a trabalhos caseiros ou a passeios. Depois de uma loção geral e da primeira refeição ás 7 horas da manhã, póde trabalhar efficazmente até ás dez.

Terminado o almoço, ás onze horas ou meio dia convém a sésta, e raros são aquelles que lhe resistem.

Tanto os pretos como os brancos sentem, n'aquella hora, um entorpecimento geral, devido, ao *excesso do calor*, á temperatura exterior, aos trabalhos da manhã e á refeição. A temperatura physiologica, a esta hora, excede 0°.4 a 1°.5 a da manhã.

A sésta abate a temperatura do corpo. Os centros nervosos, que antes estavam deprimidos e cançados, recuperam novas forças.

As pessoas que comem muito ou os dyspepticos com o estomago dilatado e os intestinos congestionados, devem evitar a sésta e passear na varanda, conservar-se de pé, ou fazer ligeiro exercicio.

A sésta deve durar 1 hora ou 1 hora e meia, o maximo. De outro modo torna-se perigosa. Produz indolencia, incapacidade para o trabalho, congestão nas faces, enfarte do estomago, pyrosis, arrotos. Os que comem muito, os bebedores de cerveja, os que amam os aperitivos, as pessoas que se deitam muito tarde, gostam das séstas prolongadas, ás vezes, 2 horas ou ainda por mais tempo.

Depois da sésta, é util uma loção parcial, voltando em seguida, ás respectivas occupações.

Findo o trabalho ou depois dos exercicios da tarde póde applicar-se uma lavagem (loção) mais completa.

---

<sup>1</sup> De l'acclimatation des européens dans les pays chauds par le Dr. G. Treille, pag 128.

Seja como fôr, o europeu não deve sair desde o meio dia até ás 3 horas.

*N'um adagio oriental diz-se: Do meio dia ate ás 3, saem á rua só os cães e os francezes!*

Ás 3 da tarde, recommçam os negocios bem como as profissões liberaes, terminando os trabalhos ás 5 horas da tarde. Os colonos, em geral, trabalham até ás 6.

Das 5 ás 7 da tarde teem logar os passeios a pé ou de carruagem. Os francezes, em geral, vão sentar-se depois dos seus trabalhos nos cafés.

Os inglezes teem por costume, áquella hora, entregar-se a exercicios physicos. Esta prática, bem regulada, é sem duvida a melhor. O corpo torna-se flexivel e activa-se a nutrição.

Deve preferir-se o passeio a pé, mas, se por qualquer circumstancia é impossivel, deve dar-se então um passeio a cavallo ou de carruagem. O que se deve evitar é a immobildade ou a quietação nos cafés, onde os colonos vão intoxicar-se e destruir as faculdades digestivas de que dispõem.

Depois do jantar, esperando o somno, que não tardará a sentir-se, devido á frescura da noite, convém dar alguns passeios, cem passos na varanda e no jardim, gastando 20 ou 30 minutos. E, em seguida, descança-se em cadeiras apropriadas.

Os prazeres mundanos, reuniões, musicaes, bailes, theatros, dão ao espirito descanço e são distracções muito uteis. O excesso, todavia, é prejudicial, sobretudo na estação quente, ou mesmo por todo o anno, como succede na Cochinchina.

Além da fadiga, que a dança produz, das noites sem dormir, e além do exgotamento das forças, pelo excessivo calor, e pelas roupas improprias do clima, veem juntar-se os perigos de absorpção de grande quantidade de liquidos, bebidas geladas, bem como as ceias nocturnas, que estragam o estomago, e, por muitas vezes, o arruinam para sempre.

São possiveis os resfriamentos á saída dos saraus, porque as variações nycthemeraes chegam ás vezes a 10° e a 12°.

Pódem dar logar a rheumatismos, pleurezias, accesos de febre hematurica, etc.

Tornam-se censuraveis estas orgias continuas, a que se entregam os jóvens francezes nas colonias mais perigosas, como a Cochinchina, mesmo até na propria Europa» <sup>1</sup>.

Por estes regimens diarios faz-se idéa dos principios hygienicos, individuaes, que os dois distinctos medicos aconselham aos colonos francezes. Parecem-me, todavia, bastante incompletos, embora sejam de grande valor os conselhos que elles divulgam.

Distinguem-se, effectivamente, nas 24 horas de um dia colonial, alguns periodos, que se podem chamar *periodos hygienicos* por excellencia, como o da manhã, ao levantar, o da sesta, ao passar o sol no zenith, e o do quarto de cama, ao deitar, e parece-me de toda a vantagem chamar a attenção dos colonos para estas horas excepcionaes e que devem ser inteiramente consagradas aos cuidados hygienicos do corpo, do espirito, e mesmo da moral, porque é esta, quanto a mim, a força, que domina o homem, por completo, e decide da sua sorte.

Os principaes periodos que eu lembro, em cada dia colonial, são os seguintes:

1.<sup>o</sup>—Desde o levantar da cama, de manhã cêdo, até á 1.<sup>a</sup> refeição.

2.<sup>o</sup>—Desde a 1.<sup>a</sup> refeição, mais ou menos matinal, conforme o regimen do trabalho ou do serviço de que se está encarregado até ao almoço, das 11 horas da manhã para o meio dia.

3.<sup>o</sup>—Desde o almoço (11 horas para o meio dia) até ás 2 ou 3 horas da tarde.

4.<sup>o</sup>—Desde as 2 ou 3 horas até ao jantar pelas 6 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> ou 7 da tarde, ou mesmo das 7 para as 8 horas.

5.<sup>o</sup>—Desde o jantar até se recolherem ao quarto em que se dorme.

---

<sup>1</sup> Hygiène des colons par le Dr. G. Reynaud, pag. 383.

6.º—Desde que se entra no quarto em que se dorme até que se deitem.

7.º—Desde que se deitam até que se levantam, de manhã.

São banaes, por certo, todas estas divisões, mas é por isso mesmo que os princípios hygienicos, que lhes correspondem, não se aproveitam, sendo indifferente o organismo e seu funcionamento, bem como o effeito dos factores metèorologicos, sempre relacionados com os germens pathogenicos, oriundos do mundo zoologico ou do mundo botanico de Entre-os-Tropicos.

Tratando, porem, do regimen hygienico, individual, durante um dia colonial completo, não se podem formular hypotheses para todos os casos. E, na verdade, variam muito as situações de cada europeu ou seja na agricultura ou no commercio, na industria ou na vida particular, quando se está no sertão ou em viagem por mar ou por terra, na magistratura ou na administração superior. São muitas diversas tambem as condições de vida, segundo os individuos se apresentam tarados, sem tara ou com tara attenuada.

As localidades, a seu turno, tambem differem muito. Podem ser de maior ou de menor altitude, sem paludismo ou de paludismo maligno, e então assimiladores ou eliminadores da raça branca.

Do mesmo modo se dão grandes divergencias consoante o trabalho, a que cada europeu se entrega. comissões ou serviço que se desempenha, recursos economicos, annos de idade, etc.

E, n'estas circumstancias, torna-se verdadeiramente complexo o regimen hygienico, individual, que se pretenda indicar aos europeus, que se demoram nas colonias e ahi desejam viver e trabalhar.

De muitos colonos e a quem dirigi questionarios, recebi informações importantes, indicando um d'elles, por exemplo, o seu regimen habitual:

— Levantar das 6  $\frac{1}{2}$  para as 7 da manhã.

Em seguida banho e 1.ª refeição, composta de uma chavena de café e leite.

— Almoço, ás 11  $\frac{1}{2}$ .

— Jantar ás 7 horas.

Entre o almoço e o jantar, trabalho de carteira, das 2 ás 5 da tarde.

Não posso applaudir este regimen hygienico, nem outros que são indicados como uteis, porque não se fixam n'estas divisões os periodos, em que os europeus se acham á vontade, livres, senhores de todo o seu tempo para cuidarem da hygiene, que se lhes torna indispensavel.

Este ponto, em questões de hygiene, é para mim o principal.

E, portanto, julgo preferivel, a divisão que adopto, limitando-me, em todo o caso, a formular algumas lembranças hygienicas geraes, tendo em muita attenção cada um dos periodos, em que naturalmente se divide o dia colonial, que é, sem a menor duvida, a base em que assenta a luta pela vida n'estas regiões de tão activo calôr.

*1.º Desde o levantar da cama, de manhã cedo, até á 1.ª refeição.*

É esta, sem a menor duvida, a situação vitalizadora por excellencia, em qualquer das nossas colonias, mesmo nos nossos bellos climas, em Portugal. Coincide esta situação, com os primeiros alvares do nascer do sol, que chamam a vida, parecendo que o organismo rejuvenesce e se prepara para a luta contra os grandes calores e contra as influencias, que durante o dia mais pôdem atormentar.

É realmente a hora tropical, verdadeiramente prática, formosissima, por vezes, encantadora.

É a hora, em que se respira a amplos haustos o ar fresco da manhã—e, de facto, é a hora propicia para se cuidar do corpo e do espirito, attentando cada um em si mesmo por alguns momentos.

Não se devem esquecer de que é muito inconveniente esperar que se confirme qualquer doença para depois a tratar. O que importa é evital-a, conservando a resistencia organica, prevenindo todas as auto-intoxicações e

mantendo todas as funcções organicas e cerebraes regulares. E é isto que nas colonias deve tomar-se na maior consideração.

As doenças, que teem origem no proprio corpo, são tão graves como as que proveem da influencia do calor e da luz, da humidade ou do clima, e ainda das dos germens pathogenicos, que, nas colonias, adquirem grande intensidade, sejam especiaes a estas regiões ou ahi introduzidas.

Varia, no entretanto, a situação de cada europeu n'esta hora vivificadora, assim como varia, tambem, o que cada um tem a fazer, dependendo da habitação em que se está, barraca de lona, em qualquer acampamento ou cubata ao modo indigena, quartos em estabelecimentos commerciaes ou em casas particulares, em hoteis ou no palacio dos governadores.

Variam do mesmo modo os recursos de cada um, bem como a idade, o estado do organismo, a força de vontade, o ideal que se tem em vista, o regimen moral — e é esta uma influencia importante.

Differem, como não pôde deixar de ser, as condições em que os europeus se podem encontrar n'estes momentos felizes, mas no que ha perfeita uniformidade é em se acharem, por igual, inteiramente livres, senhores de todas as suas acções para prestarem toda a attenção ao corpo e cuidarem d'elle devidamente.

Não podem, por certo, realisar um trabalho hygienico perfeito, mas attenta-se no estado da *pelle*, cuja integridade se deve manter; fazem-se alguns movimentos gymnasticos, quer para dar vigor aos pulmões, quer aos musculos; observa-se a lingua, que mostra o estado do estomago; verifica-se a cõr e a quantidade das urinas, se ha qualquer mal-estar; veste-se o vestuario matinal, sempre muito limpo e muito secco; renova-se o ar do quarto e prepara-se cada um para a primeira refeição.

Todos estes cuidados hygienicos devem ser intelligentemente feitos, rapidos.

Nas fazendas agricolas, porém, onde o levantar é para muitos europeus, ás 5 horas da manhã, devendo estar

cada um no seu posto a horas precisas, marca-se o relogio despertador para um quarto de hora mais cedo e fica assim tempo para toda a hygiene matinal que nunca deve esquecer.

N'uma das fazenda agricolas da ilha de S. Thomé, onde passei alguns mezes, conheci um empregado, que pernoitava proximo do quarto que eu habitava. Era muito rigoroso no cumprimento dos seus deveres, e por isso regulava o tempo para poder cuidar da hygiene, que tinha por indispensavel.

Preparava o despertador, á noite, ao deitar-se, marcando-o para as 5 horas menos um quarto da manhã. Começava este bello despertador por tocar algumas musicas, que me acordavam, e que eu ouvia com infinito prazer. Não se tinham feito ainda os toques matinaes, annunciando o primeiro despertar, e já este empregado estava a pé, lavando-se, movendo-se, mudando de roupa, e apromptando-se para se apresentar no seu posto.

As manhãs, sem nunca apresentarem a suave aurora, que tantos encantos dá em Portugal <sup>1</sup>, eram, por muitas vezes, brumosas, carregadas, frescas em excesso, mesmo frias, chuvosas mesmo, mas era mister sair... E tratava elle então de se vestir do melhor modo possível para evitar qualquer resfriamento.

E vinha depois tomar a primeira refeição, composta de café, ou de café com leite, pão de trigo ou bolachas e o competente sal de quinina, que cada um dos empregados usava á vontade.

Tem cada europeu o seu modo de ser organico, intellectual e moral, e é para si mesmo que deve olhar, attentando na maneira, por que reage contra as doenças, contra a fadiga e contra as influencias do logar e do trabalho.

Cada europeu, ao levantar-se, n'este primeiro periodo

---

<sup>1</sup> Ha, nas colonias, phenomenos atmosphericos e cosmicos que lhes são especiaes: a falta de aurora, os dias quasi eguaes ás noites, os raios do sol perpendiculares, a falta de inverno, duas estações apenas, etc.

de inteira liberdade pessoal, trabalha em favor do seu organismo, da sua maquina, do seu *automovel*, se assim posso expressar-me, para melhor me fazer comprehender.

Deve, pois, fazer-se a limpeza da *pelle*, a da face, da boca, das orelhas, das mãos e dos pés, cortando, sempre que fôr preciso, as unhas. O cabello e a barba devem merecer attenção. As superficies contiguas devem estar sempre bem seccas.

Convem uma loção geral a todo o corpo, feita com um panno bem impregnado d'agua fria sabonosa, *fervida ou filtrada*. Faz-se esta loção com rapidez em boas condições para não se dar qualquer resfriamento.

Aos domingos ou dias santos faz-se um serviço hygienico completo, recorrendo a um banho geral. Procede-se então a exercicios de gymnastica respiratoria ou muscular, no que todos se devem instruir com grande interesse.

Os cuidados hygienicos, achando-se os europeus de perfeita saude, conservam a resistencia organica, a boa saude, o bem-estar, sempre indispensavel para trabalhar á vontade. Se apparecerem quaesquer incommodos, attenta-se na causa provavel, e combate-se, recorrendo aos meios apropriados.

2.<sup>o</sup>—*Desde a primeira refeição, mais ou menos matinal, conforme o regimen do trabalho ou serviço de que está encarregado até ao almoço das 11 para o meio dia.*

Podem imaginar-se as variadissimas circumstancias, em que se encontra cada europeu nas nossas colonias palustres, e difficil é assim prever todas as hypotheses, que possam apresentar-se. Ha no entanto regras geraes que não devem esquecer.

Nenhum europeu pôde aclimar-se em localidade quente, humida, palustre, infectante. Podem uns resistir mais do que os outros, mas aclimação á malária é que se não pôde realizar.

Nenhum europeu deve expôr-se aos raios do sol sem os devidos resguardos.

Observei casos mortaes, principalmente nas ilhas de

S. Thomé e Príncipe, que me deixaram funda impressão.

Um europeu chegou á cidade, guiando um carro de café, e subiu para cima da saccaria, sem o competente resguardo, trabalhou por um pouco e cahiu fulminado por uma insolação!

Um carpinteiro, expondo-se aos raios do sol sem resguardo nenhum, teve egual sorte.

Um rapaz, que estivera a estudar n'um collegio, em Lisbôa, regressava a S. Thomé, desembarcando pelas 11 horas da manhã. O dia estava quente, o sol dardejante. O rapaz julgou-se em Lisboa n'um dia de agosto. Sentia-se bem, e tratou de seguir a pé, por um estrada descoberta, e sem os devidos resguardos, e a uns 3 kilometros de jornada caiu fulminado por uma insolação!

Registei, por infelicidade, muitos casos d'esta natureza, e por isso mesmo não dou conselhos—peço com vivissimo interesse que nenhum europeu se exponha aos raios do sol sem proteger a cabeça e a nuca.

As chuvas, a que, por muitas vezes, não se pode fugir, molham as roupas, mas não ha perigo como na insolação. Por vezes, indo da cidade para o interior, apanhei chuvas, por algumas horas successivas, chegando ao meu destino completamente alagado. Tive a fortuna de mudar immediatamente de roupa, recebendo uma larga fricção de alcool camphorado e de tomar uma chavena de café, de preferencia ás bebidas brancas. Fiquei bem disposto, sai para o serviço, sem o menor incommodo, e voltei á cidade, sem sentir os menores signaes de febre. Succedeu-me isto por bastantes vezes, algumas em lanchas, no mar, tendo passado noites inteiras debaixo de constante chuva, vento e trovoada. O processo era sempre o mesmo—mudar de roupa e empregar os meios convenientes para evitar qualquer arrefecimento.

Os europeus, que tem vida sedentaria ou passam os dias nas lojas, precisam de roupas correspondentes aos serviços, tendo o maximo cuidado em se affastarem de correntes de ar fresco, que lhes possam suprimir a transpiração.

A questão do vestuário, n'um clima quente e palustre, deve merecer todos os cuidados, devendo haver sempre as peças indispensáveis para se poderem ter á mão, bem limpas e bem seccas, quando forem necessarias.

Findos os trabalhos que ha a fazer, recolhem a casa e não devem esquecer-se de lavar as mãos antes de irem para a meza do almoço. Do mesmo modo se deve mudar o casaco ou o vestuário impregnado de poeiras ou molhado.

3.<sup>o</sup>—*Desde o almoço (11 horas para o meio dia) até ás 2 ou 3 horas da tarde.*

Tomo por ponto de referencia o almoço para significar as condições, em que se está para realizar a sêsta ou somno diurno de Entre-os-Tropicos, ou antes, segundo o meu modo de ver, o descanso tropical contra a influencia dos raios perpendiculares do sol.

Pode ser mais ou menos largo este periodo, mas tem sempre tanto maior importancia quanto mais proxima se acha a localidade, em que se vive, do equador. Dão-lhe, em geral, o nome de sêsta e é esta mesma a sua denominação popular na metropole.

E, de facto, é este o momento, em que o sol, o soberbo dominadôr dos tropicos, se apresenta em todo o seu brilho, em toda a sua intensidade, e toda a natureza tropical respeita a passagem do astro-Rei sobre o meridiano. Tudo repousa e o europeu deve repousar tambem, principalmente na estação dos grandes calores e das grandes chuvas.

E é essa realmente a hora mais inclemente do dia, a hora tropical, por excellencia e que não existe na Europa. E o organismo sente-se exaustado, e precisa de se retemperar. A sêsta, Entre-os-Tropicos, tem, pois, toda a razão de ser.

Pode abusar-se, e alguns medicos a tem combatido, não porque seja prejudicial ou desnecessaria, mas porque se commettem excessos condemnaveis. Toda a questão, porem, se reduz ao modo de a aproveitar. O que se deve procurar é uma bôa sombra, se se está no

campo, evitando sempre as correntes de ar fresco, resguardar-se do sol, e cuidar de cousas leves, se não ha necessidade de dormir, como muitas vezes succede. E eu, sempre que o podia fazer, não saia do quarto ou da barraca de lona, a que me recolhia, no sertão de Angola, mas, se era indispensavel desempenhar algum serviço, a esta hora, vestia roupa branca, ampla, protegia a cabeça e a nuca, collocando sempre, sob o capacet, um lenço molhado, bem exprimido ou folhas verdes. Evitava as folhas de bananeira, porque produzem nodoas. E desempenhava assim o serviço sem o menor receio.

Nas repartições publicas, nas ilhas de S. Thomé e Principe, trabalha-se durante as horas mais quentes do dia, sendo impossivel regular o serviço por modo a obter-se descanso a esta hora. Os habitos impõem-se. Todas as providencias administrativas a este respeito ficaram sempre sem effeito, e eu mesmo reconhecia que os trabalhos de secretaria não podiam fazer-se nos periodos em que a hygiene indicava. Apresentam-se realmente circumstancias sociaes ou de commercio, a que é preciso attender e então são estas que preponderam.

Os factos, que justificam a sésta nos paizes de Entre-os-Tropicos — o repouso meridiano — estão contraprovados e deve respeitar-se o periodo de maior calor, como sempre fizeram os nossos primeiros colonos.

4.<sup>o</sup> — *Desde as 2 ou 3 horas até ao jantar pelas 6<sup>1/2</sup> ou 7 da tarde* ou mesmo das 7 para as 8 horas.

Voltam os europeus aos trabalhos ou serviços de que estão encarregados e cumpre-lhes prestar attenção ás condições, em que os fazem, a fim de escolher o vestuario que lhes é apropriado.

Todo o trabalho lhe deve servir de escola para evitar as causas das doenças e conservar a melhor resistência organica possível. E assim tomam as providencias, que julgam uteis, tendo em attenção as chuvas, a natureza do trabalho, os suores a que estão sujeitos,

e que representam um signal de boa saude e cuja supressão devem evitar.

Variam as condições de trabalho, segundo mil circumstancias, por vezes banaes, mas pode ser-se sempre cuidadoso e cumprir o seu dever, evitando as causas que lhes podem provocar alguma doença.

Tive occasião de acompanhar alguns europeus em serviços horticolas, em trabalhos do matto e em serviços de calcetamento, registando os que resistiram por menos tempo e os meios a que recorriam para manterem a saude. Variavam as doenças, de que se viam affectados e alguns eram obrigados a retirar-se. Alguns dos que tinham trabalhos horticolas foram tratados por mim no hospital, de febres palustres graves ou de dysenteria.

Exigem todos estes trabalhos hygiene muito rigorosa, procurando manter toda a resistencia organica que fôr possível. Não a podiam sustentar os horticultores, a que me refiro, e por isso foram victimas.

Findos os trabalhos da tarde, deve proceder-se, por igual modo, e sempre com mais severidade, se grassam quaesquer doenças suspeitas, aos cuidados do vestuario exterior, lavagem de mãos, etc.

5.<sup>o</sup> *Desde o jantar até se recolherem ao quarto em que se dorme.*

São variadas as situações, em que, n'este periodo, se encontram os europeus. Aproveitam-no uns para se distraírem, teem outros de trabalhar e muitos malbaratam estas bellas horas. Convem, no entretanto, um passeio, como exercicio hygienico, feito sempre em boas condições.

Falta por muitas vezes um ideal que sirva a oriental-os para, n'uma colonia, dirigirem a luta pela vida, e por isso não sabem muitas vezes como se ha de matar o tempo e commettem-se então grandes abusos. Não ha mesmo hygiene que se imponha, se falta um bom regimen moral.

A musica, os theatros, o bilhar as reuniões, são distracções que se podem aproveitar com grande vanta-

gem, mas faltam, por completo, na maxima parte das povoações, e assim tem cada um de se distrair a si mesmo, o que não é difficil, se ha intelligencia, boa vontade e alguma instrucção.

O jogo, as lautas ceias <sup>1</sup>, as bebidas em excesso, as noites completamente perdidas, e outros abusos teem desastrosa influencia no organismo. Devem evitar-se cuidadosamente.

Bem sei que por muitas vezes falta, por completo, o somno, e as distracções impõem-se. São absolutamente necessarias, e devem todos empenhar-se em as tornar tão uteis quanto alegres. Organizam-se festas intimas, representações <sup>2</sup>, jogos simples, e muitos recursos ha para se passarem estas horas com vantagom para a saude.

6.º *Desde que se entra no quarto, em que se dorme até que se deitem.*

Eis aqui outro periodo diurno, em que os europeus se encontram inteiramente livres, á vontade, para darem alguma attenção ao quarto em que passam a noite, á cama em que se deitam, e ao seu proprio organismo, de que, sem exaggero e sem receio, se devem occupar.

Se na localidade ha mosquitos, é necessario prestar toda a attenção ao mosquiteiro, examinando-o com o maior cuidado para que ali não possam entrar esses terriveis inimigos, portadores de graves doencas.

A renovação do ar no quarto sem que possa dar-se algum resfriamento, deve preparar-se, dispondo as janelas para isso. Ha vantagem em se recorrer a lava-

<sup>1</sup> Usavam-se muito em S. Thomé, e eu combati-as por todos os modos possiveis. Fundei então um semanario, e ahi publicou o dr. Alfredo Troni, de saudosa memoria, um folhetim sob o titulo: *As ceias*, verdadeiramente animado.

<sup>2</sup> Promoviam-se, por vezes, representações em S. Thomé e eu mesmo desempenhei alguns papeis. Nas fazendas agricolas, porém, no sertão, quando se é obrigado a viver isolado, a leitura, bem escolhida, offerece grandes vantagens.

gens parciaes para manter todas as regiões a que se applicam sempre limpas. O calor torna-se incommo em muitas noites, e impossivel é conciliar o somno, e, se as insomnias se repetem, toma-se ao deitar um banho á temperatura do corpo, se ha recursos para isso, ou fazem-se loções, que estão sempre ao alcance de todos.

As roupas não devem ficar no quarto de dormir, nem o calçado, pois podem levar germens pathogenicos ou poeiras suspeitas.

Póde aproveitar-se este periodo do dia colonial para quaesquer estudos ou trabalhos que despertam interesse. O melhor, todavia, é, depois dos cuidados hygienicos do corpo, das roupas e do quarto, metterem-se na cama e procurarem pleno descanso, recuperando n'um somno reparador as forças, que se gastaram e de que se carece para voltar, com vantagem, á luta pela vida.

*7.º Desde que se deitam até que se levantam, de manhã.*

É este um dos periodos de excepcional importancia na vida de Entre-os-Tropicos, e de que, em geral, não se faz grande caso, e comtudo é o somno uma funcção vitalizadora, que se impõe ao organismo e á qual se deviam prestar sempre os maiores cuidados hygienicos, a fim de se realisar em boas condições, sobre tudo quando se trabalha em terra quente, humida, palustre, infectante.

Em geral deviam dar ao somno, pelo menos, 7 horas. Ha, porém, trabalhos ou serviços, que não o permitem. E assim todas as providencias se devem tomar para que não se falte a esta exigencia do organismo como não se deve faltar á da alimentação, do vestuario, etc.

Deve mesmo haver o maior cuidado em proteger o corpo e rodeal-o de ar puro.

A transpiração nocturna é incommoda, muito debilitante, e por isso convem usar de roupas de cama, leves, apropriadas.

Deveria usar-se, de noite, de um vestuario ligeiro, amplo, dando ao ventre especial resguardo.

Ficam expostas d'este modo algumas lembranças hygienicas relativas a um dia colonial completo, noite e dia e ás situações em que, em geral, os europeus se podem encontrar nas colonias. Muitas excepções se podem apresentar, é certo, mas necessario é aos colonos terem iniciativa, e evitar o que póde ser prejudicial á saude, — capital que devem sempre conservar com verdadeiro interesse e cuidadosa attenção.

Os europeus, infelizmente, julgam-se nas localidades de onde saíram, e querem viver n'uma colonia, como viviam ali, nas formosas estações do verão e do outomno. E assim poderiam fazer, se não tivessem por inimigo constante, irreconciliavel, o paludismo que se infiltra no organismo a pouco e pouco e acaba por lhe levar completa ruina.

Occupo-me, em separado da luta contra esta terrivel endemia, bem como da alimentação, do organismo e respectivos órgãos, e por isso, nos diferentes periodos, em que se póde dividir cada um dia colonial, não me referi aos principios de hygiene, que derivam de todos estes estudos e ainda de outros que fazem o objecto de algumas lições, que me propuz desenvolver e divulgar, não como eu tanto desejava, se dispuzesse de recursos, mas como as circumstancias o permitem, sufficientes ainda assim para levar alguma luz a quem vive e trabalha nas nossas terras do ultramar.

## 2.<sup>a</sup>

**Principaes phases do organismo humano, caracteres que as distinguem, idade colonial por excellencia, estudos importantes a respeito da velhice**

Ha, na evolução do organismo, phases muito diversas, e muito importa distinguil-as para lhes applicar a hygiene apropriada. Teem-se dado diferentes denominações a estas phases, variando muito o numero d'an-

nos, que se attribuem a cada uma. Deve, em todo o caso, formar-se uma idéa bem clara de todos estes periodos, e, por isso mesmo, os recorde, escolhendo, em seguida, a divisão que me parece mais racional.

Diz-se, e muito bem, *creanças, adolescentes, adultos e velhos*, e andam ligados a estas épocas da vida caracteres especiaes, que as tornam distinctas umas das outras, e a cada uma d'ellas se subordinam importantes principios de hygiene.

Apresentam-se ainda assim algumas variantes, dizendo-se, por exemplo, 1.<sup>a</sup> e 2.<sup>a</sup> *infancia, adolescencia, idade adulta, declinação, velhice*, ou, então, *infancia, adolescencia, puberdade, virilidade, idade adulta e velhice*.

Adoptam alguns hygienistas *sete edades* na vida total do homem, dando-lhes os seguintes limites:

1.<sup>a</sup> infancia desde o nascimento aos 7 annos.

2.<sup>a</sup> infancia, desde os 7 aos 15 annos.

Adolescencia, desde os 15 aos 20 annos.

Principio da idade adulta, desde os 20 aos 25 annos.

Idade adulta, desde os 25 aos 37 annos.

Declinação, desde os 37 aos 57 annos.

Velhice, desde os 57 annos até á morte.

As principaes edades, as que merecem cuidados hygienicos; a valer, são as dos 15 aos 20 annos, no começo da vida de reproducção, e as dos 37 aos 57 annos, no da sua regressão, mas abstenho-me de entrar em considerações a respeito da hygiene n'estas extraordinarias épocas da vida humana, por ser tão complexa quanto difficil, e não ser este o objectivo d'este trabalho.

Outra divisão se apresenta ainda, sob o ponto de vista anthropologico, que reproduzo, a fim de dar idéa clara e plena das phases do organismo humano nos tempos da sua duração *mono-secular*.

Esta divisão é a seguinte:

1.<sup>a</sup> infancia, desde o nascimento aos 6 annos.

2.<sup>a</sup> infancia, desde os 6 aos 14 annos.

Juventude, desde os 14 aos 25 annos.

1.<sup>a</sup> idade adulta, desde os 25 aos 40 annos.

2.<sup>a</sup> idade adulta, desde os 40 aos 60 annos.

Velhice desde os 60 annos por diante.

Relacionam-se estes periodos com o desenvolvimento dos ossos, evidenciando-se que todo o corpo se completa aos 30 annos. E' realmente a idade, em que o crescimento cessa, e todos deviam empenhar-se em chegar a esta época da vida sem taras. E assim deverá succeder logo que se tenha verdadeira comprehensão da hygiene individual.

A divisão, a que me estou referindo, inscreve a velhice dos 60 annos por diante, o que, a meu ver, não representa toda a verdade.

Poderia reduzir-se a vida humana a 3 periodos — *crescimento, equilibrio, declinação*. São, todavia, muito amplos, e não permitem bôa direcção na applicação da hygiene individual.

O dizer-se, por exemplo, duas phases de crescimento, uma de repouso e duas de declinação, não simplifica a questão nem mesmo as 25 phases de crescimento mensal, que, em biochimica, se admittem, trazem alguma vantagem sob o ponto de vista da hygiene.

As denominações, que se adoptam, podem dispensar-se, fixando-se as phases por grupos d'annos, dentro dos quaes se patentéam factos physiologicos, que se prendem por laços, que lhes dão bastante harmonia.

Torna-se preciso, todavia, escolher uma divisão etaria a fim de facilitar as applicações da hygiene, e, embora muito imperfeita, tenho por mais simples a seguinte:

1.<sup>a</sup> phase — desde o nascimento até aos 20 annos de idade.

2.<sup>a</sup> phase — desde os 20 aos 25 annos.

3.<sup>a</sup> phase — desde os 25 aos 45 annos.

4.<sup>a</sup> phase — desde os 45 aos 65 annos.

5.<sup>a</sup> phase — desde os 65 aos 75 annos.

6.<sup>a</sup> phase — desde os 75 aos 85 annos, ou ainda em casos excepçionaes, até aos 90, 100, ou ainda alem.

Todas as phases da vida humana variam, segundo os individuos se acham mais ou menos tarados, mais ou menos influenciados pela hereditariedade, pelo meio

em que se desenvolvem, pela educação que recebem, pela alimentação, natureza do trabalho, etc. E assim o cyclo vital soffre profundas modificações, hávendo hygienistas que dão o principio da declinação aos 37 annos!

Ha grandes divergencias em tão importante estudo, e estão demonstrando que falta muito a estudar na evolução do organismo humano, e que os periodos, actualmente adoptados, devem passar por fortes modificações com os progressos da biologia ou da biochimica, que veem dar toda a luz a estas investigações.

*1.<sup>a</sup> phase — desde o nascimento até aos 20 annos de idade.*—E' esta a phase do crescimento em altura e largura, devendo estar os europeus, que vão para as colonias, fóra d'esta notabilissima época organica, e por isso não tenho que me occupar agora dos cuidados hygienicos que lhes dizem respeito.

Pertence a direcção d'esta phase do organismo aos paes, aos professores, aos governos centraes, que a procuram dominar e afeiçoar ao seu modo de ver. Corresponde-lhe a 1.<sup>a</sup> e a 2.<sup>a</sup> infancia e a adolescencia.

Não vem a proposito fazer a critica dos processos de preparação pedagogica, que se estão adoptando, e contra os quaes se vae accentuando uma luta, que ha de acabar por triumphar.

Não temos, nas escolas infantis, o ensino da *hygiene individual*, como elle se deve fazer! Falta tambem esta bella disciplina no ensino primario e medio, o que é uma das graves faltas que ahi se commettem.

São bem conhecidas as nossas escolas infantis, em que entram as creanças dos 4 aos 6 annos, e as de instrucção primaria em que se finge instruir os rapazes e as meninas dos 6 aos 10 annos, e póde imaginar-se então *o que serão estas escolas no nosso ultramar!!*

Nos lyceus entra a população escolar portugueza aos 10 annos, demorando-se ahi os alumnos por 7 annos ou seja a decima parte da actual vida humana, recebendo esses alumnos instrucção inteiramente abstra-

cta, completamente alheia ás exigencias da luta pela existencia!

De taes cursos não saem, de facto, homens de iniciativa, conhecendo o que são e o que valem...

Tenho lutado contra esta misera instrucção, já em conferencias, achando-se algumas d'ellas publicadas<sup>1</sup>, já em cursos, já nos jornaes.

O que lamento é que não haja cursos coloniaes, destinados a prepararem os colonos e quaesquer europeus que se destinem ás nossas terras do ultramar! E' realmente uma falta gravissima e que muito importa remediar, criando ao menos cadeiras de hygiene individual, conjugada com a educação physica, sempre em bases sensatas, de character inteiramente pratico.

*2.<sup>a</sup> phase — desde os 20 aos 25 annos de idade.*— E' esta a época academica, a época militar, a época das grandes aspirações, a primavera da vida, a época, em fim, das principaes consolidações organicas e não deve ser ainda a época para os europeus seguirem para o ultramar, principalmente quando se trata de regiões quentes, humidas, palustres, infectantes.

Não se pensa, n'esta phase da vida, na luta que, no organismo, se vae mantendo, e praticam-se então todos os excessos, que veem á imaginação sem se pensar nos perigos que derivam d'esses excessos, para o bom funcionamento dos órgãos, para a boa saude, para o bem-estar, a que todos aspiram.

Não se tem em attenção o capital organico, que se herdou nem o que se póde adquirir, e gasta-se assim ao acaso, loucamente, o que mais tarde vem a faltar.

Não é, n'esta phase, que os europeus devem lutar nas zonas de Entre-os-Tropicos.

A idade propria para se trabalhar nas nossas colonias é dos 25 annos para cima, podendo, em todo o caso, haver alguma tolerancia, de um ou dois annos, para individuos robustos, bem constituídos, sem taras.

<sup>1</sup> *A hygiene e a instrucção nas escolas primarias e medias, 1902.—O Novo ensino primario e medio em Portugal, 1904.*

3.<sup>a</sup> phase — desde os 25 aos 45 annos.— E' esta a 1.<sup>a</sup> phase adulta, achando-se os individuos em pleno desenvolvimento, devendo conservar em equilibrio todas as suas funcções e manter sempre a precisa resistencia organica contra as influencias internas e externas que tendem a perturbar esse equilibrio, isto é, a saude. Ha individuos, em quem este periodo se pôde alargar, considerando-se a phase colonial entre 22 ou 23 e 48 ou 50 annos.

Esta phase, todavia, está sujeita a grandes restricções individuaes, porque os erros, os abusos, as faltas de hygiene, a ignorancia, por muitas vezes, do funcionamento da propria *machina-humana*, as taras que se adquirem ou se herdam, tornam difficil, quando não impossivel, a luta pela vida, nas colonias, e os individuos definham, perdem a resistencia e desaparecem na primeira refrega que teem de sustentar. E, n'essas regiões, os individuos tendem a anemiar-se, já por effeito deprimente do clima, já por causa da infecção palustre, e o organismo, apesar de estar no periodo de maior força vital, torna-se pereclitante, e o individuo ou se retira ou morre.

A morbidez e a mortalidade, que se está observando na população européa, nas colonias, é realmente muito grande, e mostra que todas as causas de insalubridade ahi dominam, e que não se tem tratado de as remover ou modificar, e d'este modo maior obrigação tem cada individuo de se preparar para a luta, que ahi se torna muito mais embaraçosa do que nas localidades de onde partem.

E assim, nem todos os europeus ahi podem viver, á vontade. Os cardiacos, os anemiados, os predispostos para a tuberculose, os neurasthenicos, os syphiliticos, os quebrados, os tarados por qualquer fórma, devem tratar-se antes de partir, e, se partem, devem ter desde a chegada a hygiene individual mais rigorosa que se pôde realizar.

Devem ser cautelosos em todos os actos da vida, para não perderem a resistencia organica, que ainda conservam e não aggravarem a sua precaria situação organica.

Ha, por felicidade, europeus, de grande resistencia que vivem e trabalham nas colonias como se estivessem nas localidades de onde saíram e onde se achavam aclimados. Resistem assim ás novas influencias a que se sujeitam, e nada os perturba! Parece até que nos primeiros tempos vivem melhor do que na metropole. Julgam-se resistentes e não precisam da hygiene na luta que estão sustentando dia a dia, mas acabam muitos d'elles por se anemiarem e por conservarem latentes os germens das doenças, e ficam assim tarados, vindo mais tarde a soffrer incommodos, que teriam evitado, se tivessem solido conhecimento das influencias, que os rodeiam e das causas, que podem dar origem a gravissimas auto-intoxicações ou auto-infecções.

Em todo o caso, a phase dos 25 aos 45 annos, é aquella em que os europeus podem conservar-se nas colonias, correndo menor risco de vida. Apresentam se realmente em pleno vigor physico, intellectual e moral, embora aclimados ao meio europeu, onde se impõe a raça branca, e não ao meio colonial, onde se impõe a raça preta. E, se os *productos* d'estes dois meios são tão differentes, os factores que os formam tambem o devem ser, e necessario é que os europeus se instruem na luta, que tem a sustentar, hora a hora, contra esses mesmos factores, a que se expõem e que são os seus mais crueis inimigos nas colonias.

E a todos estes factores do meio colonial por muitas vezes se juntam as influencias do paludismo, o que me leva a consagrar-lhe uma parte importante <sup>1</sup> d'este trabalho, procurando assim tornal-o tão util quanto completo.

4.<sup>a</sup> phase do organismo humano desde — os 45 aos 65 annos.— E' esta a 2.<sup>a</sup> phase adulta. Domina a reflexão, predomina a experiencia, o conhecimento dos homens, mas soffrem-se as consequencias dos erros com-

---

<sup>1</sup> Vol. II, secção I, luta contra a malária e contra outras endemias.

mettidos nas outras phases, e veem então muitos incommodos tirar as forças e tornar a saude periclitante.

As colonias, com os seus climas deprimentes e com falta de recursos, não são proprias, por emquanto, para estas edades, mas com bom regimen ainda ahi podem conservar-se os europeus, sobretudo occupando-se de trabalhos de administração e de outros que não os obriguem a grandes esforços.

5.<sup>a</sup> phase—desde os 65 aos 75 annos.—E' esta, em geral, a phase da 1.<sup>a</sup> declinação, o que mostra o abandono, a que se tem entregado a *machina humana*, pois deveria dar-se, n'esta phase, a *época media da vida humana*, e não aos 38 annos como se calcula actualmente para os europeus!

Sob o ponto de vista da hygiene, merece esta phase do organismo tantos cuidados como a do crescimento, e, comtudo, deixa-se correr ao abandono, julgando-se mesmo impossivel a vida militar desde os 64 annos por diante! Não é facil comprehender os governos! São homens que dirigem os homens, e não procuram os que administram, tornar-se justos, resolvendo os problemas sociaes, segundo os dados mais rigorosos da sciencia e da moral!

6.<sup>a</sup> phase—desde os 75 aos 80 annos, 85 ou mesmo, em casos raros aos 90 ou 100 annos. E' esta a phase da 2.<sup>a</sup> declinação, em que, por vezes, já se confirma a velhice, tão mal comprehendida e tão mal tratada, e por isso mesmo cheia de achaques, tornando-se a vida para muitos um verdadeiro martyrio!

Estamos infelizmente nos tempos da vida monosecular e tudo tende para a encurtar, sendo muito difficil attingir os 100 annos e sómente por grande milagre se passa alem d'esta idade.

Apresentam-se, em todo o caso, alguns estudos sobre a velhice, que estão despertando vivissima attenção, e julgo opportuno resumir a doutrina, que se está divulgando, e para a qual ousa chamar a attenção de todos

os que se interessam franca e lealmente pelo aperfeiçoamento do organismo humano.

Na velhice, diz um distinctissimo sabio, encontra-se sempre o *mesmo quadro: atrophia dos elementos nobres e a sua substituição pelo tecido conjunctivo hypertrophiado*».

No **cerebro** são as cellulas, que servem ás funcções mais elevadas, que desapparecem, para darem lugar aos elementos inferiores, que constituem esse tecido, o terrivel inimigo, que o homem mantém em si mesmo, e que é a causa da sua completa aniquilação.

No **figado** são as cellulas, que servem as funcções da nutrição que se apagam deante d'esse medonho tecido!

Nos **rins** é ainda este mesmo tecido, que os invade e impede o seu funcionamento eliminador, o que constitue um dos maiores perigos, a que se expõe o organismo.

São estes os factos, que se observam, e assim se evidencia que a velhice é o resultado da *luta entre os elementos nobres e os elementos primitivos do organismo*, e trava-se esta terrivel luta dentro do proprio organismo, nos seus órgãos superiores!

Se a *intelligencia enfraquece*, se vão apparecendo *perturbações na nutrição*, se as eliminações se difficultam, é signal de que os órgãos nobres vão sendo vencidos e a velhice começa então a accentuar-se!

Ha realmente uma verdadeira batalha nos logares mais intimos do nosso organismo! Em todos os órgãos ha cellulas especiaes — *os phagocytos*, ou cellulas vorazes, a que, com o maior cuidado, se deve attender.

Estes *phagocytos* representam por tanto um papel importantissimo no organismo. São elles que se reúnem em grande numero em derredor dos microbios ou de outros elementos estranhos, que pódem prejudicar a saude, e destroem-nos! E' este realmente um bom serviço prestado ao organismo.

São esses *phagocytos* tambem que reabsorvem os derramamentos sanguineos e quaesquer elementos, que se tornem inuteis para a vida.

São duas as categorias de *phagocytos*. Os pequenos,

moveis, chamam-se *microphagos*, e os grandes, ora moveis ora fixos, teem o nome de *macrophagos*.

Os primeiros, derivando da medula dos ossos, circulam no sangue, e constituem uma parte dos globulos brancos ou *leucocytos*. Distinguem-se pela fórma lobulada do seu nucleo.

São estes que se accumulam nos exsudatos, que se desenvolvem em volta dos microbios.

Na reabsorção dos derramamentos sanguineos, como acima se diz, e na cicatrização das feridas, são sobretudo os *macrophagos*, que entram em acção.

Os *microphagos* livram-nos dos microbios e os *macrophagos* dos effeitos das lesões mecanicas, feridas, hemorragias etc.

Os *macrophagos* teem um unico nucleo, sem lobulos. São globulos brancos do sangue, da lymphá e dos exsudatos. Fixam-se tambem no tecido conjunctivo, no baço, nos gangliões lymphaticos, etc.

Na *degenerescencia* trata-se da intervenção dos *macrophagos*. São esses *phagocytos* que determinam a *atrophia dos rins*. Accumulam-se em volta dos tubos renaes e fazem-nos desaparecer. Fixando-se ahi, produzem o tecido conjunctivo que, d'este modo, vem substituir o tecido renal normal.

A invasão dos tecidos normaes pelos *macrophagos* é um phenomeno geral, no organismo.

O embranqueamento dos cabellos, por exemplo, constitue as mais das vezes a primeira manifestação visivel d'essa invasão.

N'um momento dado, as cellulas interiores dos cabellos principiam a agitar-se; saem do seu entorpecimento e devoram todo o pigmento, que se acha ao seu alcance. Tornam-se então moveis e deixam o cabello, para se dirigirem, ora para a pelle, ora para fóra do organismo.

O mecanismo do embranqueamento dos cabellos indica uma sobreexcitação dos *macrophagos*, e revela o começo da luta, que elles abrem contra as cellulas nobres. Resistem umas mais do que as outras, mas a luta está travada, e a *velhice* aproxima-se, se não ha cuidado de

favorecer as cellulas nobres e procurar inutilizar as cellulas más, agora em luta intransigente!

A destruição successiva do esqueleto pelos *macrophagos*, que, sobreexcitados, invadem os ossos, é outro facto bem observado. Muitas doenças<sup>1</sup> ha, que favorecem a invasão d'estes phagocytos e necessario é tratá-las com o maior cuidado.

O homem sente uma grande repugnancia, vendo-se envelhecer, e razão tem para isso. E é assim sempre que se fala de idade, entrando em declinação, ha tendencia para a diminuir.

Um sentimento instinctivo indica que, na velhice, ha qualquer coisa de anormal.

Produz-se, n'esta phase do organismo, necessario é relembrar este facto, uma luta entre os elementos nobres e os phagocytos, ficando os primeiros enfranquecidos e os segundos fortes, activos. O papel da hygiene está, por tanto, bem definido.

Importa, como é obvio, reforçar os elementos mais preciosos, e destruir os invasores.

Se esses *elementos nobres*, todavia, precisam de serem reforçados, é porque, por diferentes causas, teem ido perdendo da sua vitalidade.

O *rheumatismo*, por exemplo, a *gota* e as *doenças infecciosas*, assim como a arterio-sclerose, são doenças tambem que ferem as cellulas nobres. Devem ser tratadas radicalmente.

Os envenenamentos, *procedentes do nosso tubo digestivo*, devem invocar-se, além d'isso, como causa muito activa da ruina do organismo.

Huchard insiste sobre os *venenos alimentares*, como origem muito frequente da arterio-sclerose generalizada<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Para estas doenças é que a hygiene, levantando-se em largos e seguros vôos, se vae elevando a toda a sua altura e está mostrando aos governos, ás nações, o que se deve fazer na luta contra as doenças, que a civilisação tem aggravado. Não posso occupar-me d'este importante assumpto n'este trabalho.

<sup>2</sup> Como a arterioclerose constitue grande perigo para o organismo, occupo-me d'ella em lição especial, n'este trabalho.

Os microbios intestinaes são os que elaboram esses venenos.

Entre estes microbios alguns ha que não são prejudiciaes, pôdem mesmo tornar-se uteis, mas incontestavelmente existe grande numero, cuja presença constitue grave inconveniente *para a saude e para a vida.*

O intestino do homem contem *immensas bacterias!* Esses microbios, pouco numerosos na parte superior do tubo intestinal, acham-se, em grande quantidade, no grosso intestino, isto é, na parte que serve para armazenar os restos da alimentação.

A terça parte dos dejectos humanos é constituída por uma flora microbiana, que lhes é propria. E' muito variada, encontrando-se ahi bacillos e outros microbios, alguns dos quaes não são ainda sufficientemente estudados.

Esta *flora inutil* pôde occasionar perturbações graves de saude e até comprometter a vida. As feridas do abdomem são perigosas, porque se pode dar a penetração do conteudo intestinal na cavidade do peritoneo.

Os microbios dos intestinos principiam então a pollular, e o organismo fica grave ou mortalmente doente.

Se esses microbios ficam no intestino, o individuo triumphá dos ferimentos sem grande difficuldade.

A estagnação do conteudo intestinal dá logar ao augmento de elementos anormaes na urina <sup>1</sup> sendo elaborados pelos microbios que vivem nos intestinos. E se são reabsorvidos pela parede intestinal, penetram na circulação, e ahi provocam perturbações mais ou menos graves.

N'esta flora variada, distinguem-se bacterias *ane-*

---

<sup>1</sup> A analyse da urina limitava-se, não ha muito tempo, ao reconhecimento do assucar, da albumina e pouco mais. Alargaram-se depois estas investigações, procurando os elementos referentes ao estado da mineralisação do corpo, e um trabalho se apresenta já sobre a analyse da urina portugueza, cujo exame me dispertou o maior enthusiasmo. E a determinação, na urina, dos elementos elaborados pelos microbios que ahi existam, representa mais um valiosissimo progresso n'esta ordem de investigações.

*robias*, capazes de viverem sem oxygenio *livre*, e procuram tirar o que lhe é preciso das materias organicas, que decompõem. E esta decomposição traduz se por phenomenos de fermentação e de putrefacção, acompanhados muitas vezes da producção de venenos, entre os quaes se encontram alcaloides (*ptomaínas*), *acidos goraos* e mesmo *verdadeiras toximas*.

Nos intestinos do homem normal, os phenomenos de putrefacção são produzidos fracamente e chegam mesmo a ser nullos. Nas doenças intestinaes da criança e do homem adulto, os microbios que produzem a putrefacção, desenvolvem-se com abundancia e segregam venenos, que irritam as paredes intestinaes.

Para evitar as doenças putridas nas creancinhas, tem-se administrado *leite esterilizado*, sendo a creança alimentada a biberon, ou outros alimentos, primeiramente desembaraçados de microbios.

Este regimen tem dado resultados favoraveis.

O leite, raras vezes apodrece, *emquanto a carne*, conservada nas mesmas condições, soffre decomposição com grande facilidade. Tem-se attribuido a não putrefacção do leite á caseina, ao *assucar do leite* (lactose).

São, todavia, os microbios, que *fazem azedar o leite*. Quando, em macerações de carne, em que se teem semeado microbios da putrefacção e microbios lacteos, se junta sodio, a putrefacção produz-se logo.

N'essas condições, comprehende-se porque o *acido lactico* é tão favoravel em algumas doenças occasionadas pelas putrefacções intesinaes. O leite fermentado tem boa applicação em certo numero de molestias.

Para diminuir as intoxicações lentas dos intestinos, as quaes enfraquecem a resistencia dos elementos nobres e excitam os *phagocytos*, convem introduzir no regimen alimentar os alimentos apropriados.

O que importa, no entretanto, é a *abstenção dos alimentos crús* e a escolha de uma alimentação, segundo a força digestiva de cada individuo e estado de saude. E é realmente da alimentação, sob a direcção da hygiene, que se deve esperar o verdadeiro triumpho da velhice.

A eliminação dos microbios maus e a introdução dos microbios cultivados, a seu turno, produzem mudança consideravel na flora intestinal, favoravel á conservação da saude.

Não se póde resumir, em ligeiro quadro, um assumpto de tão grande magnitude <sup>1</sup>, mas cumpria-me registal-o, desde o momento em que tinha por dever fixar as differentes phases do organismo e mostrar a phase colonial, por excellencia, nos tempos de paludismo maligno !!

A reforma da alimentação nas phases, em que o organismo começa a declinar, impõe-se, e d'ella se estão occupando homens de grande valor scientifico, e assim de crer é que se divulguem, com brevidade, os novos regimens alimentares, vitalizadores por excellencia.

Torna-se indispensavel tambem corrigir as taras, que enfraquecem o organismo, devendo tratar-se, por completo, quando não possam evitar-se. Do mesmo modo se devem empregar todos os recursos possiveis para debellar as doenças, a que, em geral, os proprios individuos dão origem. E de todos estes cuidados se encarrega a *hygiene individual*, preparando-se as novas gerações para larga duração na Europa e para a conquista das colonias, fixando-se ahi, constituindo familia e aclimando-se, o que não succede actualmente, como o estão attestando as regiões coloniaes, a que por muitas vezes me tenho referido, e onde não se apresenta ainda uma familia européa em 2.<sup>a</sup> geração!

(1) Refiro-me, muito em resumo, aos trabalhos, que se estão fazendo para se evitar a *velhice*. E recordo, n'esta occasião, as discussões, que este anno houve, a este respeito, na estação thermal de Entre-os-Rios. Podem ajuizar os que n'ella entraram a alta importancia do assumpto. Não é, por certo, banal, e tudo leva a crer que se ha-de obter pleno triumpho, reconstituindo-se, sob a acção da *hygiene individual*, o organismo humano, ao qual hão-de correspondér sociedades novas, muito differentes das que tem sido dirigidas pelos celebres regimens do empirismo.

**Coberturas protectoras do corpo humano, funcções que lhes correspondem, caracteres que as distinguem, sua especial importancia nas colonias.**

O corpo humano, sempre em luta pela existencia, rodeado de inimigos, que, a todo o instante, o procuram ferir, sujeito a diferentes influencias internas e externas, que lhe perturbam o regular funcionamento, e lhe põem mesmo a vida em risco imminente, carece de ser convenientemente protegido nos proprios logares, em que se acha aclimado, a fim de triumphar de todos esses inimigos, conservar a saude e prolongar a vida pelo maior espaço de tempo possivel.

E, nas colonias — sem se achar aclimado, e onde se lhe depara um novo meio, semelhante no *aspecto* ao das localidades, de onde sae, mas em que ha realmente differenças muito sensiveis — é que essa protecção e esse auxilio se tornam muito necessarios.

E, de facto, o meio, em que se vive nas colonias da Africa Central, é constituido por factores cosmicos de excepcional actividade, como se reconhece, por exemplo, attentando nas florestas, que ahi se desenvolvem, tão differentes das de Portugal. Dão essas bellas *povoações* vegetaes a medida da acção do *calor*, da *humidade*, da *luz* e do *clima*, e da influencia, que estes quatro factores cosmicos, sós de per si, devem ter no corpo humano, e por tanto do auxilio, que se lhe deve dar, quando ahi se pretenda viver, trabalhar, constituir familia, aclimar-se.

Sob este ponto de vista — o da aclimação — é que a vida dos europeus nas nossas colonias assume toda a importancia.

Encontra-se, de um lado, o novo mundo colonial com todas as armas, de que dispõe, e, do outro lado, alguns centos de europeus, que se propõem lutar, destruindo as armas, que se apontam contra elles e realizando agora — depois de 4 seculos de constantes e valiosos estudos — uma luta methodica, consciente, uma

luta, finalmente, a valer, e para a qual se vão organisando planos hygienicos e sanitarios de excepcional valor.

São conhecidos já aquelles, que se teem apresentado por parte da Inglaterra, da Allemanha, da França e da Belgica, e mesmo dos Estados-Unidos do Brazil, mas nós, por emquanto, ainda não organisamos nenhum.

Todas estas lutas, porém, estão sob a direcção da hygiene social, e eu não me occupo aqui d'este importante estudo. O meu objectivo é principalmente o individuo, o europeu, aclimado na Europa e que se transplanta para a Africa Central e ahi pretende aclimar-se tambem.

Não me refiro, como é natural, aos governadores, funcionarios superiores, negociantes ou agricultores, que ahi vão com o proposito de regressarem á patria logo que lhes seja possivel. Pertencem todos estes europeus a população ambulante, que não pensa jamais em se aclimar. A hygiene para esta classe de habitantes torna-se muito simples.

Os europeus, que se demoram, é que precisam de se collocarem em condições de resistirem, com vantagem, ás influencias do novo meio, e é a estes que eu consagro, em especial, toda a minha attenção, todo este trabalho.

Sabe-se que o perigo para os europeus em terrenos palustres, quentes, humidos, infectantes, augmenta com a demora, sendo este um dos assumptos sobre que mais se teem discutido, e a cujo respeito, por parte de cada nação colonizadora, se teem tomado diversas providencias administrativas, afim de regularem o regresso á respectiva metropole.

Os europeus, que se demoram nas colonias, teem em todo o caso, ao seu alcance preciosos recursos para darem efficaz protecção ao organismo, impedindo que elle enfraqueça ou mesmo que degenere, o que, em objecto da aclimação da raça, constitue o principal problema, a que se deve attender.

Os recursos, a que estou alludindo, formam, em geral, oito coberturas, sobre as quaes dou algumas infor-

mações para que possa fazer-se idéa das funcções de cada uma d'ellas. São muito differentes umas das outras, é certo, mas cada uma no seu especialissimo modo de ser, torna-se verdadeiramente util, quando se sabe aproveitar com intelligencia.

Prestei-lhes sempre muita attenção, tendo divulgado<sup>1</sup>, por vezes, as regras de hygiene que lhes corresponde saberem tirar d'ellas toda a utilidade.

As coberturas, a que me estou referindo, dispostas pela sua ordem natural, são as seguintes:

- 1) A *pelle*, immediatamente sobre o corpo.
- 2) O *vestuario interno*, immediatamente sobre a *pelle*.
- 3) O *vestuario externo*, sobreposto ao interno e em contacto com o ar atmospherico.
- 4) A *habitação em geral*.
- 5) O *quarto de cama*, em que se passa a terça parte da vida.
- 6) A *cama* em que se dorme e onde o organismo descança, refazendo as forças.
- 7) Os *arruamentos* nas principaes povoações.
- 8) As *nuvens*, valioso recurso protector contra os raios do sol nas regiões tórridas, nas colonias.

Pertencem seis d'estas coberturas ao *meio artificial*, criado instinctivamente pelo proprio homem e aperfeiçoado através dos seculos com verdadeira intelligencia.

As nuvens pertencem ao *meio natural*, que se constituiu e precedeu o homem de muitos milhares de annos.

A *pelle* é factor integrante do proprio homem.

Todas estas coberturas protegem o organismo contra as influencias externas, sendo grandes as differenças, que se apresentam, quando se observam n'um paiz temperado ou n'um paiz tropical, entre os quaes ha caracteres distinctivos absolutos, sendo um d'esses cara-

---

<sup>1</sup> De entre os trabalhos, em que divulgo os principios de hygiene, que se referem a todos estas coberturas, protectoras do europeu, nas colonias, lembro o seguinte:—«Guia Hygienico do Colono nas terras de paludismo maligno (1901)».

cteres, por exemplo, a constituição das florestas, que são peculiares ás terras de Entre-os-Tropicos.

As coberturas, muito semelhantes debaixo de alguns pontos de vista, ou se esteja na Europa ou na Africa Central, differem comtudo já na sua intensidade já no seu modo vitalizador, como é logico suppôr desde o momento, em que os habitantes, que lhes correspondem n'umas terras se apresentam brancos e n'outras pretos.

Na impossibilidade de dar uma descripção desenvolvida de cada uma das coberturas, que acima deixo consignadas limitar-me-hei a indicar as principaes características de cada uma e funcções que desempenham.

1.<sup>a</sup> Cobertura — *A pelle immediatamente sobre o corpo.*

Compõe-se esta cobertura de duas camadas, intimamente ligadas — a *epiderme* ou parte exterior — verdadeira cobertura em contacto com a roupa branca nas regiões não expostas ao ar, e a *derme*, que a epiderme, *susceptivel de cair*, proteje.

A epiderme não tem vasos nem nervos, tornando-se assim uma verdadeira capa para resistir a qualquer aggressão. Pertencem-lhe os pellos e as unhas.

Na derme patentea-se um órgão com vida e com funcionamento proprio, contendo na superficie adherente á epiderme papillas vasculares e nervosas, que a tornam sensivel e lhe regulam as funcções. E' na derme que se encontram os pigmentos, que dão a côr ás diferentes raças. E' na derme que se desenvolve a *massa capillar*, cujas funcções vitaes teem funda acção na saude do individuo.

Por baixo da derme fica o tecido cellular, em cujas *malhas* se accumula a gordura, quando a alimentação é sufficiente. E é este tecido, que dá ao corpo as fórmulas redondas e o protege contra o effeito dos choques.

Deparam-se na derme duas ordens de glandulas: sebaceas e sudoríferas, com funcções muito especiaes. E estas funcções, nos tropicos, teem grande importancia, e deve haver o maior cuidado em lhes conservar o melhor funcionamento possivel.

A epiderme, a derme e o tecido cellular conjugam-se

e formam, por assim dizer, o espelho em que se vê o estado do organismo. Tal nutrição, tal pelle.

Poderia limitar-me a tratar d'ella apenas como maravilhosa cobertura do corpo, mas seria trabalho incompleto, pois é das mais complexas e das mais vitalizadoras a função da pelle, e deve merecer sempre severa attenção.

Como natural cobertura, a pelle é o intermediario entre os factores do meio externo e os do meio interno, e o organismo assim pôde relacionar-se com os corpos, que o rodeiam e adquirir a noção exacta da sua independencia, embora subordinada a cada um d'esses factores.

E esta bella cobertura, nas localidades de onde saem os nossos emigrantes, encontra meios de acção, que lhes são favoraveis e concorrem para robustecer todo o organismo.

Nas colonias, os factores do meio externo, sempre intensos, perturbam as principaes funcções vitaes, e a pelle é um dos órgãos que mais se excita, augmentando a transpiração, exaggerando-se o suor e cobrindo-se de erupções mais ou menos incommodas, e que se devem tratar convenientemente,

O corpo humano, entre outras, é uma desastrosa fabrica de venenos, e, se não fosse dotado de tão maravilhoso recurso de se desembaraçar d'esses venenos, instante a instante, tornar-se-hia impossivel a sua existencia ou teria de se adaptar por qualquer fórma a esse singular modo de ser do nosso organismo.

E assim, entre os órgãos, de que o corpo dispõe para se ver livre dos venenos, que prepara, figura, sem a menor duvida, a pelle, cuja perspiração e cujo suor se devem regular com muito cuidado, e nunca suprimir.

A materia sebacea, gorda e viscosa, torna a pelle macia e protege-a contra a humidade que, nas colonias, se torna sempre excessiva.

A pelle, todavia, sob o novo meio, em que se acham os europeus, excita-se, as suas funcções perturbam-se e fica assim sujeita a differentes doenças, que é mister evitar. Deve conservar-se intacta, tratando de qualquer

ferimento, que se lhe faça, de qualquer furunculo, que se apresente, de qualquer contusão, etc.

Deve ter-se á mão, para isto, tafetá inglez, tintura de iodo, alcool canforado, algodão borico, por exemplo. qualquer desinfectante, thesoura, ligaduras, e proceder ás applicações, que a natureza do incommodo exigir.

Procede-se a estes cuidados hygienicos, de manhã cedo, quando se está á vontade, ou á noite, quando se entra no quarto de cama. São estes os dois periodos, em que se póde attender ao organismo, e fazer, com todo o cuidado, as applicações hygienicas, que se tornem indispensaveis.

Os banhos, em geral, tomados em boas condições, limpam a pelle e abrem os poros, facilitando a saída dos elementos, que se tornam prejudiciaes, mas devem subordinar-se ao estado de saude de cada individuo. Um obeso, por exemplo, um gottoso ou mesmo um anemico, devem escolher os banhos, que lhes possam ser favoraveis. Para os banhos frios devem haver bastantes cautelas. Estes banhos conveem, principalmente, ás pessoas sãs. Ha banhos parciaes, que se devem applicar com grande regularidade, e todos os europeus os conhecem.

Devem ser sempremeticulosos os cuidados hygienicos da pelle, porque é um dos melhores reguladores da saude. E é pela pelle tambem que o organismo se resguarda dos factores exteriores. Possui o sentido do tacto, e constitue, além d'uma cobertura propriamente dita, um orgão vitalizador por excellencia.

Sob a acção d'um calor humido, a evaporação cutanea suprime-se e a transpiração enfraquece, e apparece então na pelle o *lichen-tropical* e mesmo furunculoses e outras affecções muito incommodas.

Cumpre tratat-as radicalmente, e por isso mesmo reservei para uma secção especial<sup>1</sup> d'este trabalho, o

---

<sup>1</sup> Veja-se vol. III, secção I.

tratamento, que se lhes deve applicar, e em que os europeus, com o maior cuidado, se devem instruir.

2.<sup>a</sup> *cobertura* — *Vestuario interior immediatamente sobre a pelle.*

E' este vestuario de uso mais recente que o exterior, sendo instructiva e curiosa a historia de cada uma das peças que actualmente o formam.

Acha-se em contacto com a pelle e resguarda-a do vestuario exterior. Tem por principal objectivo absorver muitos productos de origem organica, e deve ser amplo, para o corpo se achar envolvido n'uma camada de ar sempre em movimento. O ar estagnado em volta do corpo pôde tornar-se prejudicial.

E, portanto, quando bem preparada e bem limpa, é esta uma cobertura, que satisfaz a todas as exigencias da boa hygiene, e deve merecer por isso severos cuidados dos europeus, que se acham nas colonias, onde os suores são abundantes e conspurcam constantemente as roupas, que os recebem.

A frequente mudança de roupas brancas, nas colonias, impõe-se, e é realmente um dos grandes auxiliares da saude. Pôde mesmo supprir por algum tempo os banhos, se estes não se podem tomar, por completa impossibilidade.

A renovação da roupa branca, bem limpa e bem secca, proporcionada ao corpo, conserva a limpeza da pelle, a qual, nas colonias, como tenho dito, deve manter-se intacta e sempre em perfeito funcionamento.

O vestuario interno depois de se humedecer em contacto com a pelle, não deve seccar-se e depois vestir-o. E' necessario fazel-o lavar primeiro, não esquecendo nunca que o sabão e o sol são bons desinfectantes.

Na pratica, no labutar da vida, o vestuario interior, compõe se de meias, ceroulas e camisa, podendo esta ser dispensada, escolhendo para isso uma camisola apropriada. Deve usar-se ás vezes de uma e outra.

Se importa a escolha, não importa menos a limpeza e a conservação. Deve haver, por isso, quantidade sufficiente para se fazer a mudança sempre que este ves-

tuário se carrega de suores ou se molha. Devem mudar-se as camisolas e as camisas sempre que estiverem húmidas, empregando sempre todos os esforços para que cada peça seja bem lavada, bem secca e passada a ferro quente.

3.<sup>a</sup> cobertura — *Vestuario exterior, sobreposto ao interno e em contacto com o ar atmosphérico.*

O vestuario exterior serve a completar a bella funcção do vestuario interior. E formam assim uma valiosa cobertura, que vem auxiliar ou mesmo aperfeiçoar as funcções da pelle. E, d'este modo, os europeus, nas colonias, devem ter o maior cuidado em escolher o vestuario exterior, sempre bem relacionado com o interno, segundo a natureza do trabalho, a que se dedicam, a situação em que se acham, as estações, os dias e as noites, estado do tempo, robustecimento do organismo, etc.

Compõe-se o vestuario externo do calçado, calças, casaco, chapéu apropriado ou capacete e tapa-nuca quando ha exposição aos raios do sol.

Ha conveniencia em recorrer ao guarda-sol, se isto fôr possível. Nos dias chuvosos é necessario.

Os collarinhos, gravatas e punhos podem dispensar-se, quando se está fóra das povações. São objectos mais incommodos do que uteis.

Convém capas impermeaveis e calçado apropriado para as chuvas. Nos trabalhos agricolas, são peças indispensaveis, assim como em logares, em que haja *pulex penetrans*.

São variadissimas as circumstancias, em que se impõe a mudança do vestuario, e torna-se impossivel dar uma lembrança para cada caso particular. Referir-me-hei, no emtanto, a algumas situações, em que os europeus possam encontrar-se.

Precisam de se defenderem contra a *irradiação solar*, o que os obriga a usarem de um vestuario mau conductor do calor. Estão, n'este caso, os fatos de flanela pouco espessa, escolhendo-os de lã ou de algodão ou de ambos estes estofos.

Nos trabalhos á sombra, de dia, ás noites, em descanço, carecem de um vestuario, que evite o calor, e os livre de qualquer arrefecimento, tão perigoso como um golpe de calor.

E', pois, da mais alta importancia o vestuario, e n'elle se devem introduzir as modificações indispensaveis, subordinadas sempre aos recursos dos individuos, aos trabalhos, ás estações, etc.

Nas horas de maior calor, por exemplo, as roupas devem ser amplas, leves, brancas ou de côr amarella que os mosquitos parecem evitar. Durante a noite, em que se tornam sensiveis as variações nychthemeraes e a humidade, convém roupa de panno, e mesmo abrigo conveniente.

Quem póde, usa de roupa especial de manhã, durante o dia e ás noites. Conheço quem assim o fez e sempre passou bem. A regra é saber evitar os arrefecimentos, as suppressões de transpiração e o *augmento do calor do corpo*, no que deve haver o maior cuidado.

E, de facto, o corpo humano é, além de outras, uma fabrica de calor, sendo dotado, em todo o caso, de tal resistencia natural que lhe assegura constantemente a regularisação da sua temperatura — o equilibrio entre o calor produzido e o calor eliminado.

Convém, pois, manter esse equilibrio, recorrendo ao vestuario, actualmente muito differente do dos primitivos tempos. Tem recebido, todavia, grandes aperfeiçoamentos, embora se apresentem ainda fórmias e feittios, que a moda impõe e a hygiene condemna.

Os europeus, nas colonias, fabricam mais calor do que nas localidades de onde saem, e devem auxiliar por isso a sua eliminção, o que não é difficil, sabendo vestir-se e regular a funcção da pelle, a qual sómente da sua parte elimina 90 % do calor produzido.

Com bom criterio e com boa vontade, arranja-se sempre roupa apropriada a todas as necessidades do organismo, tendo em vista as localidades, o trabalho, os recursos de cada um etc.

Deve haver a mais rigorosa limpeza no vestuario, prestando toda a attenção ás roupas brancas, ao cal-

çado, ás polainas, se se adoptam, ás botas altas sempre de vantagem em terrenos humidos, brejos, lamaças, capim etc.

Os europeus, nas colonias, devem considerar o vestuario como arma de defeza, e por isso mesmo necessario é saber maneja-lo, conservando-o aseptico, incapaz de prejudicar os proprios individuos ou as pessoas que d'elles se approximam.

Os resfriamentos muito especialmente, quando se está com a roupa molhada sobre o corpo, ou muito humida, por effeito do suor, são perigosos.

O vestuario constitue realmente um dos factores do *meio artificial*, que servé a proteger o corpo humano em relação ao *meio natural*, auxiliando-o na luta contra o clima, contra os elementos meteorologicos e contra a influencia das estações. E como estas, nas nossas colonias, são, como se sabe, completamente diversas das que se observam nas terras da metropole, claro é que se devem introduzir no vestuario colonial as modificações, que os climas ahi exigem, tornando se assim uma das coberturas, que os europeus devem aproveitar com intelligencia para o bom funcionamento de todo o corpo, para a conservação da saude.

Evitar as *insolações*, quando se é obrigado a fazer serviço em pleno dia, expondo-se ao raios directos do sol é uma recommendação constantemente indicada, e a que, por muitas vezes, se falta, pela pressa com que se sae de casa, por inadvertencia ou mesmo indifferença pelo perigo, a que se expõem, esquecendo-se dos resguardos anti-insoladores.

Evitar os *resfriamentos*, principalmente de noite, é outra recommendação, que se faz com grande insistencia, aconselhando o vestuario mais forte nas horas mais frescas, segundo o regimen dos ventos, chuvas, cacimbo, madrugadas, etc.

Se as insolações constituem um grave perigo, os *resfriamentos* não são menos perigosos, sendo o vestuario, em verdade, convenientemente apropriado, a verdadeira prophylaxia de muitas doenças.

E n'estes dois polos — *insolação e arrefecimento* —

estão, nas colonias, os extremos climalógicos, dos quaes os europeus devem saber affastar-se ou triumphar das suas influencias, se a elles, por qualquer serviço, teem de se expôr.

#### 4.<sup>a</sup> cobertura — Habitação em geral.

E' a habitação, nas colonias, um grande recurso protector dos europeus, e saneador de 1.<sup>a</sup> ordem, quando seja feito nas devidas condições. Teem-se realisado notabilissimos estudos a este respeito, havendo modelos de toda a ordem para construcções coloniaes, e por isso mesmo muito facil é, havendo recursos, mandar vir das casas constructoras da Europa, uma habitação com todas as commodidades e bom gosto.

A escolha do logar, em que se deseja fazer a construcção, a orientação e a exposição, que se lhe deve dar, bem como os annexos, que se tornam indispensaveis, variam muito, conforme se trata de uma casa em povoação já formada ou a formar, ou n'uma feitoria, posto militar, exploração agricola, etc.

Dão-se todas as indicações, quando se fazem os pedidos ás casas constructoras, e reclamam-se planos, projectos e orçamentos, afim de os examinar com todo o cuidado.

A habitação deve ser realmente o reducto — o verdadeiro sanatorio — a que o europeu possa recolher para descansar e para criar novas forças, voltando ao trabalho, mais forte, mais animado. Deve ser, alem d'isso — e é esta uma parte importante da sua funcção — o verdadeiro protector contra as influencias atmosfericas e telluricas, correspondentes á região ou zona parcellar em que se está.

O verdadeiro ideal de uma habitação, nas colonias, é, portanto, conservar uma temperatura agradável, anti-anemiadora, o ar puro, de facil renovação, bem como deve ser facil a limpeza e a desinfecção.

As causas de insalubridade, tanto n'uma habitação européa como colonial, são, em geral, as seguintes:

- 1.<sup>o</sup> Humidade permanente.
- 2.<sup>o</sup> Insufficiencia ou falta d'ar,
- 3.<sup>o</sup> Insufficiencia ou falta de luz.

4.º Pouca agua ou falta d'este importante factor hygienico.

5.º Mau estado do pavimento, das paredes ou do tecto — má qualidade dos materiaes, buracos, etc.

6.º Infiltrações de qualquer ordem, mau resguardo contra as chuvas.

7.º Capacidade dos quartos muito diminuta, de 14<sup>m²</sup> por exemplo, de capacidade.

8.º Tectos baixos ou de altura demasiada, dando aos quartos, n'este caso, a fórma de *poços*.

9.º Falta de chaminés com boa tiragem d'ar, saída do fumo, se, na construcção colonial, se introduz a cosinha. E' melhor, todavia, fazel-a fóra da habitação, comunicando por meio de um corredor, protegido contra o tempo. Deve haver todo o cuidado n'esta construcção, providenciando para o regular affastamento das aguas, lavagem das louças, etc.

Os indigenas, em geral, cosinham ao tempo, sobre algumas pedras, destinadas a amparar a lenha e aproveitar o fogo.

10.º Maus despejos.

11.º Má construcção das fossas, se se recorre a este processo, tratando-se de esgotos.

12.º Más condições para se fazerem os serviços de desinfecção, a que, geralmente, não se dá grande importancia, mas deveria fazer-se sempre que, em casa, se tiver tratado de qualquer caso de dysenteria ou doença infecciosa.

13.º Más latrinas, gabinetes hygienicos ou de derivação, mal construidos.

14.º Emanações de qualquer natureza.

15.º Falta de varandas, convenientemente dispostas, em volta de toda a habitação colonial, por modo a evitar as chuvas, os ventos excessivos e os raios do sol. Tive occasião de estudar uma construcção modelo sob todos estes pontos de vista.

E d'ella enviei uma bella photographia, para a repartição de saude, em Lisboa, juntamente com as 57, que fiz tirar do hospital de S. Thomé, afim de mostrar os erros de construcção, que ahi se commetteram.

16.º Má posição e má exposição.

17.º Dificuldade de transportes, de fornecimentos, de caminhos, se a habitação colonial está no campo, longe das povoações, etc.

A todas estas causas de insalubridade, devidas, em parte, aos constructores e á má escolha do logar, em que se faz a construcção, outras se sobrepõem, devidas aos proprios individuos, que as habitam.

Accumular-se, por exemplo, muitas pessoas n'um quarto sem a conveniente capacidade; não fazer a devida limpeza; usar de muitos moveis; ajuntar muitas roupas; fechar as portas e as janellas, conservando-as assim por muito tempo, são faltas que tornam as habitações muito prejudiciaes á saude.

Convem distinguir as causas de insalubridade, que tocam á habitação em si mesma, das que dizem respeito ás dependencias ou annexos, e ainda aos terrenos, em que se acham, e mesmo aos ventos, a que estão expostas.

As habitações dos pobres e dos operarios na Europa, constituem um dos problemas sociaes de superior importancia, e sobre este assumpto ha valiosos estudos. Nas nossas colonias variam estas construcções, segundo as povoações, as tribus, e mesmo segundo as localidades, notando-se differenças importantes.

Ha, todavia, lindas habitações, tendo eu publicado algumas gravuras <sup>1</sup>, por me parecerem essas habitações de agradavel aspecto.

No sertão de Angola, quando acampava, preparando as construcções provisorias para receber doentes, dava sempre preferencia aos logares, que podiam ser abastecidos de agua com abundancia. *Agua, muita agua, e fogo*, varrendo, queimando todo o lixo, evitando representamentos com o maior cuidado, eram os processos, a que recorria para manter a salubridade local <sup>2</sup>.

Na principal povoação da ilha do Principe, a que se

<sup>1</sup> Veja-se o livro: «A provincia de S. Thomé e Principe» etc.

<sup>2</sup> 1877, Veja-se o livro: «Estudos Medico-Tropicaes (1886).

deu o pomposo nome de *cidade*, os indigenas construíam as habitações sobre estacaria, mas os europeus fizeram as construcções como na metropole, sem pensarem nas influencias do novo meio, em que se achavam, tornando-se taes habitações muito prejudiciaes aos individuos e á propria localidade.

5.<sup>a</sup> *cobertura* — *Quarto da cama, em que se passa a terça parte da vida.*

É' esta uma cobertura protectora do corpo, em que os europeus devem empregar todos os seus cuidados. É, sem a menor duvida, *um vestuario*, que exige intelligente dedicação.

Em regra, quando se trata de uma construcção, deve ter-se em vista para os quartos de dormir, a facil renovação do ar, a franca entrada da luz, a temperatura, a humidade, a opposição á invasão de parasitas, que por vezes, são incommodos, sobretudo os mosquitos, que é preciso evitar por todos os meios possiveis.

Mas, em geral, não póde escolher-se quarto de cama á vontade. Acham-se construidos, e são, por vezes, acanhados, de pouca capacidade, sem a conveniente exposiçào, e, por isso mesmo, deve-se ganhar pela hygiene o que se perde pela construcção.

Os quartos de dormir, porém, humidos e não arejados, enfraquecem o organismo e contribuem para as intoxicações, que, por muitas vezes, se transformam em graves molestias; predispoem tambem o corpo para a absorpção de microbios palustres, e pódem, ao mesmo tempo, dar logar accidentalmente as febres biliosas hematuricas, aos licheus, furuncullos, diarrhéas, anemias etc. Deve procurar-se, por isso mesmo, um quarto que esteja nas melh' res condições, que fôr possivel, sobretudo se se vive n'uma povoação essencialmente insalubre.

Em trabalhos de campo, na preparação dos terrenos, quando se abre uma fazenda agricola, as habitações são provisórias, e os *quartos de cama* estão por vezes em más condições, e deve então invocar-se a hygiene para as corrigir, sendo, n'estes casos difficeis, que se torna importante o seu papel.

Se se trata de qualquer barraca de lona, e algumas ha agradaveis, deve assentar-se por fórma que não lhes entrem as aguas das chuvas. A cama de campanha deve ficar, se é possível, sobre um oleado, e, na falta d'este, sobre o terreno bem calcado.

Nas povoações, onde ha recursos, as camas devem ser largas, as roupas finas, de algodão, conservando-se um cobertor aos pés, afim de se reccorrer a esta cobertura sobrecellente, de madrugada, se houver frio, que pôde ser causa de qualquer resfriamento.

Os moveis devem ser de grande simplicidade, de verga ou de bambú, as camas de ferro ou melhor ainda de cobre. Devem ser banidos todos os estofos e proscriptas as camas de madeira.

No quarto, em que se pernoita, as janellas e as portas não devem fechar-se ao acaso. Devem ser dispostas por fórma que permittam a renovação do ar sem que o individuo esteja sujeito a qualquer arrefecimento ou suppressão de transpiração, motivada por qualquer corrente de ar fresco.

Deve manter-se rigorosa limpeza no quarto, em que se dorme, bem como nas roupas, que ahi estejam e onde os mosquitos pôdem esconder-se. A limpeza e arranjo do quarto de cama devem fazer-se, de manhã cedo e á noite, incumbindo d'este trabalho um criado, ao qual se dão todas as explicações ou a propria pessoa, se não tem quem o faça. Convém, todavia, arejar, antes de se recolherem á cama, o quarto, bater o ar com um panno bem limpo, realizando assim uma especie de gymnastica ou de exercicio individual, o que é sempre util.

E' preciso não esquecer que, entre as causas da viciação do ar nos quartos, está a propria respiração, a luz artificial etc.

Não se deve deixar agua no quarto de dormir, e, quando se manda esfregar, deve empregar-se sempre um bom desinfectante. E' melhor passar-se o pavimento a panno humido do que á agua a jorros.

6.<sup>a</sup> cobertura — *A cama, em que se dorme e onde o organismo descança, refazendo as forças.*

Deve a cama ser ampla, permittindo que o corpo mude de logar e as roupas bastante largas para se poderem aproveitar á vontade. Deve collocar-se o leito de fórma que não venham correntes de ar incidir sobre o corpo e produzir algum arrefecimento.

A roupa da cama deve estar muito limpa, muito secca, e muito arejada. A cama precisa mais de ar do que de luz, e nunca deve expôr-se aos raios do sol, em pleno dia.

Os mosquiteiros devem ser amplos, bem feitos e bem postos. O ar deve ahi circular com toda a facilidade, respirando-se á vontade. Não devem augmentar o calor, quando se está deitado, de noite ou de dia, durante a sésta, se a isto se está habituado.

Os mosquiteiros devem ter boa camara d'ar, sendo, por completo, de tulle e acabando, não em fórma de um cone, como muitas vezes se usam, mas em cupula larga, de igual tecido. Tambem são bons os mosquiteiros quadrangulares, com tanto que sejam de maior capacidade possivel.

O mosquiteiro não deve faltar em cama nenhuma, seja qual fôr o quarto, em que se habita ou o logar em que se durma, e assim o recommendava eu, nos primeiros tempos de clinico nas ilhas de S. Thomé e Príncipe<sup>1</sup>.

O mosquiteiro deve ir sempre na mala de viagem, quando se passa de uma terra para outra. Não posso nunca esquecer-me do descanso, que me deu um bom mosquiteiro, durante as viagens no rio Cuanza, onde os mosquitos são muito incommodos. Nunca os vi em tão grande quantidade!! Foram um verdadeiro tormento, durante as viagens que ali se fizeram.

Os expedicionarios, porém, chegaram a Massagano e passaram d'ahi a Oeiras, sem que se manifestassem *febres palustres graves*. Distribuí-lhes os saes de quina, como preventivos, sendo bellos os resultados, que

---

<sup>1</sup> Relatorio ácerca do serviço de saude, nas Ilhas de S. Thomé e Príncipe (1871), pag. 163, *quarto de cama etc.*

obtive com esta applicação, vindo contraprovar as observações, que havia feito, estando em serviço nas ilhas de S. Thomé e Príncipe, fazendo experiencias regulares em mim proprio.

As janellas, no quarto de dormir, devem estar bem resguardadas nos sitios em que houver mosquitos.

Empregam-se teias de tule para não os deixarem entrar, ou de arame, arranjando-as por fórma que possam collocar-se ao anoitecer e tirar-se de dia.

As janellas devem ser fechadas ao anoitecer, se não é possível recórrer aos meios apropriados para impedir a entrada dos mosquitos e de outros parasitas que se tornam sempre incommodos e até perigosos. Não se deve estar com luz no quarto de dormir, tendo as janellas abertas. A' luz acodem muitos parasitas.

Devem regular-se as roupas da cama para não sobre-carregar o corpo, obrigando-o a transpirar, nem dormir com o corpo descoberto, expondo-se a algum resfriamento.

O vestuario, o quarto em que se dorme e a cama com as respectivas roupas, são tres recursos hygienicos, que os europeus devem tomar sob o seu cuidado, já para auxiliar o bom funcionamento dos órgãos, a propria vida, já para lutar contra as influencias externas, que mais os podem incommodar.

#### 7.<sup>a</sup> cobertura — Arruamentos nas principaes povoações.

Pertence este recurso protector do organismo ás camaras municipaes e aos engenheiros, a quem se incumbem estes serviços. Devem dar-lhes a direcção conveniente, segundo os ventos dominantes, e fazel-os calçar, arborizal-os e trazel-os sempre muito limpos. A disposição das construcções, que se podem tornar verdadeiramente saneadores, deve merecer a maior attenção. Devem ser dispostos por modo que possam fornecer sombra, protegendo os habitantes que ás horas de calor ahi passam.

São pessimos os arruamentos, em todas as povoações, em que estive nas ilhas de S. Thomé e Príncipe,

e muito concorrem para a insalubridade que ahi se observa. Vi, todavia, arruamentos, arborizados, em algumas fazendas agricolas, de bello aspecto e muito bem conservados.

Não teem remedio, por certo, os arruamentos existentes mas em novas povoações deveria attender-se a este importante factor da salubridade publica.

Os particulares, pela sua parte, devem evitar, quanto poderem, o conspurcar as ruas, os quintaes e outros logares da povoação a que pertencem.

Nas cidades de S. Thomé e Principe, apesar das inspecções sanitarias, que, por vezes, se faziam, eram os habitantes que criavam focos insalubres ou aggravavam os que já existiam.

*8.<sup>a</sup> cobertura — As nuvens, valioso recurso protector contra os raios do sol nas regiões torridas nas colonias.*

O regimen nebuloso, nas colonias, se ahi se occupam os logares de baixa altitude, deve merecer sempre a maior attenção, seja qual fôr o aspecto sob que se encare. Modifica-se, é obvio, com as estações, como em Portugal, mas teem funcções especiaes, devido á passagem do sol no zenith de cada localidade duas vezes por anno, se estão para os lados do equador, e uma vez nos tropicos, por  $23^{\circ} \frac{1}{2}$  de latitude, ao norte e ao sul.

O regimen nebuloso, a cujo respeito ha largas observações, conjuga-se com as épocas das chuvas e das estiagens, a que se dá o nome de estações, sem que se pareçam com as que se observam em Portugal, tão bem caracterisadas pela vegetação e arvoredo que lhes está subordinada.

Procedi ás observações meteorologicas, tanto nas ilhas de S. Thomé e Principe, como nas regiões em que estive, em Angola <sup>1</sup>, e tratei de formular as bases,

---

<sup>1</sup> Estudos Medico-Tropicaes, pag. 134.

em que estes trabalhos se deviam fazer <sup>1</sup>, e d'este modo se poderem organizar estudos fundamentaes, em que se baseiam as chamadas *estações* nas nossas colonias e o regimen nebuloso que lhes corresponde.

Julgo de vantagem reproduzir alguns trechos relativos ás observações que registei, quando estive no sertão de Angola, e que merecem attenção.

Domingo, 11 de agosto de 1878.

«O sol inteiramente encoberto, o cacimbo, este caracteristico constante das manhãs equatoriaes na estação secca e a mais completa calma davam á manhã um tom de monotonia e de quietação que me incomodavam e que me obrigavam a reagir, animando o pessoal, chamando os serventes e esforçando por me mostrar alegre e entusiasmado, já que me via cercado do mais completo silencio e sempre envolvido nos humidos crepes de tantas manhãs sem poesia» <sup>2</sup>.

Relembro algumas observações com vivissimas saudades! E chamo para ellas a attenção dos que se interessam pela vida dos europeus, que, nas colonias, se demoram, e ahi pensam em constituir familia, trocando pela vida colonial a das terras de onde saem.

As observações, a que me estou referindo, dizem respeito a factos do meio externo.

«*Temperatura, ás 12 horas do dia, na agua, nas barracas, ao tempo, proximo ao chão.*

Dentro da cupula.....	27°
Um palmo do chão.....	28°,5
Exposto ao tempo.....	31°
Dentro da agua do <i>Luce</i> .....	22°,5
Barraca de lona <i>Square</i> .....	29°,75
Barraca de lona <i>Engineer</i> .....	34°,5
No bosque.....	27°,5

<sup>1</sup> Relatorio junto á Estatistica Medica dos hospitaes do Ultramar, relativa ao anno de 1887. Além d'este trabalho, foram publicadas variadas instrucções, resumos modelos etc.

<sup>2</sup> «Estudos Medico-Coloniaes» pag. 134.

Pavimento terreo do posto.....	27°
Barraca de capim.....	28°
Barraca de capim ensombrada.....	26°

«Era a temperatura, que os instrumentos accusavam, mas o organismo, que é, sob o ponto de vista medico, o *verdadeiro thermometro*, devia tambem ser posto em acção.

«Deixei, por isso, o posto, e fui entrando nas diferentes barracas, passava nos arruamentos e registava as sensações que ia experimentando.

¶No terraço do posto, a céu descoberto, recebendo em cheio os raios do sol, marcava o thermometro 31° centigrados, e eu sentia realmente calor muito incommodo. A pequenissima brisa não vencia a acção do sol e a permanencia ali era impossivel.

«Na barraca de lona *Square* a temperatura supportava-se melhor do que na *Engineer*, onde o calor se tornava intenso, abafador, syncopal.

«Na barraca de capim vivia-se; não era incommodoler, estudar, permanecer ali.

«No arruamento principal era agradavel estar sob a sombra projectada por qualquer nuvem na sua passagem por diante do sol, e a brisa tambem dava algum refrigerio, mas era inconvenientissimo estar ali parado áquella hora»<sup>1</sup>.

Fiz centenas de observações sob estes pontos de vista, registando os factos meteorologicos por todos os modos, que podia e procurando interpretal-os, collocando-me nas condições, em que tinha os instrumentos a fim de apreciar as impressões que recebia.

Transcrevo apenas algumas das observações a que me refiro.

«O ceu, completamente toldado, o sol desaparecendo e a brisa refrescando o ar e purificando o ambiente do acampamento hospitalar, mostravam que o tempo se

<sup>1</sup> Estudos Medico-Tropicaes, lembrados, por vezes, pag. 160.

turnava agradável, embora a temperatura, marcada pelo instrumento, se conservasse bastante elevada <sup>1</sup>.

«O sol estava inteiramente encoberto e o horisonte turvo pelo denso nevoeiro, que pairava sobre todas as montanhas.

«Era agradável o tempo e podia passear-se á vontade no acampamento».

«Era chuvoso o aspecto do céu e completamente indeterminadas as formas das nuvens, notando-se comtudo que se apresentava mais negro e mais carregado o extremo horisonte.

«O cacimbo enchia toda a atmospherá, tomando a fórma de nevoa esbranquiçada sobre os montes mais elevados e na maior parte das suas ladeiras.

«As montanhas mais proximas e menos arborisadas estavam mais limpidas.

«O sol estava completamente isolado e todo o firmamento envolvido em um denso manto que imprimia character ao tempo e tornava a vida possível e o trabalho facil <sup>2</sup>».

São notas referentes ao tempo em que estive dirigindo os hospitaes provisórios, durante os trabalhos de campo para o caminho de ferro de Ambaca, e em que prestei a maior attenção ás nuvens e ao regimen da nebulosidade, que ia observando, dia a dia, e sempre conjugadas com a temperatura, vento, pressão, humidade relativa, tensão do vapor e ponto de orvalho, phenomeno que, em geral, não vejo consignado nos trabalhos meteorologicos, que são enviados das nossas colonias e que tenho estudado e comparado, a fim de poder formular as leis climalogicas, que correspondem aos centros de observação.

Teem finalmente a mais alta importancia na vida dos europeus, nas colonias especialmente da Africa, as coberturas, cujas funcções deixo consignadas muito em resumo, reservando os principios de hygiene que de todos

<sup>1</sup> Estudos Medico-Tropicaes, pag. 162.

<sup>2</sup> Estudos Medicos Tropicaes, pag. 175.

elles derivam para o final d'este trabalho, resumindo-os e dando-lhes a forma prática, suggestiva, que melhor os faça sobressair.

4.<sup>a</sup>

As estações nas colonias, divisões, caracteres fundamentaes, factores meteorologicos ou cosmicos, que as distinguem processo para a determinação das medias, estação secca em Angola, indicações sobre os trabalhos de aclimação.

A chegada dos portuguezes, por mar, ás terras de Entre-os-Tropicos, ha cerca de 4 seculos, trouxe uma verdadeira revolução á navegação, ao commercio, á industria e a todos os conhecimentos humanos. E razões havia para tão brilhantes resultados. Apareciam ao velho mundo novos mundos, novos povos, novos climas, novos vegetaes, nova vida, e seguiram-se immediatamente estudos, analyses, investigações, segundo o criterio scientifico d'aquelle tempo, fixando-se então os factores, que mais impressionavam, e esses factores eram os da meteorologia. E assim se procurou estudar a influencia da temperatura, da humidade e do clima nos europeus, que ahi se queriam estabelecer, e tomou-se o clima como um dos peores inimigos, que ahi se encontravam. Levantou-se a questão do cosmopolitismo ou não cosmopolitismo do homem, e entraram em estudo os climas de Entre-os-Tropicos, e as condições da vida que ahi se offereciam aos europeus.

Entrava eu nas ilhas de S. Thomé e Príncipe, ao principiar o ultimo terço do seculo XIX, e foi, com verdadeira surpresa, que me encontrei em semelhantes terras, onde tudo era completamente differente do que eu vira nas lindas terras de Portugal, que acabava de deixar.

Saira de Lisboa em pleno outomno (novembro), e esperava *entrar no inverno* na colonia, que escolhera para exercer clinica, e, em lugar de inverno, depara-se-me um verdadeiro verão, em que a chuva e o calor eram muito incommodos!!

Não se faziam observações meteorologicas na formo-

sissima ilha do Príncipe, nem recursos havia para quaesquer estudos, e entreguei-me por isso ás observações clinicas que podia fazer, procurando interpretal-as como podia.

E de todas as impressões que ia recebendo, dava parte superiormente, e descrevi-as para differentes jornaes da metropole.

E entre essas impressões figura a de encontrar apenas duas excepçionaes estações e não quatro, tão bem definidas como na metropole. A essas estações correspondem as principaes doenças, que eu ia registando, e tratei por isso de determinar todas as relações possíveis entre as manifestações pathologicas e as estações que se me apresentavam, e assim organizei os respectivos mappas e os enviei para Lisboa, mostrando que nas ilhas de S. Thomé e Príncipe havia realmente duas estações pathologicas, inteiramente conjugadas com as duas únicas estações meteorologicas que ali se observam.

O chefe da repartição de saude, n'essa epoca, João Francisco Barreiros, recebeu os trabalhos, que lhe enviei e tomou-os em consideração

Creou-se por este tempo a *Estatistica Medica dos Hospitaes das provincias ultramarinas*, e na do anno de 1870, inscreveu dois dos mappas estatisticos, que enviei á respectiva repartição, sendo publicadas, em resumo, as explicações, que eu dava sobre as estações, ficando assim consignado o facto pathologico e o facto meteorologico nas suas relações mais proximas.

E dava eu d'este modo toda a minha attenção aos factos de pathologia colonial e a estes mesmos factos me referia largamente *no relatorio*, submettido á approvação superior, e que mereceu a distincção de ser mandado publicar á custa do Estado.

Todos os estudos posteriores teem confirmado o meu modo de vêr, sobre as estações pathologicas nas ilhas de S. Thomé e Príncipe, variando, comtudo, o modo de as classificar.

Para o Gabão, por exemplo, na Costa firme, fronteiro a S. Thomé, designam-se 4 estações, a saber:

Grande estação secca } 16 de maio ao 1.º  
de outubro.

Pequena estação das chuvas } 1.º de outubro a 15  
de dezembro.

Pequena estação secca } 15 de dezembro a fins  
de janeiro.

Grande estação das chuvas } 1.º de fevereiro a 16  
de maio.

Offerece vantagens esta especialisação, principalmente sob o ponto de vista das culturas, mas o facto é que nas ilhas de S. Thomé e Príncipe apenas duas estações — *a das chuvas e a das estiagens* — distinguem a evolução meteorologica por cada anno.

As influencias climicas são, no entretanto, mais ou menos intensas, mas o que nunca se observa é qualquer estação egual ás de Portugal.

As características das estações na ilha de S. Thomé e Príncipe, pódem synthetizar-se do seguinte modo:

*Factos meteorologicos da estação das chuvas, na cidade de S. Thomé — estação palustre, outubro a maio chuvas, em todos os mezes, em geral; trovoadas em todos os mezes, em geral; mezes de temperatura muito elevada, grandes calores; frequentes calmas, profundas, em muitos dias; menores pressões barometricas; maior grau de humidade, algumas vezes 90!; maior força de tensão do vapor atmospherico, sem excepção de um só mez; formas das nuvens em cumulos, como regra geral; rarissimas vezes cirrus.*

São estas as principaes características meteorologicas ou atmosphericas da estação das chuvas ou palustre, e são da mais alta importancia para a hygiene as influencias, que derivam de um *meio aereo* assim formado. E', todavia, o *meio aereo* sómente da cidade.

Ao sul da ilha, a oeste, ao norte e nas serras, a dif-

ferentes altitudes, *os climas* são diferentes e as características soffrem profundas modificações. São especiaes os factores atmosphericos em cada uma d'estas localidades.

*Características meteorologicas da estação secca, da gravana, das ventanias ou dos ventos, como no seculo xv lhe chamavam os primeiros colonos* — estação sem paludissimo ou com paludismo attenuado: *chuvas* por algumas vezes, excepcionalmente, em regra tempo secco; *não ha trovoadas* n'esta estação; *temperatura* menos elevada, calores attenuados; *raras calmas*; *mais altas pressões barometricas*; *grau de humidade menos elevado*; *menor força de tensão do vapor atmospherico*, em todos os mezes, sem excepção; *fórma das nuvens* em cirrus, stratus e cirro-stratus, como regra geral; *cumulos* sómente por excepção.

Alargaram-se, porém, os estudos e as investigações Entre-os-Tropicos, e fizeram-se observações mais profundas, sobretudo sob o ponto de vista pathologico, climalógico e ainda biologico. Teem-se examinado, com maior cuidado, os factores meteorologicos dos climas inter-tropicaes, e são melhor conhecidas as suas funcções, assim como as dos climas peculiares, que lhes correspondem e se accentuam por muitas differenças vitalizadoras.

Os climas são a conjugação entre o *frio* e o *calor*, estando provado (Pagès) que não existem climas *sem verão*, mas que muitos ha sem inverno.

E assim os climas, em que nunca se apresente *frio*, são os climas torridos por excellencia. Se o *frio* mal chega a manifestar-se, os climas são *quentes*, apresentando-se, no entretanto, variantes que dão ás nossas colonias differenças sensiveis.

N'esta bella classificação dos climas (Pagès), toma-se para base, não o *thermometro*, mostrando as condições, em que se patentéa a temperatura por cada localidade, mas o *proprio organismo humano*, que dá, sem a menor duvida, o melhor criterio climalógico.

E eu vejo assim justificado o meu modo de proceder nos hospitaes provisorios, no sertão de Angola, procu-

rando receber as impressões do tempo, nos logares em que lia os instrumentos meteorologicos <sup>1</sup>.

As flores intertropicaes podem servir tambem de criterio para se ajuizar *dos climas* torridos ou quentes, reconhecendo os naturalistas pelo aspecto das florestas a natureza do clima em que estão.

São completas as observações meteorologicas, feitas em Luanda, e é larga a folha d'estes trabalhos, constituindo um material notavel para apreciação dos climas coloniaes d'algumas povoações, mas não foram ainda comparados, synthetizados, divulgando-se as leis cosmicas, que lhes correspondem.

No entretanto prestei toda a attenção a algumas observações d'esta ordem, subordinando-lhes a evolução pathologica e applicando o exame por series, o qual permite determinar medias mais exactas do que pelos processos geometricos.

A verdadeira temperatura media, por exemplo, na cidade de Luanda em 1879, 1880 e 1881, foi de 25° centigrados e não de 23° centigr., como se deduziu <sup>2</sup>.

Na apreciação dos climas, nas colonias, é preciso entrar em linha de conta com a impressão do organismo humano, por um lado, e, por outro com o regimen da nebulosidade, da vegetação e das florestas, o que lhes imprime caracteristicos mais rigorosos, e a que se deve attender, quando se trata de questões de aclimação.

Dependem os climas das estações meteorologicas, e tratei eu por isso de as estudar nas localidades, em que estive, nas colonias, por todos os modos que me foi possivel.

Da estação secca, por exemplo, a que se chama — *Cacimbo* — em Angola — terras equatorias — publiquei o seguinte:

«A estação do *Cacimbo* tem por caracter principal a falta das chuvas. E' certamente a quadra apropriada para os estudos scientificos em todo o sertão.

<sup>1</sup> Estudos Medico-Tropicaes, pag. 123.

<sup>2</sup> A Colonização Luso-Africana, Zona Occidental — pag. 60.

«O sol, tendo passado sobre a latitude de Luanda, affasta-se do equador, e dirige-se para o tropico de Cancer, onde chega em 21 de junho, depois de ter ultrapassado as ilhas de Cabo-Verde.

«Augmenta o calor em Lisboa, em toda a europa meridional e na Africa septentrional e a provincia de Angola gosa de um tempo relativamente fresco.

«Chama-se *Cacimbo* a esta quadra, de certo por causa dos abundantes nevoeiros que escurecem o sol.

.....

.....

«As causas do *Cacimbo*, e da nebulosidade que o caracteriza o tempo que se sustenta, merecem attento estudo tanto sob o ponto de vista agricola como a respeito da sua influencia na resistencia individual.

«A evolução da nebulosidade na sua disposição matinal, entremedia e vespéral, a sua quantidade e extensão, são tambem problemas meteo-tropicaes que ainda não foram tomados na devida consideração, <sup>1</sup> .....

.....

«A evolução thermica (n'um dia) póde avaliar-se, attentado no seguinte :

«A's seis horas da manhã, tendo-se observado a maxima da noite, 20°, estando o céu nublado e o tempo agradável, o thermometro exposto marca 22° centigrados.

«Pelas nove horas, continuando o sol encoberto, havendo calma, o thermometro sobe a 25°, e vive-se sem esforço.

«O sol, porém, descobre cerca das 11 horas, seus raios são ardentissimos, a luz é viva e intensa, o calor abafador, incommodo, inervante e o thermometro passa a 36° centigrados.

«Tudo se conspira contra a vida, e o calor, a luz e o reflexo criam um meio atmospherico assás destruidor!

«As casas de trabalho e as enfermarias — *barracas de lona e de folhas* — n'estas circumstancias, e já resequi-

---

<sup>1</sup> Estudos Medico-Tropicaes, pag. 132.

das, não podem deixar de ter uma temperatura assás incommoda (28°, 33° e 38° centigrados) e ali o trabalho torna-se impossível.

«O thermometro, posto sobre a areia, na margem do rio, conserva-se a 38°, e desce a 25° na agua corrente e exposto ao tempo, 34°.

«Imagine-se, finalmente, a anciedade com que sempre era esperado o vento vivificador ou a treva nocturna, mas nunca dão ao organismo o descanso de que tanto precisa»<sup>1</sup>.

A estação secca ou do cacimbo em Angola differê, sob alguns pontos de vista, da das ilhas de S. Thomé e Príncipe, sendo mesmo importante a influencia das queimadas, mas n'uma e n'outra colonia o regimen pathologico attenua-se, e é a época propria para viagens, reconhecimentos geographicos, etc.

Medicos e meteorologistas ha que se esforcem por mostrarem semelhanças entre as estações de Entre-os-Tropicos e as que se patenteiam nos paizes temperados, mas não póde haver a menor comparação entre umas e outras, porque o sol e o regimen nebuloso se oppõem a isso.

As estações são duas apenas — como acima disse — a das chuvas e das estiagens — e assim as descrevi, quando as observei, durante os primeiros tempos em que estive nas ilhas de S. Thomé e Príncipe, relacionando-as sempre com o respectivo regimen pathologico.

Se as estações, nas colonias, são muito especiaes, e nada tem de commum com as estações nas regiões temperadas, o mesmo succede aos climas, a cujo respeito se tem feito valiosas investigações, mesmo nas terras da Africa Central.

Muitas investigações se estão fazendo ainda, completando e contra-provando as que já se publicaram, estudando-se sob todos os pontos de vista as questões das raças de Entre-os-Tropicos, nas quaes se traduzem as

---

<sup>1</sup> Estudos Medico-Tropicaes, pag. 55.

influencias cosmicas, que lhes dão o seu actual modo de ser anthropologico.

As raças, os climas, as estações meteorologicas entrelaçam-se, e necessario é attentar em todos estes problemas coloniaes, a fim de se levar á pratica a aclimação da raça branca nas terras da Africa Central.

São complexos realmente os elementos, em que assenta a sua resolução, e por isso mesmo divergem os pareceres dos homens de sciencia, que se teem dedicado a este estudo.

Importa, é certo, examinar os terrenos, a temperatura, os factores geographicos, os ventos dominantes, a intensidade dos raios solares, as estações meteorologicas, seus caracteres e successão, mas estas investigações, somente de per si, não são sufficientes para se apreciar a aclimação, em qualquer zona da Africa Central, toda ella Entre-os-Tropicos, sujeita a um regimen solar especialissimo, e que lhe dá condições de vida inteiramente differentes das zonas temperadas, principalmente da Europa.

Não são os factores meteorologicos, que se teem opposto á aclimação dos europeus nas terras da Africa intertropical. São, ao contrario, os factores telluricos, os factores pathogenicos de origem vegetal ou animal, e certissimo estou de que, limpos os territorios de todos estes elementos de eliminação da raça européa, realisar-se-ha a conquista da Africa Central, saindo os indigenas da improgessibilidade, em que teem estado, ha milhares de annos e fixando-se ao lado d'elles a raça branca, celebrando-se assim uma das maiores victorias do seculo XX.

5.<sup>a</sup>

Meio physico Colonial, desconhecido por muitos annos, caracteres que o distinguem, individualidade cosmica, que apresenta, habitat humano que lhe corresponde, doenças que ali grassam, ataque ao terreno — verdadeiro doente — hygiene dos individuos e das povoações, reconhecimento dos verdadeiros inimigos dos europeus nas colonias, transformação da Africa Central.

Os europeus, nas nossas colonias, esquecem-se de que estão sob a acção de um meio inteiramente differente d'aquelle que deixaram, e terminam por viver ali á europeia e não á tropical. Teem diligenciado mesmo por implantar os seus usos e costumes, e ali quizeram introduzir tambem todas as culturas, de que tinham conhecimento, e é este, sem a menor duvida, uma das mais curiosas e das mais suggestivas feições, que nos apresenta a nossa sympathica historia agricola das colonias.

Trata-se certamente de trabalhos empiricos, de tentativas, de experiencias, ao acaso, mas por todos estes esforços tornam-se evidentes as excepçoes qualidades de um povo colonizador.

Não viam os nossos pioneiros na colonia, a que se dirigiam um novo clima — tinham diante de si *terra, agua, ar e sol*, como nas localidades, de onde partiam, e queriam então que ali produzisse o *trigo*, o *linho*, a *oliveira*, a *videira*, o *pinheiro*, o *carvalho*, e, sob estes differentes pontos de vista, faziam as respectivas sementeiras e plantações com verdadeiro enthusiasmo.

Os climas ou as estações para elles eram quasi os mesmos que os de Portugal. Julgavam-se n'um *verão delicioso*, e melhor era para elles, porque se viam livres do *inverno*, que é realmente triste, desolador, incommodo e até com doenças por vezes perigosas.

Soffriam gravissimas febres os que viviam em terra, e chegavam a algumas colonias navios, cuja tripulação

era atrozmente dizimada <sup>1</sup>! Pouco importava isso. A tripulação era substituída, o navio carregava, e, em seguida, vinha outro e outro sem que uma tal mortalidade os afastasse!

O clima, nas colónias, era mesmo indiferente. Não se dava então o nome de *meio colonial* á região para onde se ia. Dizia-se *possessões*, e falava-se das terras das especiarias, do Brazil, da India, com enthusiasmo.

As terras de Angola e de Moçambique eram percorridas, dando-se exemplos de excepcional coragem e de uma força de expansão commercial tão fóra do commum que alguns dos nossos modernos escriptores não a julgavam possível. Punham-na alguns portuguezes em duvida, como o attestam as publicações, que ahi appareceram por occasião das nossas brilhantissimas explorações geographicas, e ainda por occasião das lutas territoriaes, procurando mostrar a posse effectiva dos territorios de Angola e Moçambique.

Não se pensava então em valorizar as colónias. Resolveram-se, porém, as questões territoriaes, e a explo-

---

<sup>1</sup> Nos Ensaíos sobre as doenças dos paizes quentes por Jacques Lind, traducção do Inglez por M. Thion de La Chaume (1785) acham-se publicadas referencias ás nossas possessões Africanas e ahi se fala das embarcações fundeadas no porto da ilha de S. Thomé, indicando as condições, em que os marinheiros se infectavam e como o governador se resguardava das febres.

O navio de guerra, Inglez, *Phenix*, em 27 dias que ahi esteve fundeado (1776) perdeu 13 homens por effeito das febres!!

No seculo XVI, muitos navios ahi chegavam para carregar d'assucar, a principal producção agricola, que ahi então havia, a mortalidade da tripulação de alguns navios foi muito mais grave.

O progresso, porem, teem-se accentuado, e esses horrores teem desaparecido, fundeando ali centenas de embarcações, indo a tripulação a terra sem se registarem semelhantes factos.

É as febres hão-de desaparecer ou reduzir-se muito, logo que na cidade e nas differentes localidades da ilha, em que ellas ainda se manifestam, se organizem *brigadas sanitarias*, perfeitamente instruidas na luta contra essas temiveis endemias e se institua, em bases solidas, a *hygiene individual*.

Os serviços de saude, como agora estão organisados, não teem a menor influencia na salubridade publica como eu o demonstrei no trabalho: *Aclimação da raça européa nas ilhas de S. Thomé e Principe* (1897).

ração agrícola e commercial nas terras, que nos ficaram, começou a despertar a attenção publica, mas os nossos dominios ultramarinos distinguiram-se, principalmente, pelos degredados, que para ali se enviavam!

Não se mandava fazer o estudo sanitario das terras. Transportavam-se para ahi os degredados, designando-se para uns *as ilhas de S. Thomé e Príncipe e os districtos de Luanda e de Mossamedes*, e para outros *as terras de Bissau e Cacheu na Guiné, Moçambique e o districto de Benguella em Angola!*

Modificou-se, em parte, este gravissimo cancro da nossa colonisação, tão fortemente inveterado que não tem sido possível ainda extirpal-o, por completo! Ainda hoje para o nosso povo as colonias são **terras de degredados!!**

Os governos, todavia, não se impressionavam com os dizeres do povo nem os constantes desastres por que iam passando as colonias penaes, que se teem fundado, os levaram a mudar de rumo!

E, de facto, organisaram-se *colonias penaes* em Malange, ao sul de Mossamedes, em Mochico, a leste de Angola, em Caconda, celebrado plan'alto, de que se fala com grande interesse por se julgar favoravel á acclimação, por tentativas, dos Europeus, mas de nenhuma de tão despendiosas colonias se tem tirado qualquer vantagem, seja qual fôr o lado por que se encarem.

Invocaram-se os climas, como causa principal de taes insuccessos, o que nem sempre se podia fazer, porque Caconda, por exemplo, passa por salubre. Attribuiam-se todas as derrocadas, que se teem dado, nas colonias penaes, ás más condições, em que se organisavam, mas a causa principal, quanto ao meu modo de ver, foi a de não se estudar, a fundo, o clima regional, em que se abriam essas colonias e de não se estabelecerem as bases, em que se devia realisar a luta contra as influencias d'esse clima, instituindo-se a hygiene individual, que os primeiros habitadores deviam seguir, a fim de se conservarem immunes ou pelo menos manterem a indispensavel resistencia organica.

A enorme mortalidade da colonia penal de Malange

faz lembrar a das antigas *carneiradas*, e patenteia bem claramente a completa indiferença pelos estudos sanitarios nas nossas possessões do ultramar.

E todas estas grandes desgraças se teriam evitado, se se tivesse feito o estudo fundamental de cada região, determinando o *meio colonial*, que lhe corresponde

As velhas possessões, porém — *provincias, districtos* ou *Estados* — conservam ainda estas denominações, mas na imprensa, no parlamento e no commercio dá-se-lhes o nome de *colonias*, embôra o *meio colonial*, em si mesmo, como individualidade cosmica, não se deseñhe francamente, nem se faça idéa clara do que seja — do que possa ser.

E a razão é simples.

Nas nossas possessões não se tem tratado dos trabalhos de aclimação! O que se está fazendo, embora empiricamente, é a exploração agricola, é a exploração commercial.

Insiste-se, e ainda bem, nos melhoramentos materiaes, que se estão impondo, e alguns de grande vulto, como os caminhos de ferro, e revemo-nos nas nossas brilhantissimas explorações geographicas, botanicas e zoologicas. Teem-se tomado providencias administrativas de grande valor, e teem-se publicado sobre o commercio e sobre as culturas valiosissimas memorias, mas de todos estes progressos não surge a idéa de *meio colonial*, embora se conheçam separadamente os factores que o formam.

Não se determinaram ainda experimentalmente as relações, que ali se dão entre **o homem, o clima, o lugar, o trabalho e a alimentação**, nem se tem feito a divulgação das investigações, já realizadas, a respeito dos terrenos, da flora e da fauna, em que se traduzem as influencias tropicaes, sendo um dos seus maravilhosos productos — *as florestas!*

Constituem as florestas, na verdade, individualidades tropicaes muito peculiares, photographando em si mesmas os principaes factores das terras e dos climas, em que os habitantes são ascios e amphiscios, o que nunca succede aos dos paizes temperados.

As florestas mangroviaes, por exemplo, tão bellas, tão originaes, tão características, vivendo nas aguas do mar equatorial, não teem nada de semelhante na metropole.

As florestas continentaes — productos de regiões *sem inverno*, de climas *quentes e humidos*, de um meio atmosphérico especialissimo — adaptaram-se ás forças cosmicas, que as envolvem, e são a verdadeira maravilha d'essas terras de fogo, para onde todas as nações colonizadoras estão voltando as atenções, preparando-se para a conquista d'essas mesmas terras pela hygiene e pela instrucção, pela sciencia e pela industria, que para ali envia as maravilhosas machinas, que vão substituindo os braços humanos.

As características das possessões ultramarinas definem-se claramente e conjugam-se intimamente com as da aclimação dos europeus, distinguindo-se diversas zonas parcellares, as terras continentaes e maritimas, os planaltos e as terras insulares. Variam as condições telluricas e climicas de cada uma d'estas zonas, e necessario é saber apreciar-as, quando se estuda a aclimação dos europeus, e quando, em alguma d'ellas, se pretende fundar uma colonia de europeus, a valer.

O que todos observam, sem precisarem de fazer qualquer estudo, á primeira vista, são: *Os raios perpendiculares do sol, a passagem d'este astro duas vezes por anno sobre cada localidade, a chuva pelo annel nebuloso sempre subordinado ao mesmo astro, duas estações apenas, falta, por completo, de inverno, nebulosidade dominante, vegetaes agigantados, animaes corpulentos, poucas doenças, mas graves, de origem tellurica, vegetal ou animal, a raça preta, em fim*, que ahi cresce e se multiplica admiravelmente, conservando-se absolutamente improgressiva — verdadeiramente ignorante, selvagem.

E, portanto, evidente é que não pôdem haver climas temperados propriamente ditos nas regiões, em que se observam taes características. E nas das grandes altitudes em que ha, sem duvida, importantes differenças, as leis cosmicas, que lhes são proprias, não se confundem com as dos paizes temperados, como eu tive occasião de

mostrar no trabalho: *Hygienopolis antipalustres ou de protecção* (1901).

Nas terras da Africa Central deve ter-se, por tanto, em muita conta o **modo de ser de cada região**, de cada zona parcellar, attentando nos factores cosmicos, geographicos, physiographicos, demographicos e pathogenicos, determinando assim o *meio colonial*, estabelecendo as características fundamentaes, e indicando-se o regimen hygienico, que ahi mais convém seguir.

A região mangrovia, a que já acima me referi, tem um modo de ser muito differente do de qualquer outra região. A zona dos imbondeiros é muito diversa das zonas altitudinaes. A dos bellos palmares do baixo Cuanza não tem nada de semelhante com a de Mossamedes — todas estas regiões na mesma terra tropical.

Muito influe ainda hoje no espirito dos dirigentes o empirismo de 4 seculos, attribuindo a eliminação dos europeus, nas colonias, ao sol e aos respectivos factores meteorologicos.

Do sol é que vinham todos os males, que atormentavam os europeus. Tem-se indicado mesmo este formoso astro como o seu peor inimigo! Invocam-se as palavras, em que alguns chefes indigenas teem significado que o Sol dos Tropicos se encarrega de os vingar. «Teem os europeus os canhões, dizem elles; nós temos o Sol para os destruir ou dispersar».

E motivos ha para esses chefes indigenas assim falarem, mas, apesar do sol dardejar seus raios perpendicularmente, não é o maior inimigo que os europeus ali encontram. E', no entretanto, o poderoso dominador, e, sob a sua extraordinaria acção, modificam-se as estações, e desaparece, por completo, o inverno, a vida organica toma grande desenvolvimento, e forma-se assim um *habitat humano colonial*, variando com as latitudes e com as altitudes, e ao qual corresponde o *meio colonial*, quando se trata dos territorios, que temos Entre-os-Tropicos, e que estamos em via de colonizar, realizando importantes melhoramentos e tendo já em acção algumas explorações agricolas, que estão mostrando o que devem ser as nossas terras do ultramar

logo que os europeus ahí possam viver e trabalhar, preparando a sua fixação e dando a devida instrução á raça indigena, que ha de ser sempre o seu valioso auxiliar.

São complexos, realmente, muito difficeis mesmo, os problemas a resolver, quando se trata, não de trabalhos agricolas e commerciaes, mas da vida dos europeus, que se dirigem ás colonias, e se veem acommettidos de novas. doenças, aggravando-se extraordinariamente, segundo as respectivas localidades, sendo bem profundas as divergencias, que entre estas se apresentam.

N'um ponto de vista geral depara-se o *cholera* nos valles dos Ganges e do Bramaputra, a febre amarella no delta do Mississipi, a peste nos valles do Tigre e Euphrates, e o paludismo ou malaria nos deltas afamados dos rios Niger e Zambeze, na Africa Central.

São factos geraes, é certo, mas é grande a sua significação, pois desde logo se evidencia que os germens pathologicos variam com as localidades, e que a luta contra as doenças, nas colonias, tem de obedecer *ao meio correspondente* a essas colonias.

E, se, n'uma comparação geral, se nos deparam differenças tão sensiveis nas doenças infecciosas, quanto á origem — dentro de cada colonia, essas differenças patenteiam-se tambem, como o attesta o regimen pathologico aggravando-se muito de um logar para outro.

E de grande importancia é este facto em questões de aclimação, pois, se os pretos, por exemplo, em Angola, passarem a grandes altitudes, não se aclimam, e se os europeus, ahí aclimados, descerem ás planicies, teem de se adaptar, de novo, como se partissem das regiões da Europa.

E', pois, de grande vantagem, fazer-se o estudo climatologico, por fórma inteiramente pratica, e o do regimen pathologico por cada uma das nossas colonias.

Diz-se, por exemplo, e assim é na realidade, que a região de Cazengo e a do Huilla, na mesma provincia de Angola, ambas regiões altitudinaes, são inteiramente differentes. N'uma pode aclimar-se o europeu, e na outra não. Mas é preciso divulgarem-se as razões d'este facto.

No clima temperado, é mistér não esquecer, ha o *inverno* compensador; no clima tropical ha a passagem do sol duas vezes no zenith de cada localidade, e faltam, por completo, estações compensadoras. E d'este modo o organismo enfraquece, anemia-se, degenera, sem encontrar pontos de apoio naturaes para a sua reconstituição organica.

Não ha familia europea, em 2.<sup>a</sup> geração, nas nossas terras equatoriaes, e comtudo ali estão as mais fer-teis) e ali tambem se teem feito e vão fazendo grandes fortunas particulares! Os rendimentos publicos tendem a augmentar mais ou menos sensivelmente, mas não correspondem a povoações progressivas, prosperas.

Teem-se attribuido, repito, as causas da improgres-sibilidade nas nossas terras do ultramar aos factores meteorologicos, subordinados á influencia do sol. A estes mesmos factores se tem attribuido tambem a causa da eliminação dos europeus nas terras palustres de Entre-os-Tropicos, e os heroicos lutadores, que ahi se teem apresentado, sempre impavidos, não teem recuado diante de inimigos tão constantes!

Deveriam fazer-se, portanto, todas as observações possiveis a respeito dos indigenas, em que se estampam ou concretizam as influencias do meio physico ou natural, que os rodeia, e para dentro do qual tentam entrar os europeus, ha cerca de 400 annos, redobrando actualmente de esforços e dando ás lutas, que ahi teem sustentado, nova direcção.

São admiraveis os trabalhos, que se estão realizando nos territorios, que pertencem ás nações colonizadoras, e que ficam ao lado dos nossos.

E os sabios, ahi enviados, teem alcançado, por vezes, grandes vantagens, combatendo as doenças com vivissima attenção e apresentando-se medico, que se teem sacrificado, e cujos trabalhos honram a sciencia e a patria a que esses benemeritos pertencem.

Teem descoberto doenças especiaes, e procuram, por todos os modos possiveis, a origem d'essas doenças. Teem divulgado os principios de hygiene, de prophylaxia e de medicina preventiva, que passam por mais uteis,

e tenho eu podido estudar e admirar alguns dos trabalhos dos grandes mestres das doenças intertropicaes.

Prestei sempre toda a minha homenagem aos que mais se distinguem, tendo dado á estampa o primeiro trabalho em 1871<sup>1</sup>, sendo grande a minha satisfação por ver confirmadas agora as conclusões sobre hygiene e medicina preventiva, que sempre tenho divulgado, e me servem de guia n'este trabalho.

O livro — *A mais completa prophylaxia nas terras de paludismo maligno* (1901) — patenteia a orientação, que hei tomado n'esta patriótica luta, em favor dos que soffrem nas nossas colonias, indicando ahi o ataque ao terreno, que é o peor inimigo a combater, e nas publicações: *Guia hygienico do colono* e *Hygienopolis antipalustres ou de protecção*, divulguei os principios de hygiene em relação aos individuos e ás povoações, começando assim a fazer-se idéa clara a respeito do que deve entender-se por *meio colonial*.

A temperatura e o paludismo impunham-se realmente ao estudo, e para estes dois inimigos dos europeus, se voltava a atenção de todos os sabios. Faziam-se por isso largas e repetidas observações, e, sob este ponto de vista, tem apparecido nobilissimas publicações com resultados mais ou menos incertos até que se reconheceram os verdadeiros inimigos dos europeus — São os micro-organismos de origem vegetal e animal; são os mosquitos; é a alimentação excessiva, o abuso dos alcoolicos, as taras organicas, que tanto enfraquecem o organismo dos europeus.

Organizem-se, pois, brigadas sanitarias, institua-se a luta contra a malaria, contra os verdadeiros inimigos dos europeus, e as proprias povoações indigenas se hão de transformar, os trabalhos coloniaes hão-de fazer-se sem haver tantas victimas como nos tempos das carneiradas, que, por tantos seculos, tem feito incalculavel morticínio.

Causa mesmo verdadeiro horror a descripção dos

---

<sup>1</sup> Relatorio ácerca do serviço de saude da provincia de S. Thomé e Príncipe, relativo ao anno de 1869 (publicação official, 1871).

martyrios, por que passou a expedição commercial ás nossas possessões da Africa Occidental em 1841, sendo organizador e director Ribeiro dos Santos, que veio a fallecer de uma febre typho-malariana, depois de uma viagem no rio Bengo em Angola!

São realmente desoladores os quadros, que ahi se descrevem a respeito das doenças na cidade de Benguella por effeito das chuvas! A grande mortalidade, a que davam origem, mostra a completa falta de recursos sanitarios e hygienicos n'esse tempo.

A maior parte dos doentes morriam ao desamparo!

Meio seculo foi bastante para modificar extraordinariamente a insalubridade das povoações das nossas colonias, e creio firmemente que as brigadas sanitarias a que acima alludo, tendo por norma os modernos principios de hygiene, de prophylaxia e de combate, hão de transformar todas as terras da Africa Central e dar origem a novas povoações, podendo os europeus viver ahi, trabalhar, constituir familia e aclimar-se.

Não podem haver duvidas nem demoras. Estão reconhecidos os verdadeiros inimigos dos europeus nas nossas colonias. Estão patentes os factores do meio physico colonial. Lute-se contra elles, com intelligencia, e a transformação da Africa Central não póde fazer-se esperar por muitos annos.

Respeitem-se, todavia, n'estas ingentes lutas, as florestas, que são modificadores fundamentaes dos climas duros que se formam na Africa equatorial; introduzam-se novas plantas uteis, proporcionadas ás differentes zonas parcellares, em que se divide, por exemplo, a nossa bella provincia de Angola; proteja-se emfim a vegetação e dê-se ás culturas o verdadeiro regimen agricola de Entre-os-Tropicos.

A destruição das florestas nas regiões tropico equatoriaes, observa um distincto botanico, que melhor as tem estudado, não é sómente prejudicial sob o ponto de vista economico. Torna-se mesmo funesta sob o ponto de vista scientifico, porque faz desaparecer os mais antigos testemunhos da evolução da vida á superficie do globo.

6.<sup>a</sup>

Alimentos e bebidas dos europeus nas colonias, difficuldades da escolha, bom funcionamento das vias gastricas, alimentos a que recorria, ensinamentos physiologicos e hygienicos, principios fundamentaes de uma boa alimentação, digestibilidade e assimibilidade, tabella sobre a demora dos alimentos no estomago, variedade, recursos de que se póde lançar mão, alimentação dos indigenas no sertão de Angola, alimentação das tropas em Cayenna, importancia social da alimentação, preporcionalidade e quantidade dos alimentos, discussões e experiencias, a que teem dado logar, bebidas artificiaes, bebida natural, processos de a purificar, preparação, sua importancia, destruição dos germens pathogenicos, valorisação da alimentação colonial.

A alimentação dos europeus em terras palustres, nas colonias, diz respeito geralmente aos adultos, pois sómente em casos excepçionaesahi devem demorar-se durante as epochas de crescimento ou de declinação.

De entre os adultos ha a distinguir os que pertencem á população ambulante, a qual, como é sabido, não sofre profundas influencias do novo meio, e recorre a uma vida artificial, que lhes não é difficil manter.

Variam tambem de um modo extraordinario as condições, em que os europeus se encontram em cada colonia, e por isso mesmo torna-se difficil indicar os alimentos e as bebidas, que se devem empregar a fim de poderem conservar a saude, segundo o trabalho a que se entregam.

A questão alimentar, nas colonias, está realmente na sua phase empirica, e por isso se devem aproveitar as experiencias individuaes, que se vão fazendo, e algumas d'ellas offerecem bastante luz em tão importante estudo. E d'essas mesmas experiencias me aproveito nas considerações a este respeito, tomando por norma o modo por que me alimentava nas colonias, em que estive e o de alguns dos nossos exploradores. E' deficiente, por certo, este estudo, mas julgo-o indispensavel para esclarecer os nossos colonos e dar-lhes os conselhos, que lhes possam ser uteis.

Trata-se, é certo, de adultos, tendo em vista manter

o equilibrio physiologico, mas, apesar d'isso, como o organismo dos europeus se acha adaptado a um clima extra-tropical, não póde deixar de se perturbar sob a acção do novo clima, em que se encontra, sempre depressimente, e, a maior parte das vezes, infeccioso—infecante, sem ter, de mais a mais, estação compensadora.

Além d'estas influencias exteriores — a *depressão* e a *infecção* — contra as quaes é preciso estar precavido, a fim de conservar a resistencia organica, herdada ou adquirida, nas localidades de onde saem, outras entreveem, dependentes dos proprios individuos, pois habitos ha que tornam difficil qualquer reforma alimentar, que se torne necessaria.

A escolha dos alimentos e bebidas é difficil, sobretudo, por falta de estudos physiologicos, relativos ao funcionamento do organismo nas regiões de Entre-os-Tropicos. Não se teem feito, realmente, investigações sufficientes para se avaliarem as funcções de assimilação e de desassimilação nos europeus, quer se achem em repouso quer em trabalho, nas *terras de pretos*, por exemplo, cujos climas, regimen de vida, differem, por completo, dos das *terras de brancos*.

Tem-se estudado a alimentação, a valer, para os climas temperados, tendo-se feito bastantes experiencias em alguns animaes domesticos, organisando-se tabellas, indicando a composição da respectiva ração de repouso e de trabalho, mas não se teem feito estudos identicos nas colonias. O mesmo se póde dizer das rações alimentares, calculadas para collectividades, na Europa, sendo algumas de grande confiança, para soldados, marinheiros, operarios de differentes classes e diversas expedições militares de algumas nações colonisadoras

Póde, pois, dizer-se que a questão da alimentação nos paizes temperados está perfeitamente estudada em theoria, pelo menos, pois na pratica regulam os habitos adquiridos, os usos culinarios, os instinctos, e, por vezes, os vicios, os prazeres da mesa, etc.

Nas terras de Entre-os-Tropicos quer sob o ponto de vista physiologico quer do da hygiene, não se teem feito ainda as investigações indispensaveis para se determinar

a ração, que mais convem aos europeus em descanso ou em trabalho — ração de equilibrio, ração de compensação, etc.

Sob o ponto de vista da hygiene é possível, em todo o caso, darem-se algumas indicações de grande utilidade aos europeus, que se acham nas colonias.

E' necessario não esquecer que no estomago e nos intestinos se póde formar um laboratorio de toxinas *favorecendo* a receptibilidade morbida, e expondo os europeus ás doenças locaes graves, que ahí grassam e não se encontram no mesmo grau nos paizes de onde saem, como a dysenteria, por exemplo a hepatite, a febre biliosa hematurica, etc.

As indigestões, sempre incommodas, e, por vezes, perigosas, sós de per si, tornam-se causa accidental das febres, e devem evitar-se com o maior cuidado.

Convem, sobretudo, a maior attenção ao *funcionamento do estomago e dos intestinos*, e é no bom estado d'estes órgãos que está o segredo para se obter a indispensavel nutrição quer no estado de saude quer na doença. E' axioma hygienico corrente que, em quanto o estomago e o intestino funcionarem com regularidade, a luta contra as molestias tem grande probabilidade de bom exito.

O principal objectivo dos europeus, seja qual fôr a alimentação de que usem, deve ser, pois, o de evitarem quaesquer perturbações gastricas, e isto pertence realmente aos proprios individuos, que teem por dever conhecer as suas forças digestivas e poupal-as, recorrendo á alimentação que lhes é apropriada.

E d'este modo na hygiene das vias gastricas, do estomago em especial, encontram os europeus, nas nossas colonias, valioso recurso para conservarem a saude, as faculdades de trabalho e a boa resistencia contra as influencias dos climas e contra os micro-organismos pathogenicos, que são, sem duvida, os principaes inimigos a combater.

O que está assente em hygiene colonial é que se deve manter a regularidade das funcções gastricas por uma alimentação apropriada. E é este, sem duvida al-

guma, um dos meios racionaes para triumphar das novas influencias, a que se está sujeito.

Impõem-se, por certo, os habitos individuaes e mesmo usos e costumes culinarios, que a tradição conserva, e então a alimentação continúa a fazer-se ao acaso, nas colonias e mesmo na propria Europa, e não é tão cedo que se ha-de adoptar a alimentação mais conveniente segundo as exigencias organicas por cada individuo no seu estado de saude ou de doença.

No entretanto está demonstrado que as perturbações da pelle, dos rins e do figado, por exemplo, sob a accção das funcções gastricas, physiologicamente realizadas, são raras ou mesmo não se manifestam, seja qual fôr o paiz em que se habite. Resistem mesmo estes órgãos aos germens pathogenicos, que penetram no organismo, e por isso a principal regra a seguir é a de regular o seu funcionamento pela alimentação e por uma hygiene apropriada.

Deve attentar-se tambem nas bebidas artificiaes, a que se recorre e na bebida natural — a agua potavel — que será cuidadosamente escolhida, purificando-a, se fôr de origem suspeita.

As refeições devem ser distribuidas, segundo o respectivo regimen de vida, alimentando-se cada um do melhor modo, que pudér, com todo o descânço, sem qualquer excesso.

Nas ilhas de S. Thomé e Príncipe e no sertão de Angola, região equatorial, usei sempre de uma alimentação simples, variando-a o mais possivel e providenciando para que fosse sufficientê a fim de que o organismo não perdesse em peso.

A 1.<sup>a</sup> refeição, algum tempo depois de cada individuo se levantar e de proceder á hygiene que lhe é imposta pelo clima e pelas suas condições de vida, póde constar de *café, chá, leite, pão ou bolacha*. E' uma refeição agradável e sufficiente.

Deve evitar-se, por isso, n'esta refeição, o vinho de pasto ou do Porto, e os licores de qualquer natureza. Não convém carnes nem alimentos abundantes, fortes.

Póde tomar-se, com vantagem, sómente leite se o ha de procedencia insuspeita.

Seguem-se a esta 1.<sup>a</sup> refeição os trabalhos ou serviços matinaes, a que, n'outro logar já me referi, e em breve chega a hora da 2.<sup>a</sup> refeição, a refeição colonial, por excellencia.

Póde compôr-se de carne, arroz, peixe fresco, gallinha, legumes frescos, fructas, pão, café e vinho, se não ha tára rheumatica gottosa ou qualquer outra que o contra indique.

Não é sómente na quantidade e na qualidade dos alimentos que está o perigo, é tambem no modo de os preparar, nos condimentos que se lhes ajuntam, no excesso que faça.

Deve attender-se sobretudo á digestibilidade dos alimentos, variando-os o mais que possivel e dando-lhes a fôrma culinaria que se torne agradável.

Do bacalhau, por exemplo, podem fazer-se bons pratos e de uma só gallinha, estando eu na ilha do Principe, onde havia extraordinaria falta de generos, fazia-se um almoço variado. Ao jantar, sopa, gallinha cosida e arroz, vinho, pão e bananas, era uma refeição frequente.

Nas fazendas agricolas, todavia, em que estive, tanto nas ilhas de S. Thomé e Principe, como em Angola, a alimentação era boa, variada, bem feita. No sertão, em Angola, quando escolhia sitio para acampar com alguma demora, tratava logo de arranjar terreno para horta, gallinhas, cabras, etc. e de regular o abastecimento dos generos alimenticios absolutamente indispensaveis.

Em geral come cada um como quer e não como a hygiene recommenda. E' que os prazeres da mesa impõem-se, e não é ouvida a sã razão <sup>1</sup>.

Declara-se, no entretato, uma doença, e então é que

<sup>1</sup> Tive occasião de assistir a refeições, em que entravam muitos pratos, mas limitava-me a um ou outro que me agradava. Cheguei mesmo a assistir a jantares, em que me abstinha, por completo, de comer, se do lado do figado ou dos intestinos havia qualquer perturbação, e era obrigado a comparecer.

Um governador, por exemplo, convidou para jantar todos os

se lamentam os erros commettidos, e se promette seguir as boas regras da hygiene!

Já o disse, e repito, porque é necessario que nunca se esqueça, devendo achar-se mesmo escripto em grandes letras nas salas de jantar, em cada habitação das colonias palustres, pelo menos:

— *As carnes vermelhas em abundancia, os alimentos gordurosos, os vinhos carregados, os aperitivos fortes, os licores, os molhos picantes, excessos de alimentos azotados, mal cozinhados, embora appetitosos, digerem-se imperfeitamente, excitam o figado e dão origem a auto-intoxicações, muito graves, e por este motivo todos estes alimentos se devem evitar.*

Não é por muitos alimentos e por muitas bebidas artificiaes que os europeus refazem as perdas, que o organismo soffre nas colonias a cada instante. E, ao contrario, pela sobriedade bem dirigida que se pôdem regular, conservando a saude e as forças de que se precisa para o trabalho.

Convém por muitas vezes sómente uma refeição de canja de gallinha e arroz. Se apparece, por exemplo, qualquer perturbação gastrica ou se ha enjôos ao levantar, dieta absoluta, algum leite.

No começo de uma dysenteria, por exemplo, a dieta lactea rigorosa é indispensavel.

As condições, em que o organismo pôde funcçãoar, são muito variadas, e por tal fórma amplas que se torna difficil prescrever, como acima já disse, formulas dieteticas mathematicas, absolutas.

Cada pessoa deve regular-se pelo seu estomago, sobre o que deve comer, beber e fazer para conservar toda a resistencia organica e manter o peso, que corresponde ao seu estado physiologico, devendo pesar-se pelo menos 3 vezes por anno.

Nenhum organismo pôde, todavia, funcçãoar regu-

---

chefes que estavam na cidade. Sentia eu n'essa occasião algumas perturbações gastricas, mas andava de pé e não parecia natural qualquer desculpa. Fui, assisti a todo o jantar, mas não comi nem bebi. Foi completa a abstenção.

larmente sem que receba *alimentos e bebidas sufficientes e bom ar*, isto é, principios azotados ou plasticos, principios não azotados ou respiratorios, agua, saes, oxygenio. N'este ponto não ha divergencias nenhuma. Tambem não ha duvidas sobre a origem respectiva.

A respeito da escolha e da associação das substancias alimentares é que as discussões não terminam, apresentando-se trabalhos de superior erudição, uns a favor da alimentação vegetal <sup>1</sup>, outros em prol da alimentação mixta, que é, quanto a mim, a que mais convém aos europeus, nas colonias, e mesmo em paizes temperados.

Não se pôde viver, é factó assente, sem **azote, carbonio, gordura, agua, saes, gaz e alguns acidos**, e a escolha das substancias que contem todos estes principios, indispensaveis á vida seja qual fôr a localidade em que se esteja — emquanto não se fizerem as experiencias physiologicas especiaes — deve ter por criterio as exigencias organicas de cada pessoa, segundo o logar, em que está, forças digestivas de que se dispõe, facilidade de adaptação aos alimentos, etc.

Sabe-se, em geral, que augmentam as gorduras nos povos septentrionaes, nas proximidades dos polos e os vegetaes nos povos de Entre-os-Tropicos, nas proximidades do equador, dominando em muitas regiões do oriente, por exemplo, o arroz.

Para manter, porém, a constituição organica, o mais natural é recorrer á carne, notando-se que se este alimento se usa em pequena *quantidade*, necessario é es-

---

<sup>1</sup> Faz-se, n'este momento, uma valente propaganda em prol da alimentação vegetal exclusiva e revelam algumas publicações vasta erudição nos seus auctores. A questão é sobretudo physiologica, e a hygiene tem de se regular pelos principios fundamentaes que essa sciencia estabelece em questões de alimentação, tendo-se feito toda a luz nos elementos, que entram na constituição do organismo, sua origem e transformação em materia viva, e tudo está demonstrando que o homem não pôde seguir um regimen exclusivamente animal ou exclusivamente vegetal (F. Viault e F. Jolyet, *Physiologie Humaine*, 1889, pag. 121).

colher de entre os outros os que possam compensar a falta dos principios organicos que d'ali proveem.

Quando ha vida sedentaria, e se fazem poucos exercicios, é sufficiente uma alimentação simples. Os excessos da carne é que podem dar origem a rheumatismos, á gotta, a apoplexias, a diabetes, arterio-esclerose neurasthenia, etc.

Os alimentos, nas colonias, devem produzir menos calor do que nos paizes frios ou temperados; devem preencher as perdas do organismo, mantendo o equilibrio entre as forças assimiladoras e desassimiladoras, e devem variar por tal fórma que não falte nenhum elemento constitutivo do organismo.

Devem ser, além d'isso, assimilaveis, tónicos, reconstituintes ou reparadores, de facil digestão, agradaveis, despertando o appetite, sem prejudicar a digestão, de sufficiente energia vitalisadora.

A função da alimentação é a de fornecer os materiaes indispensaveis ao renovamento das cellulas fundamentaes da vida, conservando a energia de que esse renovamento carece para se realisar em boas condições sob a acção dos novos climas, em que os europeus se encontram, e sob a acção dos quaes, na Africa Central principalmente se apresentam os individuos pretos, que os brancos encontraram, quando ahi chegaram ha cerca de 400 annos, estando os das zonas occidentaes (terras de Angola) isentos de todo o contacto com outros povos.

O primeiro objectivo dos brancos que chegavam, não em grandes massas, como succedeu na expansão nas zonas temperadas, mas em pequenissimo numero, seria o de attentar nas influencias do novo meio, onde se deparavam homens tão differentes sob todos os pontos de vista — por que possa encarar-se uma collectividade humana.

Não se impressionavam os expedicionarios com a espantosa mortalidade, de que eram victimas, e nada havia que os detivesse na sua expansão, enviando-se expedições sobre expedições, *chamadas de colonisação!*

Os desastres, infelizmente, succediam-se, e alguns trabalhos de superior erudição se teem publicado, expli-

cando-os e procurando-lhes as causas, sem se fazer toda a luz em tão complexas questões. Nos fins do seculo XIX, todavia, começa a entrever-se a possibilidade dos europeus lutarem com vantagem nas terras de Entros-Tropicos, principalmente Africanos, sendo um dos principaes meios d'acção o da alimentação, ainda por estudar, na sua essencia, physiologicamente, mas em que a hygiene divulga principios de excepcional valor.

Antes, porém, de indicar as bases de uma bôa alimentação, referir-me-hei ás condições, a que deve satisfazer a escolha dos alimentos, seja qual fôr a localidade em que se esteja.

1.<sup>a</sup> — Uma das mais importantes condições, a que os alimentos devem satisfazer, é o da **digestibilidade**, e, ipso facto, da **assimilabilidade**, e, sob estes pontos de vista, se teem feito experiencias de grande importancia, organisando-se tabellas, que se devem conhecer, embora digam respeito aos climas temperados.

Reproduzo uma das tabellas da *digestibilidade*, referente apenas á demora dos alimentos no estomago e não a dos intestinos, onde se realisa o trabalho digestivo definitivo, e que precede a absorpção.

A tabella a que me refiro é de A. Gautier.

*Tempo medio necessario para o estomago despejar no intestino as diversas materias alimentares que digere.*

*De 1 a 2 horas* — (200 grammas): Agua pura ou gazosa — Chá fraco — Café — Cacao puro — Cacao com leite — Cerveja — Vinho fraco — Caldo de carne — Leite fervido — Ovos quentes (100 gr.) Uma chavena de cacao (200<sup>cc</sup>).

*De 2 a 3 horas* — (300 a 500 grammas): Agua pura ou gazosa — Cerveja — Leite fervido (250 gr.) — Carne de vitella — Miolos de vitella (200 gr.) — Café com leite — Vinho ordinario — Vinho de Malaga — Pescada cozida — Bacalhau fresco, cozido (150 gr.) — Batatas cozidas, comidas com sal — Batatas em puré — Couve flôr

cozida — Couve flôr cozida, com azeite e vinagre — Espargos cozidos — Cerejas crúas — Cerejas em compota (100 gr.): Chouriço de vacca, crú — Ovos cozidos ou em omelette (72 gr.); Ostras crúas (70 gr.); pão branco, fresco ou passado, secco ou com chá (50 gr.); Bolachas.

*De 3 a 4 horas* — (250 grammas): Vacca crúa — Vacca cozida, magra — Frangão cozido ou assado — Mão de vitella cozida (250 gr.) — Perdiz assada — Pombo cozido (200 gr.) — Lamprêa com vinagre — Salmão cozido (195 gr.) — Pombo assado (160 gr.) — Presunto crú (150 gr.) — Batatas com legumes — Arroz cozido com *agua* — Ravano cozido — Cenoura cozida — Espinafre cozido — Salada de pepino — Ravanetes — Pão branco, fresco ou passado, só ou com chá — Pão de centeio — Bolachas — Maçãs.

*De 4 a 5 horas* — (250 grammas): Vacca assada — Lingua de vacca fumada — Lebre assada — Ganço assado, medianamente gordo — Pato assado (200 gr.) — Arenques salgados ou fumados — Ervilhas em puré (150 gr.) — Feijão verde — Lentilhas em puré — Ervilhas secas, cozidas em agua (100 gr.) — Carne fumada.

2.<sup>a</sup> — Outra condição, a que os alimentos devem satisfazer é a da *variedade*, muito difficil de realizar, por muitas vezes, mas a que se deve attender por todos os modos possiveis.

Em algumas povoações, nas colonias, ha hoteis, fornecendo uma alimentação razoavel. São relativamente caros. Ha tambem casas de pasto, mas os alimentos ahi são maus e mal preparados. No sertão é que se torna difficil variar os alimentos, sobretudo quando faltam os de conservas, do que se fazem grandes fornecimentos.

O chefe de uma expedição, na Africa Central, vendo-se sem recursos alimentares, instituiu uma alimentação, que, por ser original, a transcrevo.

E' do teor seguinte:

## 1.º dia.

*Almoço* — Assorda de bombó com tomate condimentado com jindungo á falta de sal, mudianhóca, substituindo o café.

*Jantar* — Sopa de hervagem (folhas de mandioca), mandioca cozida, banana assada, mudianhóca.

## 2.º dia.

*Almoço* — Banana guisada em azeite de palma e infunde, mudianhóca.

*Jantar* — Feijão miudo guisado, infunde, milho assado, mudianhóca.

## 3.º dia.

*Almoço* — Papas de massango, banana assada, mudianhóca.

*Jantar* — Sopa de milho cosido, peixe miudo guisado, infunde, fructa indigena, mudianhóca e bombó torrado.

## 4.º dia.

*Almoço* — Palmito de palmeira guisado, infunde, mudianhóca e bombó torrado.

*Jantar* — Sopa de puré de mandioca, folhas de mandioca guizadas em azeite de palma, infunde, banana frita, mudianhóca e bombó torrado <sup>1</sup>.

Uma alimentação d'esta ordem póde amparar, é certo, por algum tempo, pois o organismo vae-se adaptando, embora não se levantem as forças. A questão é sobretudo da variedade, que se póde obter. Com bem pouco alimento se tem vivido em muitas prisões e em diferentes cidades sitiadas.

Da alimentação dos indigenas no sertão, fórma-se uma idéa approximada, por uma descripção, que d'ella fazem os benemeritos exploradores Capello e Ivens.

---

<sup>1</sup> Expedição portugueza ao Muatianvua, sob a direcção do distincto chefe Henrique de Carvalho — *Meteorologia, Climalogia e Colonisação*, pag. 541.

E' do teor seguinte :

«O relógio marca cinco horas da tarde. Tudo está em movimento; chegou a hora de preparar a comida.

«Começamos pela direita. A primeira creatura com que deparámos é uma mulher, tendo junto aos pés uma panella ligeiramente inclinada, a qual ha pouco tirou do lume, cuja substancia gomosa mexe com um comprido pau, deitando a intervallos pequenos punhados de farinha, que favorecem a acção e desligam a massa.

«E' o *infundi*, feito com a raiz de mandioca que as raparigas vão de manhã *bombicar* (amanhar) ás lavras.

«Colhido e descascado o tuberculo, divide-se conforme o comprimento, e seguidamente secco constitue a *bala*. Colloca-se de molho durante tres dias, ao fim dos quaes começa a fermentação acetica; quando enxuto passa a designar-se *bombó*,

«Levado ao pilão dá origem á farinha denominada *fuba*.

«Não é este, porém, o seu unico emprego.

Ahí adiante acha-se sentada com negligencia uma guapa moça, accommettida por dois porcos, que quasi inconscientemente enxota com o pé, para lhe não roubar o conteúdo de duas *quindas*.

«Esfrega entre as mãos uma pasta branca, com que fórma pequenos cylindros, os quaes embrulha em largas folhas e empilha junto de si.

«E' a *quinquanga*, feita da mesma mandioca antes de enxuta, reduzida a pasta no pilão.

«O cheiro nada tem agradável.

«Se lhe addicionardes alguma pimenta e a seccardes, constituirá um artigo, que os indigenas apreciam e transportam para longe.

«Est'outra joven, á esquerda, de joelhos e com um filho ás costas, é a *mu-cajé* de algum negociante.

«Prepara-lhe a farinha serrada, a que já se habituou com a residencia no litoral.

«A lata no chão, crivada de furos feitos a prego, é o involucro de uma caixa de conservas, hoje transformada em ralador.

«Sobre a face mais aspera esfrega ella a raiz, logo

depois de colhida, reduzindo-a a pó grosseiro, que, bem espremido, é posto em pequenos tachos e secco ou torrado sobre as brazas.

«Se sois curioso, perguntae-lhe como se come em geral aquelle arttgo, dir-vos-ha:

—«Crú, em *farofia* ou em *pirão*.

«*Farofia* é a simples mistura de farinha com vinagre, azeite ou agua, a que se junta *d'jindungo* (pimenta do Chili); *pirão* é o mesmo genero cozido em agua até ao estado pastoso, adubado com azeite de palma, cebola, tomate, sal e pimenta.

«Vêde um muleque de ventre desenvolvido, cujo mal curado umbigo emerge 6 centímetros da parede abdominal. Conserva entre os dentes um rolo do feitio dos de tabaco americano, que tambem segura com os dentes.

«E' o *nogado* do mato, verdadeira delicia dos garotos, que se consegue amassando a *ginguba em mel* e envolvendo-a em folhas.

«Cinco raparigas trabalham ao pilão e outra está junto de uma lareira.

«Trata-se de pulverisar tres artigos importantes, a saber: o milho; a *massambala* (*sorghum*) e o *massango* (*Penisetum typhoideum*), de applicações differentes, como o fabrico do *jimbolo*, especie de pão, simplesmente amassado com agua ou addicionando-lhe ovos, e o do *matete*, papas que se cobrem de mel:

«Não é d'isso, porém, que as jovens agora cuidam, mas de obter a cerveja do mato, que se denomina *úa-lúa*, *quimbombo* ou *garapa*, conforme as terras, ou outra bebida, a *quissangua*.

«Põe-se o milho de infusão durante tres dias, e, quando começa a germinar, estende-se em amplas folhas e fica exposto ao sol, sendo logo triturado.

«O processo é o mesmo que o da cerveja para obter a diastase, depois coze-se em agua, até levantar grande escuma, e retira-se para a decantação.

«Juntam-se-lhe raizes de mandioca e de *luco*, o que lhe dá um travo amargo semelhante ao do nosso lupulo.

«Ao principio é doce, mas passado tempo azêda e promove embriaguez.

«Os exigentes pouco dispostos a esperar, substituem-a muitas vezes por est'outro liquido: a *quissangua*, de rapido fabrico.

«N'um vaso cheio de agua a ferver deita-se uma porção de farinha de milho, *massango* ou *massambala*, junta-se-lhe mel e suspende-se a escumação.

«Deixa-se esfriar, coa-se por um panno (quasi sempre sujo, que lhe dá um *tic* de catinga) e bebe-se!

«Falta notar dois generos de bebidas, que por aqui não ha: o *quingunde*, cujo preparo é moroso e consiste na infusão do mel em agua, provocando a fermentação, e o *malavo* ou vinho de palma, do qual mais tarde fallaremos. As bananas, que os mais pobres e esfaimados assam diligentes, e as variedades de legumes que aquella velha megera está cozendo, são alimentos predilectos.

«Entre ellas, a mais importante comida é o amarelado *macundi*, especie de feijão fradinho, tenro e facil de cozer. A *ginguba* (*Arachis hypogea*) serve para cozer e torrar, e os grandes inhames (*Discoreas*) apanhados de tarde, ficam ao lume até á proxima manhã.

«Alguns fructos de *Palma Christi*, para fins medicinaes; cogumelos, toros de canna (*Saccharium*), beringellas (*Solanum melongena*), dois *n'jillo* (*Solanum* sp.) *jinguengues*, talhadas de abobora, completam os pequenos farneis, á mistura com ratos e uma toupeira que os garotos apanharam nas lavras.»

«Nas refeições apresenta-se um cozido de quiabos (*Abelmoschus esculentus*), de que os indigenas muito usam para facilitar a acção de ingerir o infundi. E' prato estimado o de *mienguelecas*, especie de esparregado feito de folhas de abobora e mandioca, em agua e azeite de palma ou ginguba.

«As folhas da grande malvacea (*Adansonia*) servem para a preparação d'este prato favorito.

«Faz-se tambem guisado de gallinha á mistura com mandioca desfeita depois de começar a fermentação acetica, e *chuvasco*, carne assada na brasa» <sup>1</sup>.

<sup>1</sup> De Benguella ás Terras de Iacca, por H. Capello e R. Ivens Vol. I, pag. 331.

Este quadro de alimentação sertaneja, segundo as informações dos nossos distinctos exploradores Cappello e Ivens, traduz os usos e costumes dos indigenas em Angola, nas regiões equatoriaes por elles percorridas, e constituem um bom documento sobre a improgessibilidade d'esses povos. Póde resistir-se assim, mas não se progride. Vegeta-se, não se vive.

Não ha os menores cuidados hygienicos no aproveitamento dos alimentos, o que não póde deixar de dar origem a graves doenças, e que ha de ter influido na selecção social, acabando a raça por se adaptar, deparando-se aos nossos exploradores homens e mulheres, validos, bem desenvolvidos, de fórmias mesmo correctas.

Os alimentos devem ser o mais variados que seja possível, e, n'este ideal, deve pôr-se sempre a maior attenção.

E' registada com grande louvor a alimentação das tropas em Cayenna, da qual dou uma amostra afim de que possa apreciar-se a variedade d'essa alimentação.

### *Alimentação das tropas em Cayenna*

#### 2.<sup>a</sup> feira.

*De manhã* — Sopa d'aletria; vacca estofada de conserva, guisada com batatas.

*De tarde* — Sopa juliana; vacca estofada de conserva, guisada com feijão.

#### 3.<sup>a</sup> feira.

*De manhã* — Sopa de puré de batatas; guisado de vacca com batatas.

*De tarde* — Sopa de feijões; guisado de vacca com batatas.

#### 4.<sup>a</sup> feira.

*De manhã* — Sopa magra de cebollas; bacalhau com batatas.

*De tarde* — Sopa magra de cebollas; dobrada; manteiga e batatas cosidas.

**5.<sup>a</sup> feira.**

*De manhã* — Sopa de carne; vacca guisada com feijões.

*De tarde* — Sopa de puré de batatas; assado; salada.

**6.<sup>a</sup> feira.**

*De manhã* — Sopa juliana; conserva de vacca estofada, guisada com batatas.

*De tarde* — Sopa de lentilhas; conserva de vacca estofada, guisada com feijões.

**Sabbado.**

*De manhã* — Sopa de puré de batatas; vacca guisada com batatas.

*De tarde* — Sopa de carne; vacca guisada com feijões.

**Domingo.**

*De manhã* — Sopa d'aletria; macarrão com queijo.

*De tarde* — Sopa de carne; assado; salada<sup>1</sup>.

Fica posta em evidencia a variedade, que se deve manter na alimentação, quando se vive e trabalha em terras quentes e palustres.

Na boa e natural alimentação dos europeus está a melhor resistencia ás doenças nas colonias: é mesmo um optimo tratamento em muitas d'ellas. E, n'esta convicção, dei superiormente — mostrando os bons resultados, que obtive nos hospitaes provisórios durante os estudos do caminho de ferro de Ambaca, em Angola — a seguinte informação:

---

<sup>1</sup> Dr. G. Reynaud — *L'Armée Coloniale au point de vue de Hygiène pratique*, pag. 120. E' de 1894 este bello trabalho, referindo-se o seu auctor a uma povoação quente e palustre, e onde se lutava com falta de viveres, como, em geral, succede em muitas das nossas colonias, quer para militares quer para civis. No vol. II, secção I, occupo-me, em especial, da alimentação militar, nas colonias, convencido de que é este um dos principaes meios para ahi triumphar das influencias deprimentes dos climas e das doenças.

«Sem boa e regular alimentação não ha resistencia possivel. Póde mesmo dizer-se que o bom exito de qualquer expedição depende principalmente do seu regimen alimentar.

«E quando se trata de climas extremos, a alimentação deve satisfazer não só ás necessidades immediatas do organismo — o que nos climas assimiladores é muitas vezes sufficiente — mas tambem ás exigencias da localidade e do clima, ás condições do meio interno e á natureza do trabalho, que se pretende produzir.

«Cumpria-me, pois, não ser apenas clinico, procurando regular a evolução de cada molestia, mas attender á alimentação dos expedicionarios, indicando a que lhes era mais favoravel. Era este um dos factores mais seguros para reduzir o numero das doenças e fazer reduzir a mortalidade.

«E para alcançar este desideratum combatia por todos os modos possiveis a idéa de se imitar a alimentação dos indigenas,

«A resistencia ás doenças augmenta com os alimentos de origem animal e com elles se adquire tambem mais actividade productora, mais capacidade intellectual, mais força, que é entre os operarios e trabalhadores o seu melhor recurso economico.

«Saber alimentar-se é saber resistir—é saber adaptar-se, é saber progredir, é saber triumphar do clima e do proprio organismo. O homem é cosmopolita porque é omnivoro.

«O homem será o dominador não só da Africa mas do mundo inteiro, quando souber alimentar-se segundo as exigencias de cada clima e proteger-se contra as influencias deprimentes que lhes correspondem <sup>1</sup>.»

3.<sup>a</sup>— Outra condição, a que devem satisfazer os alimentos, tanto nas colonias como nos paizes temperados, é a *da quantidade ou proporcionalidade*, e é esta, sem a menor duvida, a mais difficil de cumprir. Teem-se realizado

---

<sup>1</sup> Estudos Medico-Tropicaes, pag. 109.

comtudo bellas experiencias, e tem-se feito muita luz em assumpto tão importante, o primeiro que devia interessar á humanidade inteira, porque da sua plena resolução depende a vida do homem — a força, a energia, a saude, o dominio, por completo, do mundo inteiro!

São conhecidas as substancias alimentares, que devem entrar no organismo, mas ainda ha grande desaccordo nas quantidades, nas qualidades e na proporcionalidade d'essas substancias. No momento mesmo, em que estou escrevendo, se discute, com todo o interesse, a *quantidade minima da albumina*, que, na Europa, se torna indispensavel.

Fixa A. Gautier este minimo em 70 grammas, e observa que para os operarios, entregues a trabalhos fatigantes, se deve elevar a 130 grammas, pouco mais ou menos — «**seja qual fôr o clima**».

Elevam outros esta quantidade a 150 grammas, calculando-se ainda em 118 grammas, e assim se reconhece quanto é difficil fixar a escolha dos alimentos albuminoides na alimentação, que mais convém nas colonias.

Outras difficuldades se apresentam mesmo por parte dos proprios individuos nas colonias, pois teem a maior influencia na alimentação as perturbações organicas, que os europeus soffrem sob a acção do novo meio, e é preciso tel-as em toda a attenção, quando se demoram por muito tempo.

Nos paizes de Entre os-Tropicos augmenta a temperatura do corpo, a secreção do figado e a sêde, e diminue, por um modo bastante sensivel, a *endosmose pulmonar*, a *excreção das urinas*, a *excreção da uréa*, a *secreção das glandulas salivares* e o *appetite*, e assim se perturbam as funcções digestivas e o corpo perde do seu peso normal. E para se conservar o equilibrio em taes circumstancias, os alimentos devem ser escolhidos, conservados e preparados com muito bom criterio — sem exageros e sem defficiencias.

Fazem-se, todavia, experiencias sobre os alimentos, discutem-se, repetem-se, contra-provam-se, e assentou-se n'um principio, que lança muita luz na escolha para

a alimentação nas colonias, embora não esteja isento de alguns reparos.

Esse principio é o seguinte: — *As despezas do organismo são mais elevadas nas baixas temperaturas do que nas altas.*

Nos climas de Entre-os-Tropicos não se trata sómente de altas temperaturas. Ahi ha alguma cousa mais, ainda por descobrir, mas que se patentéa, principalmente, nas zonas equatoriaes da Africa central, onde os europeus teem sido radicalmente eliminados e os pretos se conservam muito bem

Nas terras de altitudes superiores e nos territorios extremos, tendo ainda o sol no zenith, duas vezes por anno, offerecem-se localidades favoraveis aos europeus se ahi não grassa a malaria nem ha germens pathogenicos, que se apoderem do organismo e o arruinem ou degenerem.

E, em taes circumstancias, não são as temperaturas altas nas regiões de Entre-os-Tropicos que mais influem nas perdas do organismo. São os factores cosmicos, principalmente. Todos elles se entrelaçam, formando um *habitat* humano muito especial, — favoravel aos pretos — se é que não lhes deu origem e desfavoravel aos brancos, e, por isso mesmo, muito especiaes devem ser tambem os alimentos, a que os europeus devem recorrer, quando ahi vivem, trabalhem e se queiram fixar.

Diz-se, e com toda a razão, que os brancos sem saberem hygiene, sem conhecerem as funcções do organismo e sem pensarem na composição dos alimentos, teem vindo de seculo em seculo, crescendo, multiplicando-se, avigorando-se, mantendo sempre larga expansão. Mas, nas terras da Africa Central, nas regiões equatoriaes especialmente, depois de uma luta de uns 400 annos, não teem podido fixar-se — teem sido, e estão sendo, como todos sabem, plenamente eliminados.

E assim os factos, que se invocam para condemnar a hygiene, considerando-a inutil, caem pela base, e todos se hão de unir, pela hygiene e pelo trabalho, para a conquista das terras equatoriaes em Africa, fixando-se ahi

a raça branca, e tornando a raça preta verdadeiramente progressiva, capaz da civilização mais adiantada.

E entre os processos, a que se ha de recorrer para tão brilhantes triumphos, o da alimentação occupa um dos primeiros logares.

Mas não se trata da alimentação empirica, da alimentação dirigida pelo instincto, que tem guiado as populações nas emigrações, por milhares de seculos realisadas. Trata-se da alimentação scientifica, calculada para as exigencias do organismo, nas colonias, e, por este motivo, reproduzo, embora em resumo, os principios fundamentaes, em que essa alimentação deve assentar. As bases, em que deve preparar-se a alimentação nas colonias, segundo Maurel e G. Reynaud, são as seguintes:

Principios azotados por cada kilo de peso vivo de um adulto .....	1 gr. 25
Gorduras .....	0 gr. 75
Hydrocarbonados .....	3 gr. 55

Refere-se esta proporcionalidade á estação quente, — *sem frio*, torrida por excellencia—25 a 30 graus centigrados, temperatura geral.

Para a estação secca, do cacimbo, em Angola, das ventanias ou da gravana, nas ilhas de S. Thomé e Principe, 20 a 25 graus centigrados, em media, a proporcionalidade dos primeiros alimentos é a seguinte:

Principios azotados, por cada kilo de peso vivo de um adulto .....	1 gr. 50
Gorduras .....	0 gr. 75
Hydratos de carbonio .....	4 gr. 20

Para estes calculos considera-se o individuo em repouso, approximando-se estes resultados dos que se obtiveram na apreciação dos alimentos dos indigenas.

Em trabalho, a proporcionalidade é a seguinte:

Principios azotados, por cada kilo de peso vivo de um adulto .....	1 gr. 50
Gorduras .....	0 gr. 75
Hydratos de carbonio .....	4 gr. 50

Regiões equatoriaes, sem frio, torradas por excellencia, sendo o trabalho n'estas zonas muito deprimente.

Na estação secca, do cacimbo em Angola, das ventanias ou da gravana, nas ilhas de S. Thomé e Príncipe, 20 a 25 graus centigrados, em media geral, a proporcionalidade para o trabalho é a seguinte :

Principios azotados, por cada kilo de peso vivo de um adulto .....	1 gr. 75
Gorduras .....	0 gr. 75
Hydratos de carbonio .....	4 gr. 98

Se o trabalho é excessivo, a proporcionalidade na estação dos calores é a seguinte :

Principios azotados, por cada kilo de peso vivo de um adulto .....	2 gr. 00
Gorduras .....	0 gr. 75
Hydratos de carbonio .....	5 gr. 91

E' bella, é luminosa realmente a orientação dada aos estudos sobre a alimentação dos europeus nas colonias, e tem a maior importancia as bases, em que assenta, quer sob o ponto de vista da *constituição do organismo*, quer sob o *do trabalho* (que elle pôde desempenhar) e sob o *do calor*, que lhe é indispensavel para viver e lutar.

As bases para se calcular a energia, correspondente á alimentação nas colonias, são as seguintes :

Um gramma de albumina .....	4,1 calorias
Um gramma de gordura .....	9,3 »
Um gramma de hydrato de carbonio ..	4,1 »

As calorias para um adulto, na Europa, são representadas nas 24 horas do seguinte modo:

Trabalho normal por cada kilo de peso vivo de um adulto.....	38 a 45
Trabalho intenso por cada kilo de peso vivo de um adulto <sup>1</sup> .....	50 a 70

Na escolha dos alimentos, nas colonias, por cada dia e por cada localidade e ainda por cada individuo, devem ter-se em vista as condições de latitude e de altitude, de cultura e de doenças, especialmente paludicas e tambem de posição dos logares sobre a costa maritima, dominados pelos mangues, nas ilhas ou no interior do continente d'Africa, por exemplo, vivendo em descanso ou em trabalho, pois varia, como se sabe, o meio mesologico regional, e é necessario tomar em toda a consideração as influencias que o formam e que actuam no organismo do europeu, deprimindo-o e enfraquecendo-o, perturbando-lhe o equilibrio physiologico ou nas despesas e receitas organicas, o que deve manter-se com intelligencia e boa vontade.

Lançadas as bases, em que deve assentar a alimentação, e conhecida a composição das substancias alimentares, facil é determinar a proporção e a quantidade de qualquer alimentação, embora approximadamente. Dou, por isso, a composição das substancias alimentares<sup>2</sup>, a que se recorre com mais frequencia, e que offerece vantagens, em quanto não se organizam tabellas especiaes, para a alimentação nas colonias, quer destinadas a grupos de trabalhadores quer a collectividades, em geral, presos e asylos ou mesmo a individuos isoladamente.

<sup>1</sup> G. Reynaud, *Hygiène des Colons*, pag. 107, 115 e seguintes.

<sup>2</sup> Armand Gautier—*L'Alimentation et Les Régimes chez L'Homme Saint et chez Les Malades*, 1.<sup>a</sup> edição, pag. 34.

E' verdadeiramente notavel a pleiade de biologistas, medicos, chimicos e homens de sciencia, que se estão occupando de estudar a alimentação, sendo admiraveis os resultados a que vão chegando, principalmente sob o ponto de vista de curar as doenças, de as prevenir e de dar ao organismo maior duração.

A composição dos alimentos usuaes, tomando por base 100 grammas de peso, é a seguinte :

Alimentos	Albuminides	Gorduras	Outras materias não azotadas	Saes	Agua
Vacca . . . . .	20,96	5,41	0,46	1,14	72,03
Vacca cosida . . . . .	35,1	2,1	»	0,9	56,9
Vacca assada . . . . .	22,0	5,19	0,5	1,0	70,00
Vitella, carne gorda . . . . .	18,88	7,41	0,07	1,33	72,31
Carneiro (media) . . . . .	16,62	28,61	0,54	0,93	53,31
Porco, carne gorda . . . . .	14,54	37,34	»	0,72	47,40
Porco (presunto) . . . . .	15,98	34,62	»	0,69	48,71
Presunto fumado . . . . .	25,0	36,5	»	10,0	27,0
Vacca salgada . . . . .	21,8	11,5	»	11,7	50,0
Vacca fumada e salgada . . . . .	27,10	15,35	»	10,59	47,7
Cabrito montez . . . . .	19,77	1,92	1,42	1,13	75,76
Carne de gallinha gorda . . . . .	18,49	9,34	1,10	1,91	70,06
Linguado . . . . .	17,26	0,81	»	1,87	79,20
Bacalhau secco e salgado . . . . .	81,54	0,74	»	1,56	16,16
Toucinho salgado . . . . .	9,12	75,75	»	vestigios	9,15
Caldo de carne . . . . .	0,75	»	0,14	0,41	91,0
Banha derretida . . . . .	0,20	99,04	»	vestigios	0,70
Ovo de gallinha, completo . . . . .	12,55	12,11	0,53	1,12	73,07
Leite de vacca . . . . .	3,66	3,62	4,48	0,68	87,22
Leite conservado com asucar . . . . .	11,79	10,35	50,06	2,19	25,61
Manteiga . . . . .	0,80 a 3,6	83,10	»	0,07 a 3,6	6 a 20
Queijo de Hollanda . . . . .	28,21	27,83	2,50	4,86	36,60
Farinha de trigo . . . . .	10,21	0,94	74,71	0,48	13,37
Farinha de milho . . . . .	7 a 12	7 a 4	60 a 68	1,1	17,4
Pão de trigo fresco . . . . .	7,0 a 9,3	0,85	46 a 55	0,6 a 1	33 a 40
Feijões secco (inteiros) . . . . .	13,8 a 25	1,95	52,9 a 60	23 a 4	10 a 20
Ervilhas . . . . .	18,9 a 24,5	1,2 a 1,4	51,2 a 60	2,2 a 3,5	10,6 a 14
Batata . . . . .	1,3	0,15	20,0	1,0	76,0
Batatas dôces . . . . .	1,50	0,3	16,5	2,6	67,5
Mandioca . . . . .	1,17	0,5	28,3	0,65	67,6
Espargos . . . . .	1,70	0,25	2,63	0,54	93,73
Couve-flôr . . . . .	2,48	0,34	4,55	0,83	90,89
Nabos . . . . .	1,54	0,21	8,32	0,91	87,8
Cenouras . . . . .	1,23	0,30	9,17	1,02	80,79
Saladas . . . . .	1,46	0,13	1,58	0,78	94,13
Amendoas . . . . .	24,2	53,7	9 a 7	2,9	5,4
Nozes (media) . . . . .	15,77	57,43	13,03	2,0	7,18
Cacáo (amendoa) . . . . .	8,88	67,0	12,44	1,81	5,81

Alimentos (fructas)	Albuminoides	Acidos livres	Assucar	Corpos pecticos
Maçãs (media) .....	0,36	0,82	7,22	5,42
Cerejas (media) .....	0,67	0,91	10,24	1,76
Peras (media) .....	0,36	0,20	8,26	3,54
Uvas .....	0,50	0,79	14,36	1,96
Ameixas .....	2,25	2,75	44,90	4,48
Figos seccos .....	4,01	"	49,79	"

Alimentos (bebidas fermentadas)	Alcool — Peso	Extracto total	Materias albuminoides	Assucar	Gommas	Acidos livres
Vinho tinto (Bordeos) .	7,80	2,56	0,27	0,30	"	0,57
Cerveja fraca .....	3,24	6,23	"	1,20	3,52	0,14
Cerveja allemã .....	4,40	6,38	0,74	1,20	2,47	0,16
Cognac .....	37	0,16	"	"	"	0,012

Alimentos diversos	Albuminoides	Gorduras	Outras materias nao azotadas	Sacs	Agua
Chocolate .....	6,18	21,02	54,40	1,89	1,89
Mel .....	0,76	"	74,64 assucar	0,25	30,6

Café e chá	Extracto secco	Substancias azotadas	Oleo essencial	Substancias não azotadas	Cinzas
Decocto na agua :					
100 gr. de café torrado . . . .	25,50	3,12	5,18	13,14	4,06
100 gr. de chá secco ordinario . . . . .	33,64	12,38	»	17,61	3,65

Referem-se estas tabellas aos alimentos, que se usam na Europa, e podem servir apenas para termo de comparação, quando se deseje fazer escolha dos alimentos, a que se deve attender com o maior cuidado, quer gosando saude, quer nas doenças. muitas das quaes se devem evitar por meio de uma alimentação apropriada.

Não apparecem tabellas alimentares em nenhuns dos hoteis em Lisboa, e muito menos em casas particulares. Come cada um como pôde, dominando comtudo a alimentação de luxo, a alimentação em excesso, dando origem a taras organicas mais ou menos graves, de que se queixam alguns homens de grande riqueza, mas nenhum d'elles se lembra de subordinar a alimentação ás exigencias do seu organismo.

Nos hospitaes militares, em Portugal, calcularam-se as dietas em bases scientificas assim como nos hospitaes civis, sendo o formulario a este respeito de primeira ordem.

Um dos nossos distinctos clinicos o dr. Virgilio Machado, indicou os alimentos mais convenientes para diabeticos e para arthriticos, publicando um trabalho de valor sobre a alimentação de que estes devem usar.

Nos hospitaes das nossas colonias, que eu saiba, não se teem organizado tabellas alimentares especiaes; adoptam-se as dietas, que se teem por mais uteis e que, em geral, se applicam, segundo os recursos dos povoados, em que se acham os estabelecimentos hospitalares.

Nas fazendas agricolas, nas casas commerciaes ou individualmente, recorre-se aos generos, que se podem importar e aos que é possivel obter nas respectivas localidades, e aproveitam-se segundo os recursos de que se dispõem.

O mesmo succede a respeito das bebidas.

A bebida principal é, sem a menor duvida, a agua, a respeito da qual devem haver sempre os maiores cuidados, não a bebendo nunca sem ser filtrada ou fervida, quando se torna suspeita a sua origem.

Devem pôr-se de parte, em absoluto, as bebidas alcoolicas, sendo verdadeiramente prejudiciaes.

Pódem dividir-se as bebidas artificiaes em duas classes, a saber: Licôres, aguas-ardentes, digestivos ou aperitivos — vinhos e cervejas, consideradas bebidas higienicas e de que se faz largo uso. Além d'estas ha as bebidas aromaticas.

São conhecidos os perigos das bebidas alcoolicas, quer para os individuos quer para a familia e mesmo para a sociedade, e por isso se iniciou uma luta contra o alcoolismo, que é incontestavelmente uma das mais poderosas causas da degenerescencia humana.

Deve banir-se, por completo, o alcool, seja qual fôr as circumstancias, em que se esteja, pois é este um valioso processo de evitar doenças gravissimas, de afastar grandes incommodos á sociedade e de concorrer para a aclimação da raça branca nas nossas colonias da Africa Central.

As bebidas aromaticas — café, chá, chocolate ou cacao, são tão agradaveis quanto uteis, e a todas ellas se póde recorrer com grande vantagem.

E' muito conhecido o uso d'estas afamadas bebidas, e d'ellas pódem tirar-se grandes vantagens, graduando-se as respectivas infusões á vontade, ou juntando-se a agua bem pura, e por este modo se póde apagar a sêde, tão intensa e tão frequente sob os calores de Entre-os-Tropicos e evitar as bebidas alcoolicas, sempre prejudiciaes e contra as quaes se deve manter severa cruzada, attentos os estragos organicos a que dão origem.

Do abastecimento da agua potavel em qualquer po-

voação colonial, já feita ou que se funde, devem occupar-se as auctoridades ou respectivos directores, tornando-se elles responsaveis por qualquer doença, de que essa agua possa ser vehiculo.

E, sob este ponto de vista, achando-me eu em Angola e tendo de escolher logar para os hospitaes provisorios durante os trabalhos de campo para o caminho de ferro de Ambaca, attendia, n'essa escolha, sobretudo á abundancia da agua, que podia obter, tendo em vista a facilidade do transporte, a rapidez do serviço e a pureza de origem.

Tinha eu por inimigos, n'estas localidades, **o miasma**, que produzia as febres, **os dejectos**, que infectavam o solo, **o salalé**, que levava a ruina a todo o material, **os mosquitos**, praga infernal, que tiravam o descanso nocturno, **o calôr**, que enervava, **o frio matinal**, que entorpecia e que não se parecia com o frio das manhãs dos invernos, em Portugal, **o pulex-penetrans**, que se tornava incommodo e até perigoso, se não se lutasse contra elle, devendo cada individuo examinar—se ha epidemia—ao levantar e ao deitar, as regiões do corpo, que este parasita procura, de preferencia, **o pó**, que remodoinhava sob a acção do vento e tudo polluia ou manchava, tornando-se algumas vezes insupportavel, e ainda **as feras**, que se approximavam do hospital, e necessario era estar sempre bem prevenido contra os seus frequentes ataques, evitando-se assim que entrassem no recinto, causando alguma desgraça, como se deram nas cubatas e povoações dos indigenas <sup>1</sup>.

E contra todos estes inimigos, em toda a evidencia, lutava eu, recorrendo *á agua e ao fogo*, que eram ali as forças saneadoras por excellencia, e que eu procurava aproveitar cuidadosamente.

De dia, destacava serviçaes para arranjàrem lenha para as fogueiras, que sempre mandava accender á noite e de manhã, ao romper do dia, e para conduzirem agua para o acampamento em quantidade sufficiente, fazen-

---

<sup>1</sup> Estudos Medico-Tropicaes, pag. 30, 34, 144, 148, etc.

do-a salgar e regando todo o termo, afim de attenuar a epidemia do pulex e o pó, que tanto incommodava.

E, em logar apropriado, obrigava a reunir todo o lixo que se juntava, queimando-o por completo.

Para evitar as febres palustres, distribuia os saes de quinina com grande regularidade, e redigia os conselhos, que se tornavam indispensaveis nas differentes seccões de serviço, em que se achavam subdivididos os trabalhos de campo.

E, por este modo, procurava manter a saude nos europeus, e a salubridade local, cuja benefica influencia nos doentes e no pessoal era evidente.

A agua potavel merecia-me attentos cuidados, ferendo-a e collocando-a em boas condições para não aquecer e se conservar bem pura e bem arejada.

A agua fervida, em logares infectos, é a bebida por excellencia, e de que eu procurava ter bom fornecimento, porque assim evitava muitas doencas e animava o pessoal, que se ia instruindo em todas as providencias sanitarias ou hygienicas que era preciso ir tomando, e me ajudavam com boa vontade.

Pelo fogo e pela agua, n'uma povoação insalubre, no sertão, quando bem applicados, pôdem obter-se bons resultados praticos como posso attestar, porque a estes meios saneadores recorri com a maior regularidade, e sempre com grande vantagem.

Se apparece, por exemplo, alguns casos de febres typho-malanarianas, na agua a purificar, deitam-se-lhe algumas gotas de parmanganato de potassio, que vem a desapparecer depois com a fervura, e assim se prepara a agua que, sem receio, se pôde beber á vontade.

4.<sup>a</sup> — Além das tres condições, a que devem satisfazer os alimentos e ás quaes, muito em resumo, acabo de me referir, outra se apresenta, tendo tambem grande influencia na alimentação. E' a da **preparação**, sempre bem conjugada com a **qualidade**, sendo destinada a destruir por completo, os germens pathogenicos de origem alimentar ou directamente com a gota, a diabetes, a albuminuria, a arterio-esclerose etc., ou indirectamente, por vehiculação de parasitas, microbios ou ger-

mens, que ahí se encontram, e veem dar origem a muitas doenças, que, por esse processo, se pôdem evitar.

Não é sómente sob este ponto de vista que a **preparação** dos alimentos se torna verdadeiramente util, absolutamente necessaria. Serve tambem para os tornar mais agradaveis ao paladar, e para excitar o appetite pelo aroma, que se desenvolve e pelo sabor que se lhes imprime.

E' por todos reconhecido que o homem é o unico animal, que recorre á **preparação** dos alimentos de que usa, organizando para isso a *cozinha*, que tem grande acção social, augmentando cada vez mais os seus beneficos effeitos, por isso que a alimentação está desperitando, como naturalissimo era de esperar, a attenção dos homens de sciencia, mais auctorizados e mais competentes, tornando-se todos estes estudos, todas estas investigações muito interessantes, seja qual fôr o ponto de vista por que se possa encarar a alimentação humana — *preventiva, curativa, hygienica*, fornecedora por um lado, de materiaes nutritivos, no que se patenteiam funcções organicas admiraveis, e, por outro lado, de movimentos internos ou externos, de calor, de energia, da vida, emfim, que se ha de ir modificando profundamente, transformando-se o funcionamento dos órgãos, a pouco e pouco, indo assim a sua duração muito além da que se observa nos tempos actuaes, em que são rarissimos os individuos, que vivem por um seculo.

E, nas nossas colonias, como por tantas vezes comprovei, nas commissões de serviço de que fui encarregado, como medico, por meio da alimentação, em boas condições, mantinha a saude do pessoal, que me acompanhava e acudia á convalescença dos doentes que eram entregues aos meus cuidados.

A alimentação, nas nossas colonias, deve, pois, ser substancial, o mais variavel possivel e tonificadora sem excesso, e sempre subordinada ás circumstancias em que se encontra cada individuo. E, em climas tão deprimentes, são realmente os alimentos os recursos

apropriados para se evitarem as **anemias**, que se tornam ali muito incommodas e se agravam sob a acção das doenças expoliadoras, como tive occasião de observar.

Não se invoque, como vantajosa para os europeus, a alimentação dos indigenas, allegando que vivem e resistem á acção dos climas e das doenças.

E' verdade que os indigenas se alimentam, em geral, de vegetaes e contentam-se com poucas substancias alimentares, mas é principalmente porque vivem inactivos, sem nada produzirem physica ou intellectualmente! São mesmo absolutamente improgressivos, e d'este modo poucas são as despezas organicas que elles teem e poucos alimentos lhes bastam para compensar essas perdas.

Desde o momento, porém, em que sejam obrigados a trabalhar, ou se alimentam sufficientemente ou são eliminados por completo.

Estas e outras observações registei, durante os trabalhos de campo para o caminho de ferro de Ambaca<sup>1</sup>, e por isso mesmo sinto-me á vontade para valorisar a alimentação colonial ou seja para os europeus ou para os indigenas.

Numa boa alimentação para os indigenas deve entrar arroz, peixe secco, carne salgada, bolacha, se não se puder preparar pão, toucinho, azeite de *palma*, sal, *pimenta*, organisando-se refeições sufficientes, preparando-as com todo o cuidado e variando-as por modo que se tornem agradaveis.

Os europeus, a seu turno, devem empregar todos os seus esforços para obterem carne fresca, peixe, se ficam proximos ao mar ou a rios em que o haja, aves, tendo bons gallinheiros, ovos, leite de boa origem, em latas, ou de cabra, o que é facil conseguir na propria localidade, vegetaes frescos, pão ou boa bolacha, café, ou chá, bom assucar, que é um dos alimentos uteis a que se pode recorrer com vantagem.

As conservas de legumes, fructas e carnes, são apro-

(<sup>1</sup>) Estudos Medico-Tropicaes, pag. 108, 144, 159, 197.

veitaveis e deve fazer-se fornecimentos de boa origem e com grande regularidade.

Sei muito bem que nas grandes povoações, nas colonias, a alimentação se pode regular á vontade. Nas fazendas agricolas, em que estive por tantas vezes, passando ahi bastante tempo, pude observar pessoalmente a boa alimentação de que se usava.

7.<sup>a</sup>

O corpo humano na Europa e nas colonias, differença capital, poderosa iniciativa do europeu, ousadias, desenganos, preparação a que se vê obrigado, noções que deve haver do proprio corpo, funcções da vida externa, orgãos que lhes correspondem, maravilhas que offerecem, perturbações sem grandes differenças n'um e n'outro «habitat», breves noções de anatomia, funcções de nutrição, vida interna, orgãos que lhes correspondem, doenças mais frequentes, orgãos que mais padecem, meio facil de se reconhecer a situação d'esses orgãos, estomago, intestinos, fígado, caracteres que os distinguem, cuidados hygienicos que merecem.

O corpo humano, é facto anthropologico demonstrado, apresenta differenças muito sensiveis, na Europa e nas colonias, e d'essas differenças se faz perfeita idéa, attendendo ás respectivas populações, que se acham em contacto, ha uns 400 annos.

Nas terras da Africa central, a que, n'este estudo, me refiro em particular, e onde se levantam as nossas colonias, havia velhas populações, algumas das quaes nunca se tinham encontrado com outros povos, quando os portuguezes ahi chegaram. E assim brancos e pretos se defrontaram nas mesmas localidades, depois de uma evolução de milhares d'annos em separado.

O corpo humano, porém, na Europa, durante toda a evolução, por influencia local, por hereditariedade, por adaptação e por selecção, tem conservado sempre a côr branca, e nas terras da Africa Central, durante toda a evolução tambem, por forças identicas, apresenta a côr preta, o que mostra desde logo que, pelas influencias, a que tem estado sujeito na Europa e nas colonias conserva a côr branca ou a côr preta.

Mas não é sómente pela côr, que se patentêa a differença do corpo humano n'umas e n'outras regiões. Outros caracteres, não menos importantes, o differenciam, reconhecendo-se que n'umas se tem aperfeiçoado extraordinariamente e n'outras se acha totalmente improgressivo.

São estas differenças de observação geral, e que a anthropologia e a biologia procuram explicar, mas de que não posso occupar-me, em rigor, por não ser o objectivo d'este trabalho.

O que desejo pôr em toda a evidencia são os principios indispensaveis para os europeus conservarem a saude nas nossas colonias, attentando nas questões da aclimação sob todos os pontos de vista, por que possam ser encaradas.

Está provado que os europeus teem sido eliminados nas terras da Africa equatorial e que os pretos, por igual, foram eliminados em paizes temperados.

Não foram, porém, os habitantes da Africa Central que se dirigiram para a Europa. Foram os d'esta região que ahi se introduziram, e, segundo o criterio d'esse tempo, pensaram em trazer para as suas terras os habitantes, que ahi encontraram, confiando no cosmopolitismo do homem.

Fizeram-se repetidas experiencias, e ainda modernamente se tentaram, embora fossem eloquentes as que se haviam realizado na região do sul, em Portugal, e na ilha da Madeira. N'estas duas regiões se reuniram pretos e brancos, acabando os pretos por serem totalmente eliminados.

E, em contraposição, reuniram-se os europeus e os africanos, na ilha de S. Thomé, nos annos da 1483, sendo os brancos completamente eliminados.

Os europeus, porém, dotados de poderosissima iniciativa pessoal, teem transformado, por completo, o solo em que habitam, criado admiraveis industrias, desenvolvido o commercio, levantado a sociedade, trabalhando sempre pela sua expansão, sem olhar a difficuldades, sendo verdadeiramente notaveis os seus triumphos.

N'um só ideal se teem enganado, todavia — *é no de trabalhar, constituir familia e aclimar-se nas terras da Africa central!*

Ahi teem lutado por annos successivos, sendo enormes as baixas nos emigrantes, que para ahi se teem dirigido, e iam perdendo toda a esperanza de ahi trabalharem sem grande mortalidade, quando se lembrarem de atacarem, a valer, **o proprio solo**, até agora entregue a si mesmo, apesar de ahi se encontrar a verdadeira causa de todos os seus revezes.

E os europeus, depois de iniciada a luta contra *o solo*, acabam de reconhecer tambem que, no seu proprio organismo, se encontram influencias, que lhes tiram as forças e lhes roubam a vida, aggravando-se estas influencias, por um modo muito excepcional, nas terras de Entre-os-Tropicos.

E assim, o saneamento do corpo humano, nas colonias, é tão necessario como o saneamento do respectivo territorio, devendo os europeus preparar-se, com grande attenção, para manterem a vida nas terras originarias da raça preta.

As lutas, nas terras da Africa Central, offerecem grandissimas difficuldades, e foi preciso que todas as nações colonisadoras se empenhassem n'essas lutas para se poder esperar melhores e mais animadores resultados.

Trata-se, realmente, da conquista, pela sciencia, principalmente, das vastissimas terras de negros, e Portugal que ahi possui territorios 20 vezes maiores do que a propria metropole, precisa de se collocar a par das outras nações, se quer obter algumas vantagens n'estas novas e grandiosas lutas, que hão-de de dar extraordinario brilho e excepcional relevo ao seculo xx.

Pelo que diz respeito aos europeus, dando especial attenção ao seu organismo — dois importantes estudos se devem fazer, desde já, a fundo — um d'estes estudos é o do *meio colonial*, tal como actualmente se apresenta por cada região, e o outro é o *do corpo de cada individuo*, que vae entrar em campanha, não com as armas na mão, mas com a instrução, que lhe está re-

velando os segredos da vida de Entre-os-Tropicos, *estampada* nas raças, que ahi habitam, e que devem ser convenientemente estudadas, segundo o criterio dos modernos trabalhos anthropologicos e biologicos e não sómente por semelhanças mais ou menos reaes, ou por hypotheses mais ou menos felizes e de onde se quer concluir que a raça humana tem por origem *os macacos anthropoides!!*— o nobre *Pithecantropus erectus* . . .

Não é esta, por certo, a origem do homem, e, sob este ponto de vista, proseguem as investigações com verdadeiro interesse e grande enthusiasmo, e no entretanto muito importa divulgar os meios, que já se acham apurados para que os europeus possam conservar a saude nas terras da Africa Central—para as quaes se estão voltando todas as suas atencões, tratando-se, pela primeira vez, de ahi fundar sociedades humanas sob a direcção da hygiene scientifica.

O corpo humano, na Europa, sempre entregue a especialistas, quando soffre, tem-se conservado desconhecido, nos seus órgãos e funcções, e d'este modo os emigrantes, que teem seguido para as terras da Africa Central, julgando as erradamente semelhantes ás localidades, de onde saem, ou, pelo menos, eguaes ás das outras regiões, onde a exploração e a aclimação se vão pondo em prática sem grandes sacrificios—teem sido victimas, sobretudo, da sua ignorancia! . . .

Os tempos, porém, mudaram com a concorrência á posse dos territorios da raça preta, affluindo ahi homens de talento e de superior saber, pondo em foco os segredos da vida de Entre-os-Tropicos, e mostrando os grandes males, que a essas terras teem causado os homens empiricos e rotineiros, que tantas victimas teem feito e ainda estão fazendo!! E impõem-se ainda, por infelicidade, muitos d'elles! . . .

A enorme vulgarisação, que se está pondo em acção, todavia, e a nova orientação dos trabalhos a executar, não-de affastal-os, abrindo logar para os lutadores, scientes e consciences, que se estão preparando, e não partem para as novas regiões, sem se instruirem, a valer, quer a respeito d'essas mesmas regiões, quer do

proprio corpo, que procuram valorizar, preparando o para os combates que ahi vão iniciar e dirigir.

Todos os europeus, que partem para as colonias devem preparar-se, seja qual fôr o trabalho ou serviço, que tenham a desempenhar. E, realmente, sem a competente preparação, sem a devida adaptação, sem uma solida instrucção especial, sem o preciso robustecimento — o que faria **o marinheiro** no mar, **o artista** na officina, **o soldado** em campanha, **o machinista** na fabrica, **o analysta** no laboratorio, **o proprio trabalhador** no campo!...

A adestração ou adaptação do corpo para qualquer trabalho colonial impõe-se muito mais do que para qualquer outro, e preciso é dar-lhe a conveniente direcção...

E essa direcção, pelo que diz respeito á **conservação da saude**, pertence á *hygiene individual*, tendo por base algumas noções de anatomia e de physiologia, não para se prepararem anatomicos ou physiologistas, mas para se conhecerem sufficientemente os órgãos e as funcções, que mais se podem perturbar n'essas terras **sem inverno**, com os dias eguaes ás noites, sem a poetica aurora, que anima as madrugadas da patria, com o sol duas vezes no zenith, e que constantemente excita a vida e lhe modifica profundamente a evolução...

E podem os europeus, por ventura, julgar-se a salvo nas florestas, em que se traduzem as influencias dos climas, a que chegam, e onde se lhes depara o famoso imbondeiro (*Adansonia digitata* L.), o magestoso leão, o terrivel tigre, o originalissimo Mangle (*Rizophora Mangle* L.)?

Não lhes devem esquecer as dolorosas lições de 4 seculos, e cumpre-lhes por isso preparar-se, robustecer-se, instruir-se nos processos a seguir, nas armas a empregar contra os inimigos, que ahi o rodeiam e acabam pelos derrubar, se não sabem defender-se e ao mesmo tempo atacar.

E eu, sob o ponto de vista, em que me colloco, n'este estudo, tendo por objectivo a *conservação da saude*, nas nossas colonias — os emigrantes em pleno vigor da idade, aclimados nas localidades de onde saem — devo occupar-

me sobretudo, dos principios, que mais importa divulgar para valorizar o corpo humano, saindo das vivificadoras regiões da Europa, a que se acha aclimado, e sujeitando-se a uma segunda aclimação nas eliminadoras regiões da Africa Central...

Mas para vulgarizar, com vantagem, os principios indispensaveis á conservação da saude, preciso é dar uma succinta idéa do corpo humano, sendo esta, por certo, uma das grandes difficuldades, com que tenho a lutar, attenta a falta de estudo; feitos nas proprias colonias, experimentaes e que deveriam servir de criterio em trabalhos d'esta ordem.

No entretanto procuro dar algumas noções de anatomia — as que mais podem interessar aos europeus nas colonias.

No corpo humano deparam-se **dois corpos** importantes, intimamente ligados, mas com funcções muito differentes — as da nutrição — **vida interna**, individual — e as da sensibilidade e da mobilidade — **vida externa**, social.

Para a execução de todas estas funcções ha órgãos muito especiaes, sobre que se estão fazendo largos estudos, tornando-se cada vez mais admiraveis pelas descobertas, que se vão realizando e pelas revelações extraordinarias, que se vão patenteando.

Aprecia-se e compara-se o organismo em todo o mundo vegetal e em todo o mundo animal, e assim, por um intelligente processo comparado, se vae fazendo toda a luz sobre a origem e constituição do corpo humano, que é o mais fino, o mais bello e o mais brilhante *automovel* que se pode imaginar!

Limita-se, infelizmente, o seu percurso actual a uns 70 annos, sendo-lhe muito prejudiciaes as influencias da civilisação, que o tem dominado, deixando-se o homem entusiasmado, e com razão, pelos progressos realizados, e esquecendo-se, por completo, do *corpo* para dar excepcional valor ao espirito, que se tem instruido pela forma mais completa a que se pode aspirar.

O individuo, porém, ia *degenerando* cada vez mais na Europa, e, em muitas povoações, que se iam for-

mando, de tropicos a dentro, era fatalmente eliminado, principalmente nas regiões equatoriaes, e estes dois factos não podiam ser indifferentes. Travou se, pois, uma luta ingente entre os intellectuaes, dominados pela philosophia abstracta, pela qual se dizem illuminados, e os hygienistas, que impõem, por egual, os cuidados do **corpo** e os do *espirito*, como base para se affastar a degenerescencia na Europa e a eliminação nas terras intertropicaes.

E é na hora, em que a hygiene se prepara para celebrar a victoria na Europa, que eu estou vulgarizando os principios, em que se deve basear a luta contra a eliminação dos europeus na Africa Central, e estes principios são subordinados aos *dois corpos*, de que se compõe o homem, servindo um para lhe manter a saúde e outro para lhe facilitar a vida social, e para lhe dar, ao mesmo tempo, o dominio de todo o mundo.

E, na verdade, por um d'estes *corpos* — o da sensibilidade e da mobilidade — luta o organismo humano contra as influencias do meio externo, em que se encontra, sendo avisado do perigo, que o pode ferir, e do contacto dos objectos, que o cercam, dispondo por isso de orgãos que lhe permitem evital-os, se lhe convem para qualquer fim. E os orgãos d'este maravilhosissimo *corpo* são: os *ossos*, os *musculos*, o *systema cerebro-spinal* — o *cerebro*, a *phonação* e os *sentidos*.

E as funcções de todos estes orgãos, verdadeiramente notaveis, grandes maravilhas na Europa, tornam-se improgressivas nos habitantes da Africa Central, sendo as differenças por tal modo extraordinarias, que não podem deixar de causar vivissima impressão!

E, na verdade, nada mais desolador do que o aspecto das povoações indigenas, que se me apresentavam á vista, n'um dos valles mais importantes de Angola. E grandissima era a minha surpresa, sendo as vias fluviaes, em todo o mundo habitado, uma das forças, que mais concorrem para o progresso de qualquer povoação.

Se as povoações indigenas estavam em tão miseras condições, em tão fertéis valles, as dos europeus, que

por ali tinham passado ou ali se achavam estabelecidos, estavam arruinados ou tinham desaparecido!

E assim ia eu reconhecendo que estas terras não funcionavam por modo nenhum como as terras europeas, dando-se ali tambem a improgessibilidade dos europeus, e justo era procurar as causas, a fim de se poderem destruir ou attenuar.

E, de facto, os europeus, que se haviam livrado, na Europa, das influencias cosmicas, organizando um engenhoso meio artificial, que os protege, nada podiam fazer nos valles do Cuanza e Lucalla, em Angola, deixando-se eliminar radicalmente!

Não podia eu, todavia, prestar attenção a estes estudos, embora o misero estado de todas essas povoações me fizesse suppôr a grande insalubridade dos terrenos em que se iam realizar os trabalhos da expedição, de que eu era o medico, e redobrava então de cuidados para manter a melhor hygiene possível <sup>1</sup>.

De todos os trabalhos e observações clinicas, que pude realizar, cheguei á conclusão de que as *localidades*, no estado em que estavam, eram *eliminadoras da raça branca*, sendo felizmente de pouca importancia, ao principio, as perturbações dos orgãos, que, no corpo humano, formam o *serviço de vigilancia externa*, protegendo o individuo e levando todos os progressos á sociedade a que elle pertence.

Não são, por tanto, estes orgãos, que determinam a eliminção dos europeus nos valles do Cuanza e Lucalla, em Angola, e nas ilhas de S. Thomé e Principe. Registam-se mesmo ali poucas doenças nos orgãos, que ali dirigem a evolução social.

Não quer isto dizer que falem molestias mentaes ou nervosas, os traumatismos e tetanos, mas são de frequencia relativamente diminuta, como tive occasião de reconhecer pelas estatisticas nosologicas e necrologicas, que organizei. Uma d'essas estatisticas, por exemplo, mostra o seguinte:

---

<sup>1</sup> Veja-se o livro: *Estudos Medico-Tropicaes* (1886).

Casos clinicos observados.....	3.235
Doenças mentaes e nervosas....	33
Rhematismo articular.....	12
Traumatismo.....	169
Tetanos <sup>1</sup> .....	13

E' realmente muito diminuta a percentagem das doenças dos órgãos de mobilidade ou de sociabilidade, embora se achem n'um meio inteiramente novo para a vida do europeu.

Já não succede assim aos órgãos de nutrição ou de individualidade, alguns dos quaes se perturbam mais ou menos profundamente, sendo causa muito activa da eliminação da raça européa em terras equatorias.

O corpo humano pôde ser estudado sob muitos pontos de vista — anatomico, physiologico, anthropometrico, anthropologico, psychico, intellectual e moral, mas, para o meu principal intento, não veem a proposito, e tenho por isso de me restringir.

E antes mesmo de apreciar os órgãos, que, nas colonias, mais se perturbam é indispensavel dar uma ligeira idéa do corpo humano, sendo bem salientes as suas divisões externas:

*Cabeça* (craneo), *face*, *pescoço*, *caixa thoraccica*, *cavidade abdominal* (ventre, barriga), *cavidade pelvica* (bacia) *extremidades superiores* (braços) e *extremidades inferiores* (pernas).

Para o estudo, de que me estou occupando, são sufficientes algumas noções elementares a respeito d'alguns órgãos, tendo principalmente em attenção os que mais se perturbam, quando se vive nas colonias.

A cabeça destinada a proteger o cerebro é solidamente constituída por 8 ossos, sendo 4 pares e 4 impa-

---

<sup>1</sup> Boletim official da provincia de S. Thomé e Príncipe, n.º 42, 21 de outubro de 1899. Fez-se a publicação, em separado, d'este trabalho, dando uma idéa clara e precisa do regimen pathologico das zonas baixas da ilha de S. Thomé. Poderia referir-me tambem ao regimen pathologico da cidade de Luanda, de que organizei numerosas estatísticas, mas reservo-o para outra occasião.

res. Dois dos impares, o frontal na parte anterior da cabeça e o occipital na parte posterior são facéis de reconhecer. Os 4 ossos pares são os dois parietaes, aos lados da cabeça, da parte de cima, e os temporaes, de um e outro lado egualmente na parte inferior.

Teem-se feito valiosos estudos a respeito do cerebro e da caixa que o contem, mas levar-me-hia muito longe a sua apreciação. Abstenho-me por isso de invocar os brilhantes resultados que se teem obtido. A craneologia, de que a sociologia tira muita luz, é realmente uma das novas sciencias, que mais interessa ao estudo do corpo humano.

Está bem averiguado que o cerebro dos europeus tem maior peso que o dos pretos; o do branco, em media, apresenta 1424 grammas e o dos pretos 1331. A capacidade nos primeiros tem, em media, 1565 e nos segundos 1425, em media tambem, nos pretos ordinarios da Africa <sup>1</sup>.

São factos geraes que os modernos estudos, que se estão realizando na Africa, veem comprovar, determinando-se a funcção actual do cerebro dos indigenas e fornecendo-se os elementos indispensaveis para os ir apreciando na nova evolução em que vão entrar.

Na face apresentam-se 13 ossos, tornando-se notavel o maxillar inferior pela saliencia, a que dá origem em algumas raças. Dá-se-lhe o nome de prognatismo, que pode ser duplo, completo ou simples.

Na face ficam os olhos, as narinas e a bocca, em que residem os sentidos da vista, do cheiro e do gosto.

No pescoço, no vivo, depara-se a trachéa na parte anterior, terminando em cima pela larynge, maravilhoso instrumento da phonação, ao qual se deve a força progressiva, que differencia o organismo humano de todos os outros seres, e fôrma, na parte inferior, os bronchios, que se desenvolvem a seguir em successivas ramificações, nos respectivos pulmões.

<sup>1</sup> Dr. Paul Topinard — *Éléments d'Anthropologie général* pag. 612.

O órgão da phonação tem poder immenso como factor social. Pode comparar-se mesmo, se isto é possível, na sua influencia nos progressos humanos, com a do cerebro, e ambas estas maravilhosas funcções reduzem-se a um minimo, verdadeiramente rudimentar, nas populações das nossas colonias!

Na caixa thoracica (peito ou thorax) os ossos não se fecham solidamente como os do craneo. Pelo contrario, acham-se dispostos por forma a regularem a entrada e a saída do ar nos pulmões.

Na cavidade abdominal ou antes pelvico-abdominal, encontra-se o figado, o pancreas, o baço, os rins, a bexiga e os intestinos.

Os europeus devem ter noções bem claras da **posição** que teem, por exemplo, no corpo humano, o *figado*, o *estomago*, o *intestino grosso e delgado*, a *bexiga*, o *coração*, o *pulmão direito e esquerdo* e o *baço*; das *funcções* que desempenham; das *perturbações* por que passam sem constituirem doença, e das *molestias* mais frequentes e mais mortíferas, constituindo o regimen pathologico por cada povoação colonial.

Os órgãos da nutrição ou da individualidade, que, nas colonias, mais se perturbam, são, em geral, os **pulmões**, o **estomago**, os **intestinos**, o **figado**, os **rins** e a **pelle**.

E são realmente estes órgãos e respectivas funcções que os emigrantes para as terras da Africa Central, devem conhecer, não pela sua estrutura, o que não lhes será facil, mas pelas suas principaes funcções e pela sua posição no organismo, o que lhes é possível apreciar.

E se importa apreciar os órgãos, que mais soffrem nas nossas colonias e a sua posição e respectivas funcções, no estado de saude, não importa menos conhecer as doenças, procurando adquirir idéa clara das principaes e das causas que as produzem.

E por esta razão, antes de me referir aos órgãos e suas funcções no individuo são, julgo conveniente dar uma nota das molestias por mim observadas nas colonias, em que estive, fazendo largos registos, servindo-me agora de base a estas considerações.

São observações pessoas, pelas quaes afiro as enfermidades registadas nas colonias estrangeiras, similiares das nossas, comparando-as mesmo com as que na capital da ilha da Madeira observou um distincto collega<sup>1</sup>, enviando-me a respectiva nota estatistica, o que tem decerto grande importancia, visto tratar-se de uma das povoações mais salubres do mundo.

Tendo procurado, pois, determinar, com o maior cuidado, o regimen pathologico das povoações, em que ha hospitaes ou enfermarias, ficou completo o da ilha de S. Thomé<sup>2</sup> (1899) bem como o da cidade de Luanda<sup>3</sup> (1877 e 1887).

Por agora limito-me a indicar as doenças, que causaram a morte na ilha de S. Thomé, comparando-as com as de Lisboa e do Funchal na Madeira.

#### Doenças que causaram a morte n'uma dada época, na cidade de S. Thomé e em Lisboa

	S. Thomé	Lisboa
Diarrhéa.....	24	—
Anemia.....	16	—
Anemia associada.....	11	—
Tuberculose (muito grave em S. Thomé e em Lisboa).....	10	1.336
Febre biliosa hematurica.....	7	Nunca houve caso nenhum em Lisboa
Dysenteria.....	6	
Pneumonias (muito graves em S. Thomé nos indigenas e africanos e em Lisboa).....	6	622
Diarrhéa chronica.....	5	—

<sup>1</sup> Dr. Carlos Leite Monteiro.

<sup>2</sup> As endemias, tomando por termo de comparação a cidade de S. Thomé (impresso na cidade de S. Thomé, 1899).

<sup>3</sup> Estudos Medico-Tropicaes (1886) e Estatistica dos hospitaes das provincias ultramarinas (1887). E' este um dos trabalhos mais completos, que se tem publicado a respeito do hospital de Luanda, na provincia de Angola.

Úlceras (frequentes nos indígenas e africanos).....	5	—
Bronchites (muito graves em S. Thomé nos indígenas e africanos e em Lisboa).....	3	542
Cachexia palustre.....	3	Não ha em Lisboa
Diarrhéa e anemia.....	3	—
Variola confluyente (muito grave nos indígenas e africanos e em Lisboa)	3	111
Febre pernicioso.....	2	—
Febre remittente beliosa. ....	2	—
Congestão pulmonar.....	2	—
Tetano.....	2	—
Ascite.....	1	—
Alienação mental e diarrhéa. ....	1	—
Diarrhéa sob aguda. ....	1	—
Debilidade.....	1	—
Enterite aguda.....	1	—
Erysipela phlegmonosa (rara em S. Thomé).....	1	32
Febre intermittente quotidiana e escorbuto.....	1	—
Febre remittente.....	1	—
Febre remittente de caracter typhoide.....	1	—
Outras doenças indeterminadas...	12	6:596
Somma.....	131	9:239

**Doenças que causaram a morte em Lisboa e na cidade de S. Thomé**

	Lisboa	S. Thomé
Tuberculose.....	1:336	10
Athrepsia.....	632	Não se registou caso nenhum.
<i>Pneumonia</i> .....	622	6
Lezões organicas do coração.....	575	Não se registou caso nenhum.
<i>Bronchite</i> .....	542	3

Apoplexia encephalica.....	461	Não se registou caso nenhum.
Debilidade congenita.....	256	Idem.
Grippe ou influenza.....	163	Idem.
Sarampo.....	145	Idem.
Variola.....	111	3
Catharro intestinal agudo.....	99	Não se registou caso nenhum.
Febre typhoide.....	90	Não ha casos legitimos d'esta doença.
Tosse convulsa.....	80	Não se registou caso nenhum.
Diphtheria — <i>garrotilho</i> .....	56	Idem.
Rachitismo.....	52	Idem.
Erysipela.....	32	1
Affecções puerperaes epidemicas...	21	Nunca houve.
Hydrocephalia.....	11	Não houve.
Vícios de conformação e monstruosidade.....	8	Idem.
Escarlatina.....	2	Nunca houve.
Typho exauthematico.....	1	Nunca houve.
Cholera-Nostras.....	0	Idem.

**Doenças que causaram a morte na capital da Madeira,  
uma das terras mais salubres do mundo <sup>1</sup>**

Tuberculose em geral.....	260	
Catarrho gastro-intestinal.....	253	
Broncho pneumonias; pneumonias	221	
Congestão e hemorragia cerebral	113	
Doenças organicas do coração....	92	
Senilidade.....	72	
Debilidade congenita e rachitismo	65	
Dysenteria.....	52	Não se regista em La boa.
Tumores cancerosos e outros....	42	
Febre typhoide.....	39	
Bronchite.....	39	

<sup>1</sup> Veja-se vol. III, secção I. Escolhi os regimens pathologicos de tres importantes *habitats* humanos — tomando para termo de comparação os respectivos obitos, sendo a cidade de S. Thomé muito insalubre, a de Lisboa, de média insalubridade e a do Funchal, salubre por excellencia.

Meningite.....	38	
Amollecimento cerebral.....	35	
Accidentes.....	35	
Grippe ou influenza.....	12	
Sarampo.....	10	
Dyphtheria — Croup.....	10	
Hydrocephalia.....	9	
Athrespia.....	8	Muito frequente em Lisboa.
Suicidios — homicidios.....	7	
Affecções purpuraes.....	6	
Lepra.....	5	

A doença de maior mortalidade em Lisboa e no Funchal é a tuberculose, e na cidade de S. Thomé é a diarrhéa <sup>1</sup>. N'um caso apresenta-se um factor eliminador social e n'outro individual.

Das 26 especies pathologicas registadas em S. Thomé, apenas 5 são communs a esta povoação e a Lisboa, notando-se que a raça branca, sob este regimen pathologico, é completamente exterminada na nossa ilha Atlantica equatorial. Esta é palustre e Lisboa não o é, assim como a Madeira, onde se registam muitos obitos por senilidade, o que é um importante documento sobre a natural evolução do organismo n'este bello *habitat* humano.

Não me occupo de estudos demographicos, procurando conjugar o movimento da população com as influencias, a que está sujeita em cada uma d'estas cidades, duas das quaes — o Funchal e S. Thomé — foram fundadas pelos portuguezes, e tenho estudado por isso, com extremo cuidado, as condições de vida que ahi se observam <sup>2</sup>.

Das doenças indicadas n'estes mappas tratarei n'outra parte d'esta obra, indicando as causas, o modo pratico

<sup>1</sup> Questões de saude publica nas ilhas de S. Thomé e da Madeira, pag. 29, (1901).

Guia Hygienico do colono pag. 157, (1901).

<sup>2</sup> Aclimação da raça européa nas ilhas de S. Thomé e Principe (1897).

de as evitar e o melhor tratamento a fazer, se, por ventura, não ha medico na povoação ou se vive isolado no sertão.

Os orgãos que mais padecem, nas colonias, occupam, em geral, duas grandes cavidades — *a do peito* (cavidade thoracica ou thorax) e *a do ventre* (cavidade abdominal). E d'estas grandes cavidades se devem ter noções bem precisas, distinguindo-se, com toda a clareza, qualquer perturbação *nos pulmões, nas pleuras, no figado, no baço, no estomago, nos rins, nos intestinos, no appendice sæcal*, cuja séde se deve reconhecer, com segurança.

Não se pôde dar uma descripção completa, de cada região d'estas cavidades, correspondente aos orgãos, que teem por objectivo a individualidade, isto é, as funcções de assimilação e desassilação, que, nas colonias, se perturbam, e contra cujas perturbações é necessario saber lutar mais facilmente.

Para se fazer idéa da caixa thoracica, em que estão os pulmões e as pleuras, que os envolvem, o coração e o pericardio que o rodeia, bem como os grossos vasos na sua origem, é sufficiente attentar, por exemplo, na sua parede anterior, e fixar alguns pontos de referencia, como os mamillos, por exemplo, as costellas, contando-as de cima para baixo, o sterno que se pode verificar, á frente, com toda a exactidão.

Deve attentar-se tambem nos movimentos, que se observam nas paredes do thorax, apreciando-os, com toda a attenção, e vel-as-hemos sempre em movimento suave, cadenciado, deixando agradável impressão, quando esse movimento se faz, sem mesmo despertar a nossa attenção.

E' este o movimento da respiração, tendo por fim a introducção do ar nos pulmões, que com o coração, como já disse, enchem esta cavidade, que se compõe de alguns ossos, com singular disposição e de alguns musculos, entre os quaes figura o diaphragma, separando esta cavidade da a abdominal.

Os ossos, que formam a caixa thoracica, são os seguintes: Doze vertebrae dorsaes, na parte posterior, e

na parte anterior (frente) um osso unico, o sterno; doze pares de costellas, unidas, na extremidade posterior, ás vertebrae e na parte anterior, mais ou menos directamente, ao sterno. As costellas são moveis.

Os musculos enchem os intervallos das costellas, e veem assim fechar a caixa thoracica, no vivo. Além d'estes, ha os que as elevam.

Tres musculos exteriores regulam as funcções da respiração — os dois escalenos e o pequeno dentado, conjugando-se com o diaphragma, que, como já disse, fórma o *pavimento* da caixa thoracica.

Deve ser bem conhecida a posição e a funcção d'estes musculos, afim de se poder applicar com efficacia, a gymnastica respiratoria, de que se devem fazer repetidos exercicios <sup>1</sup>.

Sobrepõem-se a esta cavidade — as *claviculas*, na parte superior, formando a região clavicular e — as omoplatas, nos hombros (região escapular), destinadas a segurarem as extremidades superiores, na sua junção ao tronco, e de que não me occupo n'este trabalho.

Deve fixar-se bem a região precordial, correspondendo ao coração, collocado entre os dois pulmões e rodeado, como disse, de um sacco seroso — o pericardio.

A ponta d'este orgão, tão extraordinario, vem bater ao nivel do 5.º espaço inter-costal, um pouco para dentro do mamillo esquerdo. Pódem dar-se talvez casos excepçoes, mas deve então ouvir-se o medico.

Os pulmões recebem o ar do exterior, sómente pelo nariz, ou sómente pela bocca, ou pela bocca e pelo nariz, ao mesmo tempo, dando assim a respiração *nasal*, hygienica por excellencia, a *boccal*, por vezes inconveniente, e a *mista*.

A corrente d'ar entra em seguida na larynge, apparelho de phonação, de superior importancia na vida exterior. Forma-se ahí a palavra, sendo identico este maravilhoso apparelho no corpo do Europeu e no do

---

<sup>1</sup> Occupo-me d'este exercicio no vol. III, secção 1.

Africano, sendo completamente diversa a linguagem de que uns e outros se servem.

Teem-se feito notaveis estudos e valiosissimas investigações a respeito d'esta poderosissima força social, falada e escripta, mas não posso occupar-me, n'este estudo, de tão importantes questões, sobre as quaes se travam lutas de grande valor sociologico e mesmo anthropologico, demonstrando-se que não tem realidade a existencia da chamada raça ariana.

Pelos topicos e referencias, que deixo consignadas adquirem-se algumas noções sobre os principaes órgãos da caixa thoracica

Os órgãos da digestão ficam no ventre (cavidade abdominal) achando-se separada da do peito (caixa ou cavidade thoracica — thorax) pelo diaphragma, parede muscular, lançada entre estas duas cavidades, horizontalmente, mas em forma concava, ficando a parte convexa para cima — para o lado do peito (caixa ou cavidade thoracica — thorax).

No ventre (cavidade abdominal) distinguem-se oito regiões, podendo tomar-se para ponto de referencia a do umbigo — *região umbilical*. — Para a parte superior estende-se a *região epigastrica*, á qual corresponde o estomago, ficando o pyloro em relação com a pequenina cavidade, que ahi se observa.

Ao lado e á direita encontra-se a região do figado — *região hepatica* — e, á esquerda, a região do baço — *região splenica*.

Do mesmo lado direito, para baixo da região do figado, apresenta-se a *região iliaca direita*, (fossa iliaca direita) correspondente ao começo do grosso intestino, e onde fica o appendice cæcal, e mais para baixo a *região inguinal*, havendo regiões semelhantes do lado esquerdo, á mesma altura e na mesma disposição.

Convem, portanto, conhecer, com toda a clareza, os melhores pontos de referencia em toda a região anterior do corpo, sendo os principaes: Os mamillos (4.<sup>a</sup> costella) (4.<sup>o</sup> espaço *inter-costal*); o extremo inferior do sterno, a que corresponde exteriormente a chamada *boquinha* do estomago (appendice xiphoides); o umbigo;

espinha iliaca anterior e superior (saliencia dos quadris), servindo este ponto de referencia á determinação do appendice caecal, cuja situação muito importa saber determinar, a fim de que possa apreciar-se qualquer signal precursor da *appendicite*, a cujo tratamento me referirei n'outro logar <sup>1</sup>.

A cada uma d'estas regiões correspondem os principaes órgãos da nutrição, cujo balanço cada individuo, nas colonias, deve ir fazendo, a fim de se reconhecerem as receitas do organismo e as despezas, procurando sustentar o respectivo equilibrio em boas condições.

Serve este balanço organico para regular a alimentação, o trabalho, a hygiene, e assim se manter a boa saude, o bem-estar, signal evidentissimo, n'esta grandissima, complexa e admiravel fabrica da vida, que, em geral, se deixa entregue a si mesma, quasi sempre ao abandono!

— O *estomago*, constituído por uma grande dilatação do intestino, tem, em media, 25 centimetros de comprimento, 12 de largo, e 9 de alto, ao todo 2:700 centimetros cubicos.

Occupa este órgão excepcional uma posição transversal, ficando a parte mais grossa — a *grande tuberosidade* — á esquerda (alguns centimetros acima do umbigo) e a parte menos grossa á direita, recebendo o nome de pyloro, ligando-se com o intestino delgado.

Corresponde-lhe exteriormente, como acima disse, a região do *epigrastrico*, para cima do umbigo, tendo por ponto de referencia a depressão, que, no extremo do sterno, appendice xyphoideo (boquinha do estomago) se torna visivel.

A função do estomago, tão importante como a da bocca, é ao contrario d'esta inconsciente e interior. Está comtudo perfeitamente estudada, e póde *educar-se*, no que ha grande vantagem.

Os alimentos depois de bem mastigados e de bem

---

<sup>1</sup> Vol., III, secção I.

ensalivados formam um bolo, e chega este ao estomago, demorando-se ahi o tempo preciso para ser bem *remexido*, completamente transformado n'outro bolo, a que se dá o nome de *chymo*, e em que tem accção especial o succo gastrico, composto de um acido (chlorhydrico) e de dois fermentos, pepsina e *pressure* (lab de Hammarsten, actuando sobre o leite). E esta transformação realiza-se em tres ou quatro horas, segundo os individuos, atravessando em seguida o pyloro, que faz a junção do extremo do intestino delgado com o extremo direito do estomago.

Ha realmente grande vantagem em se conhecer a posição do estomago, na cavidade abdominal, e a região que externamente lhe corresponde, e assim se pôde acudir, de prompto, a qualquer perturbação, que ahi se manifeste e que desde logo convém combater <sup>1</sup>. Não é este o órgão, todavia, que, nas colonias, mais soffre, embora esteja muito exposto.

E', em todo o caso, um vigoroso auxiliar da digestão dos alimentos e um importante defensor do organismo, quando as suas funcções se realizam sem que por qualquer fôrma dispertem a attenção. Póde mesmo dizer-se que, no seu estado normal, fornece um recurso de grande valor no tratamento das doenças. Do seu bom funcionamento depende a boa saude.

E o bom funcionamento do estomago depende (E. Spehl):

- 1.º Da perfeita divisão e ensalivação dos alimentos.
- 2.º Da quantidade que se ingere.
- 3.º Do estado em que estão os succos.
- 4.º Da natureza dos alimentos.
- 5.º Do espaço de tempo, que medeia entre as refeições.
- 6.º Do estado do espirito, da disposição calma, em que se está.

São bem conhecidas todas estas regras de hygiene alimentar, mas julgo opportuno repetil-as indicar a sua

<sup>1</sup> Veja-se vol. III, secção I.

importancia e mostrar as auctoridades medicas que as recommendam a fim de que os europeus nas colonias não possam esquecer-as, e mesmo nos paizes temperados se devem seguir com a maxima regularidade.

— Os *intestinos* desenvolvem-se por uns 7 metros de comprimento em media, pertencendo cinco á parte mais delgada e uns 2 á mais grossa (de 1<sup>m</sup>,40 a 1<sup>m</sup>,70, segundo alguns).

No intestino delgado, collocado entre o estomago (valvula pylorica) e o intestino grosso (valvula cæcal). completa-se a digestão, principiada na bocca e continuada no estomago, havendo assim tres digestões, sendo a da bocca consciente e de que, em geral, não se faz caso nenhum!

Discute-se actualmente, com grande interesse, se se deve preferir a alimentação vegetal, com a exclusão das carnes, mas, pela anatomia comparada, chega-se á conclusão de que o intestino delgado, no homem, tem um desenvolvimento intermediario entre o dos animaes carniceiros e os herbivoros. Convem-lhe a alimentação mista.

E' curiosissima a posição dos dois intestinos.

A cada um d'estes canaes correspondem 3 porções, a que se dão nomes especiaes, sendo para o intestino delgado, *duodeno*, *jejuneo* e *ilion* ou jejuneo-ilion, por não haver signaes anatomicos sufficientes para os distinguir. O cæcum, colon e recto, formam as tres secções, em que se divide o intestino grosso.

Estas e outras disposições e distincções anatomicas não são as que interessam aos colonos, e por isso apenas se devem conhecer de um modo geral.

O *ilion* liga-se ao intestino grosso, em angulo recto, formando a *valvula-ileo-cæcal*, que impede os residuos de subirem, de novo, do intestino grosso para o delgado.

O intestino, em que se completa a digestão, para occupar o menor espaço possivel, fórma muitas circumvoluções, dispostas por fórma que não impedem o natural movimento do bolo alimentar. E' esta, sem a menor dúvida, uma das curiosidades, que se observa n'este órgão vitalizador por excellencia.

O intestino grosso, a seu turno, tem uma disposição muito singular, e diz-se por isso que serve de *moldura* ao intestino delgado. Tem, de facto, uma porção ascendente á direita, outra horisontal ou transversa e outra descendente á esquerda, tomando a fórma de um S, na fossa iliaca.

O peritoneo envolve incompletamente o cæcum, o colon ascendente e o colon descendente, por completo o iliaco, e uma parte do colon transverso. Um sphincter muscuroso termina o recto — ao qual corresponde a região anal.

O bolo alimentar, transformado em chymo, atravessa o pyloro, e entra no duodeno para receber, desde logo, dois liquidos, o pancreatico e a bilis. E começa então a transformação vital dos alimentos, dando-se ahi a verdadeira digestão, a digestão final.

O bolo toma agora o nome de chylo, e vae seguindo o tubo, em que se acha por effeito dos movimentos de que é dotado, realizando-se, ao mesmo tempo, a separação dos materiaes, que são absorvidas, dos que se tornam inuteis e que devem sair, atravessando o grosso intestino.

Durante o trabalho da digestão intestinal, podem dar-se diarrhéas, constipações e colicas, desenvolvimento de gazes, a que é preciso prestar-se attenção, corrigindo-os pelos meios apropriados.

Foram indicados, tratando-se das causas, que concorrem para a velhice, os microbios, que existem nos intestinos <sup>1</sup>, e provadissimo está, bom é nunca esquecer, a existencia de doenças graves, tendo a sua origem nos proprios intestinos!

Applica-se, n'estes casos, com grande vantagem, rigorosa dieta. O leite, por exemplo, cujos residuos se reduzem ao minimo, é util. Os antisepticos, convenientemente escolhidos, e os purgativos concorrem a mo-

---

<sup>1</sup> Veja-se a pag. 30, vol I

deror as intoxicações de origem intestinal, e convem por isso saber usar de todos estes meios. <sup>1</sup>

—O fígado é um dos órgãos, que, nas colonias, merece maior atenção.

E', com os pulmões, o órgão vitalizador, por excellencia, sendo constituído por cellulas de constante actividade, de perfeita innervação.

As cellulas, que, no organismo presidem a todos os actos da vida, são incontestavelmente as cellulas nervosas — os *neurones*, sobre os quaes, physiologistas, clinicos e psychologistas estão fazendo profundas investigações, habilitando-se assim a explicarem o funcionamento do systema nervoso na saude e na doença...

Os europeus, porém, nas colonias, devem limitar-se a noções geraes dos órgãos, que mais se perturbam, sendo o fígado um dos que ahí mais soffre e ao qual por muitas vezes me hei de referir.

O *fígado* é, de facto, a maior glandula do corpo humano. Está collocado ao lado direito (região hepatica) *por baixo do diaphragma* contra o qual se applica, mantido por vasos e pregas do peritoneo e pela massa intestinal. Deve-se saber determinar muito bem a sua posição, e ter noções seguras das suas funcções para se apreciar, sem receios e sem exageros, qualquer perturbação que ahí possa sentir-se.

Está envolvido por uma tunica serosa e por uma fibrosa, á qual adhere a tunica peritoneal.

Compõe-se de *cellulas hepaticas*, formando os *lobulos hepaticos*, envolvidos n'uma fina membrana conjunctiva.

E' uma *glandula digestiva* e ao mesmo tempo um *órgão da nutrição*; é o *defensor* do organismo contra os bacillos ou contra as suas toxinas, e, ao mesmo tempo um *destruidor* dos venenos; é um fabricante de assucar; é um aparelho excretor; é um elaborador da *uréa*, proveniente das combustões internas; é um *regulador* da composição do sangue; é um *vigia attento* da intensi-

---

<sup>1</sup> São indicados no vol. III, secção, I, tratando-se da antiseptia intestinal.

sidade dos tecidos; é, finalmente, o protector, por excellencia, do corpo humano e o órgão que mais se preturba nas colonias.

As cellulas hepaticas produzem o assucar e a bilis. Todas as suas funcções são verdadeiramente extraordinarias! Chamam-lhe, e muito bem, o **sabio chimico** do organismo...

O *assucar* é queimado no estado normal, podendo formar-se um excesso e dar origem á diabetes, doença muito frequente e por vezes de graves consequencias.

Estão-se fazendo importantes investigações a respeito d'esta molestia, que constitue uma das taras organicas, a que se deve attender, corrigindo a alimentação e fazendo o respectivo tratamento com o maior cuidado <sup>1</sup>.

A bilis atravessa os *caniculas biliares*, que formam ao *canal hepatico*. Este sae do figado, e toma o nome de canal choledoco, recebendo um canal secundario, o canal cystico, e cujo alargamento tem o nome de *vesicula biliar*, onde se conserva a bilis nos intervallos das digestões. Passa d'ali para o intestino pelo *canal choledoco* — reunião do canal cystico e do hepatico — que a lança no *duodeno*, na empola de Vater, proximo ao pyloro.

No figado, órgão vascular por excellencia, encontram-se vasos afferentes — arteria hepatica e veia porta, e vasos efferentes — veias e canaes lymphaticos. — Relembro-os apenas para que se aprecie a complexidade vascular d'este órgão, tão notavel na vida do organismo e não para os descrever na respectiva posição, nos elementos componentes, nas relações de uns com os outros, modo determinação e funcções especiaes, que lhes correspondem.

Saem do figado as *veias hepaticas*, constituidas pela reunião das veias intralobalares. Terminam na veia cava, que leva ao coração o sangue elaborado pelo figado, rico em substancias nutritivas, sobretudo em assucar.

<sup>1</sup> Distingue-se, em geral, tres typos da diabetes—o arthritico, o pancreatico e o nervoso, havendo muitos medicos que em alguns casos a consideram contagiosa. A diabetes, de origem arthritica, é a mais frequente.

Tem o figado 30 centímetros de comprimento, no sentido transversal, 18 da parte anterior para posterior, e 7 de altura. O seu peso é variavel entre 1.000 a 2.000 grammas, sendo o peso médio de 1.500 grammas.

São da mais alta importancia as funcções hepaticas, repito por mais uma vez, e perturbam-se extraordinariamente, quando, nas colonias, não se seguem as regras de uma sensata hygiene individual.

E, por isso, se apparece qualquer dôr, oppressão ou incommodo do lado direito na região hepatica, é da maior necessidade prestar attenção e recorrer desde logo aos meios, que o possam modificar ou destruir, por completo.

E como essa dôr ou oppressão pôde referir-se ao figado, ao colon, ao appendice ou intestino delgado é mister recorrer a dieta rigorosa, a banhos parciaes, quentes, quanto se puder supportar, se se trata de uma colica, por exemplo. a largas cataplasmas de linhaça, sinapismos, tintura de iodo e até a maçagem, de que pôde tirar-se grande proveito, quando se lhe dá a conveniente applicação.

De passagem lembro estes cuidados hygienicos, de que pôde tirar bom resultado, evitando-se muitos incommodos, quando ha sobriedade, exercicio conveniente e vida regrada.

Conheço individuos que se teem demorado por muitos annos nas nossas colonias, passando regularmente de saude, e outros ali se apresentam, adoecendo em pouco tempo, sendo preciso retirar-se. Ha, sem duvida alguma, muitos europeus que teem resistencia favoravel á vida de Entré-os-Tropicós, e ahi podem viver e trabalhar, mesmo nas regiões equatoriaes palustres, tendo as commodidades indispensaveis e seguindo a hygiene individual, que se lhes torna necessaria consoante os respectivos logares, climas e regimen de trabalho.

8.<sup>a</sup>

Arterio-esclerose, condições em que se fórma, signaes precursôres, causas principaes, difficuldades de bem as determinar, melhores processos a empregar para as combater, regimen de vida dos predispostos, bases hygienicas em que assenta e que muito convem conhecer — funcções digestivas e da pelle, alimentos e refeições, exercicios, maçagem, gymnastica de quarto, hydrotherapia, vestuario, quarto de cama, medicamentos auxiliares, sôro de Trunecek.

Entre as doenças, que se devem conhecer, quer se viva na Europa quer nas colonias, apresenta-se, n'um dos primeiros logares, a *arterio-esclerose*, por ser das que constitue uma gravissima tara organica<sup>1</sup>, concorrendo mesmo para encurtar a vida.

Passam geralmente indifferentes as funcções do organismo, e os orgãos, que as executam, não dispertam quasi nunca a devida attenção. Grandes são os enthusiasmos diante de qualquer machina, que a industria, na sua vertiginosa evolução, vae inventando, e algumas ha realmente admiraveis, e esquece-se, por completo, a propria machina que sustenta a vida, o maravilhoso automovel, que nunca será egualado, e que devia interessar ao homem primeiro que tudo e acima de tudo.

Entre os orgãos, que se destacam no nosso organismo, figuram os da circulação de que fazem parte integrante *as arterias*, canaes de finissima elasticidade, que se acham collocados entre o coração, orgão central da circulação, e os differentes orgãos, de que se compõe o nosso organismo e que precisam, para se conservarem em bom estado, de se renovarem a cada instante.

---

<sup>1</sup> Devia occupar-me das taras, que se relacionam com a arterio-esclerose, e com ella se conjugam por muitas vezes — *gota*, *arthritis* e *rheumatismo*, mas seria dar demasiado desenvolvimento a este trabalho, e, para o evitar, tambem não inscrevo outras, embora se tornem gravissimas nas colonias — *a syphilitica*, *a tuberculose*, *a alcoolica*, etc...

As paredes d'estes bellos canaes, porém, gastam-se, enfraquecem, incrustam-se, perdem a sua elasticidade, inutilizam-se muito mais depressa do que se pôde imaginar, quando não se auxiliem as suas funcções, quando não se lhes forneçam forças vitalizadoras indispensaveis á sua existencia e bom funcionamento.

A perda da elasticidade d'estes canaes é o que, de certo modo, constitue a *arterio-esclerose*.

Cumpre, pois, conhecer os signaes precusores de esta grave affecção. *Vive-se a vida das arterias*, e justo é dar-lhes a maior duração possivel, attentando nas suas funcções e nos meios mais praticos de *as regularizar*.

Deveria viver-se de 160 a 200 annos, se se dêsse ao organismo, que mantem e transporta a vida, os cuidados hygienicos, de que carece cada uma das funcções que o animam. Mas não succede assim.

Impõem-se a esta soberba machina serviços exagerados, gastos e excessos de toda a ordem, e não se pensa em a reparar, em lhe dar ao menos o regimen de trabalho, de que ella possa desempenhar-se em boas condições.

Além do excesso de trabalho, vem o excesso das bebidas, o excesso das carnes vermelhas, o excesso dos alcoolicos, principalmente de cerveja, e com todos estes excessos a arterio-esclerose. E assim desde já fica indicado o principio fundamental de hygiene para se combater tão grave doença—a moderação em todos os actos da vida.

Não se attende infelizmente a estas indicações racionais, e chega depois o momento, em que apparecem perturbações, que incommodam e que não deviam, por fórma nenhuma, ser indifferentes, mas sentem-se ao principio e não se comprehendem!

Se ha cansaço, por exemplo, ao menor esforço, por qualquer trabalho; se custa a respirar; se se dorme mal; se se sente o pulso forte e as pancadas do coração; se, de noite, se é obrigado a verter águas em maior quantidade do que é natural; se para dormir se recorre a travesseiros, sendo difficil tomar a posição normal; se se sentem perturbações da cabeça; se é difficil cada um

abaixar-se, pôde haver predisposição para o arterio-esclerose, e cumpre-então ouvir um medico.

Quem deseja viver, gosar saude, poder trabalhar á vontade, deve cuidar da sua propria machina e prestar attenção ás funcções, que, por um lado, sustentam o organismo em pleno vigor, e, por outro, põem-no em movimento, tornando-o verdadeiramente apto ás lutas sociaes.

E, por isso, cumpre instituir um duplo regimen para favorecer o funcionamento da machina humana, livrando-a dos incommodos, que a enfraquecem e das taras que a arruinam, e dando-lhe, além d'isso, a supremacia para não ser suplantada nas lutas sociaes.

A arterio-esclerose é, de facto, uma das taras, que fere de morte *os órgãos de nutrição ou da individualidade* e inutiliza *os da mobilidade ou sociaes*, tornando assim o homem inutil para consigo mesmo, para com a familia e para com a sociedade, a que pertence.

As perturbações, que precedem a *arterio-esclerose*, variam muito, e podem, por vezes, confundir-se com as de outros órgãos <sup>1</sup>. Um medico, porém, procede ás convenientes observações, formúla o tratamento, se o julga necessario, e indica a hygiene e a alimentação a seguir e a que desde logo se deve ligar a maior importancia.

São solidarios os órgãos no corpo, e *acodem* uns aos outros, mas é limitado este soccorro, e mesmo o *novo* trabalho, que se accumula nos órgãos, que veem em auxilio dos que soffrem, acarreta-lhes, a seu turno, perturbações, que se aggravam e acabam mesmo por se tornarem perigosas. Está, n'este caso, por exemplo, o,

---

<sup>1</sup> No livro: *Consultations Médicales* pelo Dr. H. Huchard, 2.<sup>a</sup> edição, pag. 182, apresenta-se o tratamento da *Cardioesclerose*, cuja evolução clinica e anatomo-pathologica se divide em tres periodos: *arterial, cardio-arterial e mitro-arterial*.

Para combater os symptomas precursores (1.<sup>o</sup> periodo) recomenda o douto medico um regimen alimentar, bem escolhido; gymnastica muscular e maçagem; diureticos, purgativos.

O regimen lacteo absoluto tem, nos outros periodos, vantagens excepcionaes.

Occupo-me, n'este trabalho, tão sómente do 1.<sup>o</sup> periodo.

coração, que procura acudir á falta de elasticidade das arterias, mas, no fim de algum tempo, soffre as consequencias d'este excesso de trabalho, e assim se manifestam incommodos sobre incommodos, e, por vezes, doenças mortaes.

São muito complexos os processos a empregar contra a *arterio-esclerose*, *seja qual fôr* o grau, em que se apresenta, e por isso mesmo necessario é que um **predisposto** se instrua no que lhe convem fazer, e que assenta principalmente no **regimen de vida**, que, como disse, deve ser indicado por um medico.

As perturbações, que primeiro se manifestam na arterio-esclerose incipiente constituem, por vezes, incommodos fortes. Uns individuos, em todo o caso, soffrem mais do que outros, mas, em quanto *as funcções digestivas se realizarem com regularidade*, grandes vantagens se apresentam para auxiliar as funcções das arterias e manter as forças vitaes.

Lembro alguns processos, a que os europeus, nas colonias, devem dar toda a sua attenção, a fim de evitarem uma doença, que se agrava com a depressão dos climas e com a infecção palustre, a que estão sujeitos. E, por felicidade, os cuidados hygienicos, que affastam ou modificam a arterio-esclerose, influem tambem beneficamente no arthritismo e no rheumatismo, e evitam uma das causas das febres biliosas hematuricas.

Parece, pois, de vantagem, instituir uma norma de vida para as arterio-escleroses, embora me repita por algumas vezes, o que não é facil evitar, attendendo a que a vida, nas colonias, está condicionada ás mesmas causas, ás mesmas perturbações, ás mesmas relações externas, variando apenas na intensidade e no modo de ser biologico do novo meio, cuja acção deprimente se vae accentuando com o tempo quando não se trata de robustecer o organismo.

Em todo o caso, o regimen de vida na metropole e nas colonias para um *predisposto* á arterio-esclerose assenta nos seguintes principios <sup>1</sup>:

<sup>1</sup> O regimen de vida de um predisposto para a arterio-esclerose

1.º— Cuidados relativos á bocca, aos dentes, ao estomago, ao figado, aos intestinos, aos rins, á bexiga e á pelle, regulando as funcções digestivas com bom senso.

2.º— Attenta escolha dos alimentos e boa disposição das refeições.

3.º— Exercícios physicos e moraes, sempre bem regulados — sem exagero e sem cansaço.

4.º— Maçagem apropriada, intelligentemente executada.

5.º— Gymnastica de quarto, convenientemente escolhida.

6.º— Hydrotherapia, proporcionada ao estado do organismo, cuidados hygienicos hydricos.

7.º— Vestuario, variando segundo as condições de trabalho, estações, exposição ao tempo, etc.

8.º— Quarto de cama apropriado, franca ventilação, renovação do ar durante a noite, etc.

9.º— Medicamentos auxiliares, determinados pelo estado organico do individuo, sóro de Trunecek.

Todas estas indicações são perfeitamente conhecidas, e teem, sem a menor duvida, salutar influencia nas taras, que mais se relacionam com a arterio-esclerose, e natural seria inferir-se de tão singelo regimen de vida que nenhuma d'essas taras devia incommodar fortemente o organismo humano.

E' irrealizavel, todavia, este ideal, e então justo é chamar a attenção dos que soffrem para as indicações que lembro, muito em resumo, para combater ou evitar uma das peores taras, a que se pôde estar sujeito.

1.º— Cuidados relativos á bocca, aos dentes, ao estomago, ao figado, aos intestinos, aos rins, á bexiga, e á pelle, regulando as funcções digestivas com bom senso.

---

rose não deve comprehender sómente os medicamentos e os alimentos, que lhe possam ser indicados pelo medico, mas todas as influencias internas e externas, que venham actuar favoravelmente no organismo, e oppôr-se á invasão completa do mal, que se procura combater, e que é devido, na sua maxima parte, aos defeitos da alimentação.

A bocca e os dentes devem merecer constantes cuidados hygienicos. Recorre-se aos palitos para a limpeza interdentaria, que deve ser minuciosa. A escova de dentes, bem escolhida, tem vantagem, assim como a desinfecção uma vez por outra.

Os dentes devem ser bem obturados, se, por ventura, se rompem, e as gengivas bem tonificadas, evitando que se descollem ou se inflammem.

Convem procurar um bom dentista, ao menos duas vezes por anno, para fazer a limpeza no estado normal, e sempre que seja preciso por qualquer incommodo que se apresente, e que desde logo se deve combater.

E' bem sabido que, na bocca, se conservam diferentes micro-organismos, apresentando-se inoffensivos, por vezes, aparentemente. Ahi se teem encontrado o pneumococo e outros micro-organismos pathogenicos, e, portanto, preciso é evital-os, o que se alcança, fazendo a conveniente antisepsia.

O estomago é, por assim dizer, a *cozinha* interna, e, por isso, é indispensavel auxiliar o *cozinhado*, que ahi se faz. Póde mesmo dizer-se que a funcção da *bocca* está para a do *estomago*, como a d'este orgão está para a do *intestino vitalizador*, onde se faz, por completo, a digestão dos alimentos.

Deve evitar-se sempre, com o maior cuidado, o *alcohol*, o *absintho*, *qualquer aperitivo*, *excesso de liquidos* e *excesso de alimentos*.

A sobriedade é a condição fundamental da boa digestão, durante a qual nada deve despertar a attenção.

Saber mastigar bem, ensalivar com todo o cuidado, bem como espaçar as refeições, é auxiliar a hygiene do estomago.

— O figado — o sabio *chimico*, que dirige os trabalhos do organismo, o rigoroso *inspector* de tudo o que ahi entra, deve ter um funcionamento correcto, recebendo para isso todo o auxilio que se lhe possa dar.

Fica o figado, como é sabido, á direita da cavidade abdominal, por baixo do diaphragma, sendo protegido pelas falsas costellas d'este mesmo lado, e em relação

com o estomago e com a 1.<sup>a</sup> parte do intestino delgado, onde despeja a bilis.

As multiplas funcções d'este complexo orgão devem fazer-se silenciosamente. Não devem sentir-se e qualquer incommodo, que ahi se denuncie, não deve ser indifferente.

A *sobriedade* — volto ainda a falar d'este principio fundamental de hygiene — é o principal meio para auxiliar o figado nas suas funcções. Os purgativos simples e a dieta lactea convém, se ha *peso* do lado d'este orgão, alguma oppressão ou sentimento de dôr.

— São muito importantes as funcções, que se realizam nos intestinos. Devem, por isso mesmo, merecer toda a attenção, evitando que, por maus alimentos e por más digestões, ahi se formem *fócos de infecção*. E, de facto, os intestinos tornam-se, por muitas vezes, um perigoso *pantano*, que se deve saber desinfecar e sanear.

E a *sobriedade* é *ainda* o melhor regularizador das funcções intestinaes. Deve recorrer-se á dieta absoluta, quando se declaram colicas, diarrhéa, dysenteria, ouvindo o mais depressa possivel um medico.

— Dois orgãos que se apresentam no organismo e que devem funcionar sempre muito bem, são os rins e a bexiga. Póde mesmo estabelecer-se como regra: *Quanto melhor funccionam estes dois orgãos, mais salubre se conserva o organismo, de cuja drangem sanitaria se encarregam.*

E é tambem a *sobriedade*, não me canço de o repetir, que melhor regula as suas funcções. Direi, no entanto, que aconselhar a *sobriedade* não é aconselhar uma alimentação defeituosa, insufficiente. Não. Evitar-se-hia d'este modo uma doença para se cair n'outra — a *anemia*.

Figuram estes importantes orgãos entre os variados appaarelhos eliminadores do organismo, sendo os rins os saneadores por excellencia. Necessario é, pois, auxiliar as suas funcções vitalizadoras, principalmente nas colonias, visto as perturbações intestinaes se tornarem ahi mais frequentes e mais graves e terem grande influencia na acção toxica d'estes orgãos.

Impõe-se, por isso, além da *sobriedade*, cuja utilidade

constantemente estou lembrando, a antiseptia do intestino, sensata e convenientemente feita, as lavagens, quando ha tendencia á diarrhéa, alguns purgativos bem escolhidos, conveniente exercicio ao ar livre, bem puro, dando, por exemplo, passeios sufficientemente demorados, a fim de se realizar um trabalho hygienico que seja util. A ociosidade, o repouso muito prolongado, tornam-se prejudiciaes, porque não favorecem as oxydações organicas, a destruição dos residuos, que se accumulam no organismo, e dão origem, muitas vezes, a anto-intoxicações muito graves.

E são estas doenças, que, por uma racional hygiene, se devem evitar.

— A pelle, em geral, exige loções d'agua fria, se a pessoa as supporta, banhos geraes, fricções feitas com discernimento, e, por vezes, maçagem apropriada.

Deve conservar-se a pelle sempre intacta e tratar desde logo qualquer perturbação por mais simples que seja.

O bom funcionamento da pelle é um dos factores fundamentaes da boa saude.

## 2.<sup>o</sup> *Attenta escolha dos alimentos e boa disposição das refeições.*

E' o homem o producto da alimentação, que tem, e por isso, deve escolher a que lhe possa ser util, apropriada e agradável.

Os alimentos devem escolher-se, principalmente, entre os que melhor se digerem, e melhor se aproveitam, a saber — *leite, assucar, ovos quentes, algum pão, omelette, ovos desfeitos com bacalhau, peixe fresco, sardinha, purés bem feitos, vegetaes.*

Os alimentos azotados em excesso, as comidas muito apimentadas, os vinhos tintos, carregados, por vezes malfeitos e de má digestão, são sempre prejudiciaes.

Todas as refeições devem obedecer ás seguintes regras hygienicas :

1.<sup>a</sup> — Poucas eguarias, escolhidas com muito cuidado, fornecendo a indispensavel reparação dos orgãos, a força, o movimento, a energia e o calôr.

- 2.<sup>a</sup>— Masticação e insalivação cuidadosa.
- 3.<sup>a</sup>— Na refeição da tarde—*jantar*—alimentos leves, simples, de fácil digestão.
- 4.<sup>a</sup>— Regularidade das refeições, espaçando-as, segundo as forças digestivas, sendo o espaço mínimo, em regra, *de quatro horas, pelo menos*.
- 5.<sup>a</sup>— Exercício moderado, apropriado á idade e ao estado do individuo.
- 6.<sup>a</sup>— Não sobrecarregar nunca o estomago e evitar os alimentos, de que a experiencia individual mostre não se fazer perfeita digestão.

A escolha dos alimentos torna-se realmente difficil, assim como a sua preparação culinaria. O instincto de cada individuo, porém, póde fazer alguma luz, e assim póde dar-se preferencia a uns e excluir outros, tendo sempre em vista, repito, mais uma vez, a *sobriedade*.

A *sobriedade* consiste—bom é descrevel-a—em não se abusar dos alimentos por melhores que sejam, por muito bem que saibam—em não encher o estomago de alimentos e de bebidas, dando origem a indigestões—em comer o sufficiente e que melhor aproveite—em evitar, finalmente, todo o excesso na *qualidade* e na *quantidade*, no *numero das refeições*, no *espaço* que se deve entremeiar, em alimentos exquisitos.

A preparação e o modo de temperar os alimentos deve merecer tambem muita attenção—poucos molhos, poucos estimulantes.

Deve ter-se sempre em vista o seguinte principio :

O estado do estomago e dos intestinos é um dos bons criterios para se regular a escolha dos alimentos, a sua variedade e a sua qualidade.

A maneira, por que cada um se alimenta, dá origem, no entretanto, a differentes regimens, mais ou menos afamados, como o *carneo*, o *lacteo*, o *vegetaliano*, o *misto-temperado* e o *misto*, predominando os alimentos, que passam por mais uteis.

Para evitar a arterio-esclerose deve adoptar-se o *regimen misto moderado*, denominando o lacteo e vegetaliano, quando haja qualquer aggravamento nos signaes precursores.

A alimentação fundamental deve incidir nos *ovos quentes*, nas *carnes brancas muito bem cozidas e muito bem mastigadas, bem envolvidas em saliva*, legumes verdes, bem cozidos, diferentes purés de legumes seccos, e leite que se deve tomar em abundancia.

Um bom regimen, em geral, é o seguinte :

De manhã cedo um copo de leite.

O almoço, variando todos os dias, sendo possivel, póde formar-se de bacalhau bem demolhado e bem cozido com batatas e um prato de hortaliça para o acompanhar, sendo bem escolhida e muito bem cozida n'outra agua — grelos, broculos, nabijas, couve lombarda, nabos, etc. Dois ovos quentes, chá preto, ou café, pouco, agua potavel bem pura, á vontade.

O jantar, variando tambem o mais possivel, pode compor-se de puré de hortaliças, peixe cozido, molho de manteiga, filetes de peixe, couve-flôr ou esperregado, podendo este levar, se fôr preciso, um ovo. Convem o arroz.

Antes de deitar, um copo de leite.

As sopas de pão com leite constituem um bom prato, escolhendo a melhor hora para as comer.

3.<sup>o</sup>— *Exercicios physicos e moraes, sempre bem regulados, sem exagero e sem cansaço.*

Não devem confundir-se os exercicios, tendo por objectivo educar os órgãos e as respectivas funcções da vida interna, e em que a vontade tem uma parte importante, como nos trabalhos gymnasticos, que são o complemento dos primeiros, ou ainda nos *sports*, exercicios principalmente sociaes, e que estão em grande voga.

Os exercicios dos órgãos de nutricção ou da individualidade devem entrar nas regras de hygiene, como entram os da alimentação. São inteiramente pessoaes.

Um candidato á arterio-esclerose tem de attender portanto ao corpo, *ao terreno*, em que se estão dando perturbações fundamentaes e procurar corrigil-o. A principal cousa, que deve ter sempre em vista, é que a esclerose, em geral, *é um vicio da nutricção*, e assim é, sob este ponto de vista, que deve ter os maiores cuidados.

Do mesmo modo os exercicios devem ser subordinados ao estado, em que se acha o organismo. Não se devem, pois, procurar trabalhos de força, de velocidade, de athletismo. Devem-se evitar todos os actos, que produzam suffocação.

Largos passeios, a passo moderado, procurando um logar salubre, bem exposto, tornam-se muito uteis.

Deve preferir-se um terreno horisontal, empregando em cada exercicio, pelo menos, uma hora, a principio, e, no caso de se reconhecer alguma influencia salutar, augmenta-se o tempo e alarga-se o passeio.

Deve-se subir a escada da habitação, em que se mora, se é em qualquer andar, compassadamente, com a idéa de fazer uma ascensão salutar. Se, porém, ha palpitações fortes, suffocação, sobe-se devagar, sem esforço, parando e procurando seguir do modo mais facil possível.

Aos exercicios physicos devem reunir-se os de ordem intellectual ou moral, tendo estes grandissima influencia no organismo. Podem erguer-se mesmo em methodo hygienico, em methodo curativo pela auto-sugestão. Educa-se a vontade como se educa o corpo. Ha, sem duvida, uma gymnastica psychica como ha uma gymnastica physica. E deve ser completa a instrucção, procurando conhecer a influencia dos actos, das palavras e dos gestos, que constituem as manifestações da vida moral na sua intima relação com o pensar, com o sentir e com o querer, assim como se deve apreciar a acção, no organismo, da alimentação, do vestuario, do somno, do trabalho, do movimento, da sociabilidade. Ha, de facto, o mundo physico, o mundo industrial, o mundo moral, o mundo intellectual, o mundo suggestivo, o mundo organico, o mundo social, emfim, podendo distinguir-se por cada um d'estes mundos, no corpo humano, a *respectiva individualidade*, nitidamente formada, dominando hoje, impondo-se mesmo, a *social* na Europa, no mundo civilizado, e estando em via de formação a que corresponde ás colonias, nas terras de Entre-os-Tropicos.

E', por certo, da maior importancia a influencia re-

ciproca de todas estas individualidades, impulsionando o *homem actual*, e d'ella me occuparei n'outra parte d'este trabalho <sup>1</sup>. Por agora só quero significar que o exercicio physico deve seguir-se a par do exercicio moral, bem como do exercicio intellectual, não esquecendo que se deve conservar *a moderação e a sobriedade* consciente em todas os trabalhos da vida humana.

A propria hygiene, em excesso, torna-se deprimente. E o predisposto á arterio-esclerose, como o nevropatha, como o neurasthenico, como o arthritico, como o rheumatisante, devem viver sem exageros, sem excessos, e precisam para isso de se instruirem sobre o que mais convem a cada um, adquirindo uma solida instrucção sobre hygiene individual, afim de comprehenderem os seus deveres psycho-hygienicos, tendo em vista o modo de ser do seu proprio organismo.

#### 4.º — *Maçagem apropriada, intelligentemente executada.*

A maçagem applicada pelo proprio individuo em regiões, onde elle a possa fazer, tem grande vantagem.

A fricção, por exemplo, ou seja secca ou seja por intermedio d'uma pomada qualquer, torna-se, por vezes, muito util. Deve fazer-se com a mão, simples, ou empregando uma luva de crina ou mesmo um panno mais ou menos aspero, sobre o peito, ventre, extremidades, pernas e braços.

Convem fazer estas fricções com rapidez, ao levantar e ao deitar, tendo o cuidado de evitar algum *arrefecimento*.

E, de facto, na região cardiaca, havendo a precisa instrucção, no peito, nos braços e nas pernas, podem fazer-se, com as proprias mãos, fricções seccas, realizando, ao mesmo tempo, movimentos physicos sempre uteis.

A fricção doce, com a palma da mão, póde ser acompanhada da fricção comprimente com a extremidade dos dedos, vindo das mãos para os hombros, das pernas para as coxas e do ventre para a caixa thoracica.

<sup>1</sup> Vol. III, secção II.

Offerecem estas fricções grandes vantagens, quando são feitas em occasião opportuna e com bom methodo.

Se da maçagem se vae tirando resultado animador, chama-se então um maçagista experimentado, que pode applicar os respectivos trabalhos em differentes séries, convenientemente dirigidas.

5.<sup>o</sup> — *Gymnastica de quarto, convenientemente escolhida.*

Distingue-se a gymnastica nas differentes phases da vida<sup>1</sup>, e variam por isso os modos por que se deve applicar. As posições ou attitudes são sempre identicas — em todas as edades — sendo necessario conhecel-as, a fim de poder dar-se toda a regularidade a estes bellos e salutaes exercicios.

Divergem bastante os methodos, que se adoptam nos movimentos gymnasticos. São preferidos, todavia, os processos Suecos, de Ling, e os allemães de Schreber, de cujo trabalho ha uma boa traducção em portuguez.

A gymnastica franceza applica-se especialmente na phase de consolidação organica e da 1.<sup>a</sup> idade adulta.

Nas colonias, em que domina o calor e o paludismo, os europeus tendem a anemiar-se com extrema facilidade, e esta anemia, se, por exemplo, nos individuos ha, a arterio-esclerose, que é, sem a menor duvida, uma das peores taras organicas, agrava se.

A arterio-esclerose apparece mesmo com mais frequencia, na idade adulta, que é a idade colonial por excellencia, e quando se generaliza, marca o principio da degenerescencia physica, e deve haver por isso todo o cuidado em a evitar, ou pelo menos em attenuar-lhe a evolução, o que se póde alcançar, quando ha boa vontade e bom senso pratico.

A alta gymnastica, os sports, prejudicam, por certo, o adulto, mas a gymnastica racionalmente applicada póde adoptar-se, com vantagem, animando assim os órgãos da circulação e a nutrição em geral.

Lembro alguns exercicios, que, por serem singelos,

<sup>1</sup> Veja-se pag. 9, vol. I.

não incommodam, e devem realizar-se no quarto de cama, no 1.º período do dia colonial, hora hygienica por excellencia<sup>1</sup>.

1.º Levantar o corpo sobre as pontas dos pés e abaxal-o, conservando a attitude erecta e balançando assim todo o corpo — erguendo-o e abaixando-o.

2.º De pé, unindo os calcanhares, approximam-se e affastam-se as pontas dos pés (adducção e abducção) conservando sempre os calcanhares bem unidos.

3.º Elevar e abaixar o tronco, flexionando docemente os joelhos. Collocam-se as mãos nos quadris, unem-se os calcanhares e ergue-se o corpo nas pontas dos pés, dando-lhe attitude erecta. Dobram-se a seguir, os joelhos, até que as coxas façam angulo recto com as pernas e endireitam-se de novo, conservando as mesmas posições das mãos e dos calcanhares.

E' facil este exercicio e tem sensivel influencia na circulação. Deve repetir-se algumas vezes.

4.º Movimentos do tronco, abrindo as pernas e vergando-se sobre o lado esquerdo, para a frente, sobre o lado direito e para traz, pondo o tronco em rotação, com firmeza, moderadamente.

5.º Sustentar o corpo n'uma das pernas, mantendo-se o individuo em equilibrio, ou movendo a perna livre para traz e para fóra.

Todos estes movimentos devem ser feitos sem o menor esforço, realizando-se com toda a regularidade e grande confiança, tendo em vista beneficiar a circulação, favorecendo as suas funcções e auxiliando o trabalho do coração.

Formam-se grupos dos movimentos gymnasticos, que se destinam a beneficiar os órgãos da circulação, os da respiração, os da locomoção, etc., e applicam-se tambem, com grande vantagem, ao tratamento de muitas doencas.

Não posso referir-me aqui a estes grupos, a que professores experimentados dão o nome de — **fontes da juventude** — apresentando homens de 70 e 80 annos, que, por estes processos, retemperam o organismo,

<sup>1</sup> Vol. I, pag. 9

manteem as forças e affastam a velhice, gosando boa saude.

6.<sup>a</sup>—*Hydrotherapia proporcionada ao estado do organismo, cuidados hygienicos hydricos.*

As applicações hydricas, no estado de saude, representam um importante meio de robustecimento, e no estado de doença applicadas sob a direcção de um clinico habil, fornecem um valioso recurso therapeutico. Um candidato á arterio-esclerose, ainda no periodo da hypertensão, recorre á hydrotherapia com vantagem, completando-a por exercicios passivos de gymnastica.

Os banhos de limpeza, por exemplo, devem ser seguidos de uma auto-fricção.

As lavagens parciaes, principalmente dos pés, devem ser seguidas de exercicios nas respectivas articulações.

Depois de um banho geral, recorre-se á gymnastica de quarto, executando os exercicios, acima indicados ou outros, que convenha applicar.

No uso da hydrotherapia, seja fria ou seja quente, é necessario evitar os arrefecimentos e a suppressão da transpiração.

Tem-se constituido a hydrotherapia em methodo therapeutico, e a este respeito teem-se divulgado largos estudos. Offerece, por certo, vantagens, que se devem aproveitar, e por isso julgo o seguinte methodo-hydro-gymnastico, de grande utilidade, quando se vive n'uma colonia deprimente.

Ao levantar da cama faz-se uma loção geral, rapida, completa.

O processo é simples.

N'uma bacia, por exemplo, deita-se agua fria, filtrada ou fervida. Molha-se n'esta agua um panno aspero, espreme-se e esfrega-se com elle o corpo.

Findo este trabalho, procede-se a uma maçagem, com as proprias mãos; fazem-se differentes movimentos com as articulações, sem excessos, e evitando qualquer corrente de ar, que possa dar origem a um arrefecimento.

Deve executar-se este exercicio hydro-gymnastico passivo e completal-o com os exercicios gymnasticos acima

indicados, ou outros, preenchendo assim este bello trabalho de hygiene individual — que se torna muito util, sobretudo, quando se entra na 2.<sup>a</sup> phase da vida adulta.

7.<sup>o</sup> *Vestuario, variando, segundo as condições de trabalho, exposição ao tempo.*

O vestuario como já disse <sup>1</sup>, deve resguardar o corpo dos arrefecimentos, havendo todo o cuidado, quando se muda, ao chegar a casa. Apanha-se, muitas vezes, um arrefecimento sem se dar por isso.

O vestuario usual é sufficiente, regulando-o por forma que não obrigue a grande transpiração, a excessivo calôr.

O resguardo da caixa thoracica deve ser cuidadosamente feito, recorrendo-se a camisolas, escolhendo-se as que menos irritam a pelle e conservando-as bem seccas.

E' necessario não esquecer que as constipações não se apanham sómente pelo ar frio e humido, que se inspira, mas tambem pelo arrefecimento das pernas e da pelle em geral. E, por isso, toda a pelle deve andar convenientemente protegida.

8.<sup>o</sup> *Quarto de cama, apropriado, franca renovação do ar durante a noite.*

Um candidato a arterio-esclerose deveria habitar um quarto amplo, de bom pé direito, deixando entrar ahí os raios do sol, desinfectantes por excellencia, bellos saneadores.

N'uma casa, na Europa, de exposição ao sul, ha grande inconveniente em sair, por exemplo, da sala exposta aos raios do sol, quente, do meio dia, e passar a outra sala fria, onde o sol não entra. Pode dar-se um arrefecimento, sempre incommodo, e, por vezes, grave.

Do mesmo modo, de noite, estando-se n'uma sala com luz, bastante aquecida, e recolhendo-se a um quarto de temperatura mais baixa, pode dar-se egual perigo.

A ventilação do quarto, evitando-se arrefecimentos, é de grande utilidade. Deve renovar-se o ar, de noite, dei-

<sup>1</sup> Vol. 1, pag. 39.

xando alguma janella semi-aberta em algum quarto ou corredor proximo. São lembranças que não teem novidade, mas o que é necessario é não as esquecer.

Passamos a terça parte da nossa vida no quarto de cama, e por isso deve andar muito limpo, tornando-se um agradável sanatorio.

As lavagens devem ser feitas a panno humido, evitando assim as poeiras, sempre suspeitas.

Os moveis devem ser estrictamente indispensaveis, procurando dar ao leito a melhor exposição possível.

A luz artificial rouba oxygenio, e deve por isso demorar-se accesa no quarto de dormir, o menos tempo que fôr possível.

Deveria referir-me a outros meios empregados para prevenir ou combater a degenerescencia organica, como a electricidade, por exemplo, a auto-sugestão ou a psychoterapia, os fermentos e os extractos organicos, sobre que se estão realizando importantes observações e experiencias, despertando, como é natural, grandissimo interesse.

Pelas applicações electricas, quer geraes, a todo o corpo, quer locaes, a um outro órgão, cujo funcionamento se perturba, tonificam-se os nervos e os musculos, activa-se a nutrição e modifica-se, quando não se evita, por completo, a tendencia degenerativa das cellulas, e favorece-se, por este modo, o seu melhor funcionamento.

A vitalidade da cellula nervosa pôde ser reforçada pelos estimulos electricos, mas devem ser dirigidos por um medico especialista, que tenha excepcional competencia.

Pela auto-sugestão ou psychoterapia reage-se sobre o organismo, com grande vantagem, e para isso leem-se livros em que se esclareçam as causas das doenças e se indicam os meios de as evitar; educa-se a vontade pelos exercicios apropriados, segundo as condições em que se vive, affastando com vigor as idéas deprimentes, os pezares, paixões violentas; incute-se no espirito o desejo de viver, de trabalhar, de conquistar o bem-estar, a saude, que é, sem a menor duvida a base da suprema felicidade.

Um individuo que pensa nas doenças e que se preoccupa com a idéa de que tem proxima a morte, torna-se hypochondriaco, não digere bem, soffre e faz soffrer as pessoas, que o rodeiam e acaba por adoecer ou por se matar !

Pelos fermentos e pelos extractos organicos evitam-se ou combatem-se muitos estados ou taras que enfermam o organismo, tornando-o menos resistente.

São, por certo, recursos de grande valôr therapeutico, e deve, por isso, ouvir-se, como já disse, o medico sobre a respectiva applicação.

9.<sup>o</sup> *Medicamentos auxiliares, sua escolha e applicação, segundo o estado dos individuos.*

O tratamento preventivo da arterio-esclerose é complexo, mas não é difficil, nem de rigorosas exigencias, quando se lhe póde acudir a tempo.

Cada individuo *deve, pois, instruir-se*, com todo o cuidado, nas applicações a fazer, adquirindo assim pratica nos processos, que são recommendados, e aos quaes me tenho referido, embora muito em resumo.

Se um individuo tem ataques de rheumatismo, se é um gottoso, um syphilitico ou um alcoolico, e lhe apparecem perturbações nervosas, que o incommodam, deve ouvir o medico sobre a origem d'essas perturbações, e insituir desde logo o tratamento apropriado para as curar ou evitar do melhor modo possivel.

Não é somente a arterio-esclerose, que se affasta. E' a paralysisia, a ataxia e outras doenças nervosas graves, que tornam a vida inutil, quando não produzem a morte.

A arterio-esclerose, estudada magistralmente por medicos, como Potain, obtem da hygiene alimentar recursos de 1.<sup>a</sup> ordem, e, n'esta bella força, encontram os homens de trabalho, physico ou intellectual, poderoso auxilio.

Tornam-se indispensaveis, todavia, alguns medicamentos, visto a alimentação usual não fornecer, por muitas vezes, os elementos mineraes necessarios á constituição e bom funcionamento dos orgãos.

Se não ha incommodos da parte do *estomago*, nem da parte dos intestinos, nem da parte dos *rins*, nem da parte da *pelle*, ou de qualquer outro orgão, um individuo recorre a *medicações geraes*, muito importantes e de que se deve saber usar.

Estão indicados, por exemplo, os seguintes medicamentos:

- a) Strychnina.
- b) Phosphatos.
- c) Iodetos.
- d) Arsenico; laxativos.
- e) Soro de Truneczek.

a) A *strychnina* toma-se em granulos, ás refeições, escolhendo os melhores. Para não estar sempre a comprar, tubo a tubo, trata-se de obter alguns, dando preferencia ao *hypophosphito de strychnina*, de que se usa por alguns mezes.

A *strychnina* é realmente um medicamento admiravel, para levantar as forças. E' um notavel vitalizador um dynamogenico de valor.

A *strychnina* beneficia em geral a cellula nervosa, o neurome, que tambem se pode *esclerozar*, deixando assim de favorecer os actos da vida individual, e, ao mesmo tempo, os da vida externa ou social. E é, portanto, para esta cellula, que se deve voltar a attenção, quando se apresentarem signaes precursores de tão graves incomodos, e podem então empregar-se, com vantagem, os preparos da *strychnina*, a que me refiro, recorrendo-se a um medico no caso de não se obterem melhoras.

b) Teem grande importancia os *phosphatos*, principalmente o phospho glycerato de cal puro.

Toma-se tambem em granulos.

E' o phosphoro o factor regenerador, por excellencia, da cellula nervosa, e por isso se deve prestar a este alimento toda a attenção.

Pode recorrer-se, e é, por certo, o mais natural, aos alimentos, sendo bom o peixe cozido, sopa de carne, leite, pão, purés de legumes, quando se está em con-

valescência e se deseja fazer uma remineralização apropriada. E é n'estas condições que os phosphatos prestam bons serviços.

A combinação dos alimentos com os medicamentos, que possam fornecer as bases de uma boa forma remineralizadora offerece realmente grandes vantagens, e deve, por isso, ser attendida com especialidade.

Podem dar-se em pó os saes de Trunecek, e ha diversos preparados que se tornam uteis.

c) O medicamento, por excellencia, é o *iodeto de potassio*, e é este que se deve conhecer, e applicar com a maxima regularidade, embora sujeito ás interrupções da ordenança. Póde tomar-se em leite quente, com assucar, em cerveja ou em dragéas, mas o melhor modo de o usar é em liquido.

A dose d'este medicamento anti-arterio escleroso é de 3 centigrammas, por dia, devendo ouvir-se um medico, quando haja perturbações intensas, sendo preciso augmentar a quantidade a tomar.

d) Offerece vantagens o *arsenico*, podendo escolher-se qualquer preparado, preferindo ainda assim os granulos por ser boa applicação.

Póde recorrer-se ao *arrhenal*, aos *cacodylatos*, licôr arsenical de Fowler, etc.

e) Entre os laxativos para manter o ventre livre, póde escolher-se o que fôr mais agradavel e mais facil de applicar. As aguas de Lœche, por exemplo, os granulos Seidlitz Chanteau, a limonada de citrato de magnesia, são de facil applicação.

f) Os sôros contra a arterio-esclerose constituem um meio therapeutico hoje em vigor, mas sómente em casos muito excepcionaes se devem applicar <sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Deve ouvir-se o medico, que, em especial, se occupe das doencas do coração, a cujo estudo clinico e therapeutico se está procedendo, realisando-se notaveis estudos e fecundas experiencias. São brilhantes, sem duvida, os trabalhos dos distinctos especialistas Potain, H. Huchar e de muitos outros, sendo para registrar tambem as analyses cryoscopicas das urinas, applicadas ao diagnostico e prognostico das affecções do coração e dos rins.

Não tenho experiencia propria, sob este ponto de vista, mas estes meios therapeuticos exigem realmente muita circumspecção.

E, na verdade, um sôro, qualquer que seja a sua origem, é introduzido directamente no sangue, ou n'um tecido organico, e d'este modo não soffre o trabalho de preparação vital, como é indispensavel a todo o elemento extranho, que entra no organismo, e ahi tenha de estar em contacto com as cellulas ou seja como alimento ou seja como estimulo.

Apresentam-se, em todo o caso, observações, feitas por medicos muito auctorizados, recommendando o sôro de Trunecek, especialmente em casos graves, como anginas de peito, grande dispnéa e outros incommodos intensos, observados nos periodos mais adiantados da arterio-esclerose, e não podia eu deixar de consignar estes factos, embora tenha apprehensões sobre a introducção, no organismo, de elementos, que não possam ser convenientemente vitalizados.

O organismo, porém, adapta-se, e, com largo uso das injeccões hypodermicas ou intravenosas, pôde adquirir condições especiaes de recepção, tornando-se assim favoravel a estas valiosas applicações.

Mas ou seja pelos sôros ou pelos extractos ou succos organicos, ou pela remineralização, ou pelos agentes medicamentosos ou pela hygiene individual, reeducando os orgãos e respectivas funcções, ou pelos exercicios ou pelo tratamento radical das taras organicas principalmente alcoolica e syphilitica ou pela antiseptia das vias gastricas ou pelo auxilio das defezas naturaes do organismo, ou pela alimentação—o que importa sobretudo é regular as funcções, dar ás cellulas a vitalidade indispensavel á vida, sustentar a actividade do systema nervoso—manter emfim a nutrição em constante funcionamento physiologico, e assim se affastam os germens pathologicos e se evita a arterio-esclerose e muitas doenças do coração.

Valorização do organismo antes de se embarcar para as colonias, razões que a justificam, principal suggestão colonial, indiferença pela saúde, importantes alvitres apresentados, doenças que se receiam, robustecimento que se impõe, diversas fórmulas que pôde tomar, repatriamentos, licenças aos empregados publicos, leis que as regulam, melhores processos de robustecer, processos phisicos, bons alimentos, bom ar, bons exercicios, a sensibilidade, seu averiguramento, robustecimento do coração, o homem social, educação da vontade, seu valôr individual, poderosa acção das faculdades intellectuaes, a consciencia, moralidade individual, a vida interna, a caminho das colonias, consagração d'este trabalho aos que ahi mais soffrem.

Se os europeus nas localidades, em que nasceram, cresceram e se aclimaram, não podem conservar a saúde e resistir ás influencias, que ahi dominam, sem se rodearem de commodidades e attentos cuidados hygienicos, sendo a beneficencia e a assistencia, sob alguns pontos de vista, de 1.<sup>a</sup> ordem—nas colonias a que se destinam, carecem, sem a menor duvida, de todo o conforto possivel e de cuidados hygienicos muito mais rigorosos e sempre bem conjugados com o estado, em que se acha o organismo e com as novas influencias, a que se sujeita.

E assim, se os europeus, que se destinam ás colonias, já padecem, antes da partida dos logares em que vivem, torna-se-lhes muito mais difficil a vida, e não pôdem trabalhar á vontade, principalmente em serviços, que exigem esforço muscular, expondo-se ao tempo e não tendo recursos para se collocarem em boas condições de resistencia organica.

Allegam-se as vantagens, que teem tirado muitos europeus, obtendo grandes riquezas, e são verdadeiros os factos, que se invocam. Conheço-os, na maxima parte, desde a origem, e sempre admirei a coragem, a força de vontade e sacrificios de muitos agricultores, nas ilhas de S. Thomé e Principe e em Angola, chegando alguns d'elles a triumphar das difficuldades com que lutaram. Domina-os, porém, a idéa de regressarem á patria o

mais depressa que lhes fôr possível e não pensam em se aclimar em nenhuma das colonias, sendo muitissimo diminuta a população européa, que ahi está vivendo e essa mesma recorre aos indigenas, sem os quaes não póde manter-se n'estas terras. E necessario é que este estado de cousas se vá modificando, apresentando-se ahi homens validos, phísica e intellectualmente, solidamente instruidos, conhecendo as forças do organismo e o novo meio mesologico e social em que se encontram.

Attente-se na sympathica historia agricola de Cazengo, em Angola; estude-se, a fundo, a historia commercial de Benguella, na mesma provincia, e examine-se, a valer, a moderna historia cultural da ilha de S. Thomé, e vêr-se ha que a principal suggestão dos homens que teem tomado parte n'estas lutas, é a de realizarem meios de fortuna pela exploração das terras, que pódem obter, pelo commercio com os indigenas e mesmo por algumas industrias, e não a de se aclimarem, escolhendo essas terras para viverem.

Póde dizer se, por isso, que se está ainda na época da exploração agricola, sob a influencia do paludismo, e que muito importa lançar as bases da colonização, preparando-se os europeus para ahi trabalharem com vantagem, e crearem fortes nucleos demographicos, como pontos de appoio para se expandirem por todos os territorios com toda a segurança.

Não pensam os emigrantes, infelizmente, em valorizarem o corpo antes de embarcarem, nem mesmo em se prepararem para os trabalhos, de que se podem encarregar nas colonias, a que se destinam.

Não se teem feito investigações anthropologicas e anthropometricas, tendentes a mostrar o estado do organismo antes da partida, e a indicar as perturbações physiologicas, por que passam, nas novas localidades, e falta assim o material indispensavel para se instituir a melhor hygiene individual tanto na metropole como nas colonias depois da chegada.

Organizei e publiquei, sob o titulo de *Cartas de aclimação*, as investigações, que se deveriam fazer antes da

partida e nas respectivas colonias aos respectivos europeus, que para ali seguiam <sup>1</sup>.

Procurei mesmo dar a estas cartas sanitarias uma fórma essencialmente pratica, e mostrei á directoria geral do ultramar que ella prestava um bom serviço em materia de colonisação, fazendo-as adoptar.

Não foram attendidos, infelizmente, os alvitres, que apresentei, e falta por isso todo o material indispensavel aos trabalhos de aclimação, aos bons principios de hygiene e á luta contra as doenças.

Não é moderna esta indifferença dos nossos dirigentes para assumptos de saude, mas de todos os tempos, depois que nós entramos nas terras de Entre-os-Tropicos, dando ao velho mundo novos mundos e brilhantes provas de verdadeira coragem e de excepcional amor á patria. Não se pensa em questões de saude, nas colonias, nem na hygiene individual, a famosa força transformadora da vida moderna, nem na luta contra a malaría. São, por infelicidade, trabalhos secundarios, embora deem origem a grandissimas perdas!

Combatiam os nossos descobridores contra os povos que lhes oppunham resistencia, e contra as influencias dos climas poucas providencias tomaram. Descuravam, por completo, o robustecimento hygienico do organismo, lutando em todas essas terras como se estivessem na propria metropole!

Registaram-se, é certo, os seus feitos; teem appare-

<sup>1</sup> Fiz duas edições d'estas *cartas de aclimação*, uma em 1890 e outra em 1891, publicando, em 1892, os elementos constitutivos d'estes documentos, como se pôde vêr na Estatística Medica dos Hospitaes das provincias ultramarinas, relatorio do chefe dos trabalhos de aclimação, pag. 403.

Os trabalhos sobre aclimação devem assentar em factos perfeitamente averiguados, e não em hypotheses mais ou menos habilmente architectadas.

E assim os modelos das observações a fazer, indicadas nas cartas de aclimação, a que me estou referindo, deveriam ser adoptados, agora, modificando-se, se fôr necessario.

As questões de aclimação não devem continuar abandonadas, e por isso julgo de meu dever lembrar os alvitres, que dei para ellas se estudarem, de raiz e a preceito.

cido verdadeiros monumentos litterarios, que vão mostrando aos seculos por vir a nobilissima epopeia, que os enaltece...

E realmente se ha no mundo historia heroica é a historia das nossas descobertas e conquistas, a historia da nossa colonisação em muitas terras de Entre-os-Tropicos.

Não posso recordar agora as épocas da sua maior grandeza nem referir-me ás heroicas lutas que sustentámos, sempre com igual vigor. Mas todos estes feitos me levam a esperar que a nossa actual acção colonial vá entrando em nova phase, mostrando-se os actuaes colonisadores dignos emulos dos nossos antepassados, nos novos empreendimentos a realizar em todas as nossas possessões.

Apresentam-se, não ha duvida, grandes difficuldades a vencer, mas os poderes centraes avaliam-lhes todo o alcance, e estão lutando contra essas difficuldades com verdadeiro interesse, tendo-se convencido de que, nas colonias, é no *solo* que estão os peores inimigos dos europeus.

Na moderna agricultura colonial tem-se accentuado, felizmente, largos progressos, e o regimen economico de algumas colonias mostra-se desaffrontado. Tem melhorado sensivelmente os meios de transporte, e as communicações com a metropole tem-se alargado, e é de crer que se formem agora correntes de emigração, não ao acaso, mas fazendo cada emigrante idéa clara do que vale e do que póde o seu organismo e do que são as influencias, que os rodeiam e os inimigos que tem a combater ou a affrontar.

Preoccupam-se europeus com as doenças, e razões tem para isso.

As febres biliosas hematuricas, as diarrhéas e dysenterias, as anemias profundas, as perniciosas, as febres typho-malaricas, tem originado muitas victimas e os seus desastrosos effeitos não estão esquecidos. Todos os recordam e, sob a impressão de todas estas doenças, que tem perigosa convalescença, só pensam no rapido regresso á patria.

E natural é que assim seja, pois, achando-se o organismo adaptado, como acima disse, aos climas e ás terras, onde os emigrantes nasceram, cresceram e se consolidaram, não pôde a nova aclimação fazer-se sem perturbações mais ou menos sensiveis, passageiras, se as novas terras são de climas similares, mas intensas, transformando-se mesmo em doenças graves, se essas terras não são similares e os europeus ahi se demoram por muito tempo e se expõem ás intemperies e a trabalhos musculares em excesso.

Impõe se, por tanto, o robustecimento do organismo, antes de se embarcar, e, ao mesmo tempo, o estudo dos logares, a que se destinam, o dos climas que lhes correspondem e o da hygiene individual, que ahi convem seguir.

Não se devem esquecer de que na época actual se estão manifestando taras no organismo, as quaes, quando não levam á morte, encurtam a vida — a *idade média* do organismo — difficultam a idade colonial, e precipitam a velhice, que se deverá affastar, alargando o periodo da idade media, e permittindo que a vida passe de mono-secular a bi-secular, como deve ser. E porque as taras organicas aggravam, dentro dos tropicos, as doenças, que ahi se adquirem, necessario é combater essas taras antes de se embarcar e dar-lhes o conveniente tratamento.

São conhecidos os processos para se modificarem as taras adquiridas ou herdadas, assim como se estão já applicando differentes processos de robustecimento, principalmente para alcançar agilidade, destreza, grandes forças, etc. Estes processos, porém, teem de ser supprimidos nas colonias, onde o robustecimento do organismo se deve fazer, segundo as localidades, em que se vive e as condições, em que se apresentam os individuos.

O robustecimento varia, segundo os fins, que se pretendem atingir.

E assim trata-se de robustecer o organismo em muito boas condições, ou seja para se terem musculos fortes e desenvolver as forças, *robustecimento athletico*,

ou seja para os individuos se adestrarem em qualquer arte ou officio—*robustecimento industrial*—ou seja para se resistir ás doenças —*robustecimento hygienico* — ou seja para se adaptar aos trabalhos do campo —*robustecimento agricola* — e assim se tornam evidentes as funcções do robustecimento, e se patenteia a necessidade de se cuidar do *robustecimento colonial*, propositadamente preparado antes de se embarcar para as colonias — e depois nas proprias colonias, mantendo-se ahi o bom funcionamento dos orgãos sob a acção dos novos logares e dos novos climas, em que se entra, e onde se deseja viver e trabalhar á vontade.

As creanças, os adolescentes e as pessoas idosas não devem seguir para as colonias. Não teem sufficiente resistencia, e o robustecimento, n'um caso, tem de auxiliar o crescimento e a phase da consolidação organica, e, n'outro caso, de se oppôr á declinação organica, que se vae precipitando e contra a qual se devem empregar os melhores processos hygienicos.

Deve attentar-se tambem nos trabalhos, serviços ou commissões que se vão desempenhar nas colonias, e nos recursos de que se pôde dispôr para ahi viver e trabalhar.

Os governadores, empregados superiores, todos os que podem viver e trabalhar á sombra, estão em melhores condições de resistencia, podendo demorar-se por alguns annos. Para os empregados publicos teem-se tomado providencias, regulando, por cada colonia as vindas á metropole, a fim de se poderem tratar, mas sem se crearem premios ou quaesquer recompensas para os que consigam mais larga e util demora. Fazem-se as leis para as colonias sem se pensar no melhor modo de tornar a sua acção util, transformadôra.

A grande insalubridade dos territorios equatoriaes, na Africa Central, e a intensa morbidez e mortalidade que ahi se observam, teem suggerido estudos e alvites, que despertam vivissimo interesse e merecem realmente toda a attenção.

Lembram-se sanatorios, campos de aclimação, casas de saude, povoações altitudinaes, e advogam-se estes

melhoramentos sanitarios com grande erudição, mas, a meu vêr, não satisfazem ao fim que se deseja alcançar, e por isso os julgo incompletos, optando sempre pelos repatriamentos e pela organização de hygienopolis, em todas as povoações existentes ou que possam vir a fundar-se <sup>1</sup>.

São bons, por certo, todos esses empreendimentos, mas a questão não se tem encarado sob todos os seus aspectos.

Póde mesmo invocar-se, como exemplo, a luta contra a tuberculose, pois, se dão bons resultados os sanatórios, e mesmo os dispensarios, e merecem todo o applauso, não se corta o mal pela raiz, o que sómente se póde alcançar, melhorando *a alimentação, as habitações, as taras organicas e as influencias de origem*, que continuam indifferentes, sendo bem positiva a eterna verdade scientifica — *Sublata causa, tollitur effectus*.

Pelo que diz respeito á malaria, nas nossas colonias palustres, a condição fundamental é, do mesmo modo cortar o mal pela raiz, dando-se de mais a mais a circumstancia de não haver immunidadade contra esta epidemia, e os individuos que se aclimam nas altitudes, e voltam ás terras baixas, soffrem, de novo, como se tivessem partido das terras da sua naturalidade. E opto, portanto, pelo regresso á patria, subordinado ás providencias que se tiverem por mais justas.

Os repatriamentos dividem-se, modernamente em duas classes—*graciosos e por doença*. Além d'estes, ha as licenças registadas.

Os repatriamentos graciosos são distribuidos do seguinte modo:

— Quatro annos consecutivos de serviço nas provincias da Guiné, S. Thomé e Príncipe, Angola, Moçambique e em Timor, dão direito a seis mezes de licença na metropole, com o respectivo ordenado.

— Quatro annos no Congo, Guiné e Zambezia teem

---

<sup>1</sup> Hygienopolis ante-palustres, ou de protecção nas terras mais insalubres da Africa Central (1901).

o augmento de 25 por cento, o que faz suppôr que são estas as regiões mais insalubres das nossas colonias.

— Quatro annos em Mossamedes, Inhambane e Lourenço Marques teem a deducção de 20 por cento no tempo de serviço effectivo.

E assim estas colonias são consideradas de menos insalubridade que as antecedentes.

— Seis annos de serviço effectivo nas provincias de Cabo Verde, Macau e Estado da India, são indispensaveis para se gosarem seis mezes de licença no Reino, com os respectivos vencimentos <sup>1</sup>.

Não se devem invocar os resultados de providencias d'esta ordem para se apreciarem as questões de aclimação. São questões de resistencia organica.

No entretanto, europeu nenhum deixará de sustentar por todos os modos possiveis na colonia, em que estiver, o robustecimento adquirido na metropole, e que deve ser o verdadeiro capital, com que se deve contar, nas colonias em que se estabelecem. E esse robustecimento deve constituir a saude e o bem-estar, sendo necessario para isso que o organismo esteja livre de todos os elementos estranhos, ou estes tenham por origem o proprio organismo ou venham de fóra d'elle.

Deve mesmo prestar-se toda a attenção ás causas minimas das doenças, de que não se faz caso nenhum, embora, por vezes, possam tornar-se muito perigosas.

A alimentação, por exemplo, de que, em geral, se abusa, o vestuario mal escolhido, um quarto de cama em más condições, e outras faltas de hygiene individual, vão tirando a resistencia organica, predispondo para muitas doenças e tornando impossivel sustentar o robustecimento já adquirido, quando se chega ás colonias.

<sup>1</sup> As leis que regulam actualmente, entre nós, os repatriamentos dos funcionarios do ultramar, civis ou militares, constam dos seguintes diplomas: Portaria de 24 de julho de 1900, *Diario do Governo* n.º 168, de 30 de julho de 1900, sobre o modo de contar o tempo das licenças graciosas por diuturnidade de serviço, e Decreto de 11 de agosto de 1900 *Diario do Governo* n.º 182, de 16 do mesmo mez e anno, e explicação annexa da directoria geral do ultramar da mesma data.

O verdadeiro robustecimento colonial exige um organismo sem tara ou seja de origem alimentar ou seja de origem especifica, um organismo sem auto-intoxicações ou auto-infecções.

Os meios a empregar para um bom robustecimento precisam, pois, de muita attenção.

Os sports, por exemplo, que fazem o enthusiasmo das edades de consolidação organica, os proprios jogos e movimentos gymnasticos carecem de severa escolha, quando se vive nas colonias, onde os suores são excessivos, e os apparatus eliminadores, em geral, muito perturbados.

Não é possivel indicar regras especiaes sobre os melhores exercicios, que os europeus, nas colonias, devem fazer. Não podem deixar de variar, segundo as condições em que se encontram.

Os passeios, os alimentos, o trabalho normal, os exercicios simples, as distracções moraes e intellectuaes bem reguladas, e a agua convenientemente applicada, são os recursos, de que os europeus devem lançar mão para sustentarem ou prepararem o robustecimento, quando vivem nas colonias, e ahi desejam conservar as forças, durante o aclimamento natural.

Parecem muito facéis todos estes principios, mas não se applicam com a devida regularidade. Deveriam subordinar-se, por isso, a programmas, acompanhados de solidas explicações, criando-se assim um meio hygienico colonial, sob cuja luz os emigrantes saberiam escolher o que mais lhes convinha fazer, segundo as condições em que cada um d'elles se encontrasse.

O robustecimento deve começar pela *alimentação*, regulando-a, consoante as exigencias do organismo e os recursos economicos, de que se póde dispôr, e não pelo instincto, pela tradição, pelos usos e costumes, por inconvenientes appetites, por alguns vicios mesmo que trazem gravissimas consequencias, como succede aos que bebem em excesso, abusam das carnes e sobrecarregam o estomago, julgando que é pela muita comida, que adquirem forças e obteem um bom robustecimento!

Póde um individuo alimentar-se bem, e não estar sufficientemente robustecido nem resistente á fadiga ou ás doenças.

Os indigenas, nas colonias, alimentam-se, segundo os seus habitos e instinctos, recorrendo principalmente aos vegetaes, sem a menor hygiene, mas não teem o robustecimento dos homens progressivos, dos homens superiores, dos artistas, dos intellectuaes...

E' possivel ao homem viver e trabalhar, tendo uma alimentação muito parca, passando com saude, produzindo e adestrando-se, com vantagem, na industria em que se emprega.

Póde-se ser forte, e não ter saude e reciprocamente. Os regimens alimentares, tão celebres, como o de Pythagoras, de Plutarco, de Lessius, de Luiz Cornaro, da Escola de Salerno, de Hufeland e de tantos outros, mestres auctorisadissimos, não podem invocar-se nas lutas sociaes modernas, em que são muitos os gastos organicos e variadissimas as condições, em que se trabalha. O robustecimento moderno tem novas exigencias, a que se deve attender, na Europa, e que se impõe nas colonias, devendo empregar-se todos os recursos para evitar as anemias, a miseria physiologica, o depauperamento organico, e a desmineralização, muito perigosa, por ser uma das causas das febres biliosas hematuricas.

Os alimentos, em excesso, teem consequencias muito mais graves, e é, sob este ponto de vista, que devem haver maiores cuidados.

Quem não sabe ou não quer recorrer a uma alimentação apropriada para se robustecer, adquire taras de toda a ordem, soffre doenças graves, e, nas colonias, torna-se mesmo valetudinario, predisposto para muitas molestias, que ali se observam. A tara syphilitica, por exemplo, torna o individuo menos resistente nas febres biliosas hematuricas, endêmicas em colonias palustres.

A alimentação irregular ou em excesso, seja onde fôr, dá origem a congestões hepaticas, á arterio-esclerose, á degenerescencia organica, á diabetes, á albuminuria, ao brightismo, ao arthritismo, ás appendicites, ás dispnéas toxico-alimentares (Huchard), e todas estas

doenças se oppõem ao robustecimento, e torna-se assim evidente que não podem haver homens fortes, resistentes, progressivos, sem que tenham a alimentação, que lhes é adequada.

Além da alimentação, como um dos principaes recursos para se obter um bom robustecimento, apresenta-se o exercício ao ar livre <sup>1</sup>, puro, bem batido pelas brisas, quando se vive em localidade deprimente, palustre, eliminadora da raça européa.

O trabalho normal, dando movimento aos braços, ás pernas, ao corpo, é de sua natureza robustecedor, tornando os individuos aptos á luta pela existencia, á luta social, que vae assumindo proporções extraordinarias, fazendo viver em poucos annos o que não se vivia no passado em muitos lustros.

E é contra estas influencias expoliadoras que deve preparar-se o organismo moderno, recorrendo aos meios que a hygiene individual recommenda.

Os alimentos, que, pela sua quantidade e forças vitaes immanentes, levam ao corpo *carne, calor, movimento, energia, intelligencia, forças, vida, robustez*, não podem nem devem ser usados ao acaso, quando se vive nas colonias, assim como o ar, que se respira, e leva, a seu turno, ao corpo o elemento vitalizador por excellencia, deve ser abundante, puro, sem humidade, de temperatura conveniente—e necessario é portanto que cada emigrante saiba *alimentar-se e saiba respirar*, regulando estas duas forças bio-chimicas com todo o cuidado para que não se tornem prejudiciaes em lugar de serem uteis.

---

<sup>1</sup> Repete se nos tempos modernos o que o grande sabio Hippocrates recommendava, fixando, segundo aquella época, os alimentos de que se devia usar e os exercicios, que se deviam fazer para se ter saude e conservar a robustez.

Podia evocar, n'esta occasião, as providencias de hygiene social e mesmo individual, tomadas por Moysés, entre os hebreus e por Lycurgo entre os gregos, e assim se reconheceria a vehemente attenção que estes notaveis legisladores davam á hygiene. E' suggestiva, por certo, a comparação, mas levar-me-hia muito longe e eu não desejo fazer um trabalho de erudição.

Os *alimentos* e o *ar* formam o corpo humano, mantenedor da vida physica, á qual preside o estomago e os pulmões, mas o robustecimento moderno está exigindo mais largas, mais intensas, mais intimas exigencias do que se póde imaginar.

Referir-me-hei a algumas d'essas exigencias, a fim de que possam ser bem apreciadas.

As primeiras, as fundamentaes dizem respeito ás proprias nacionalidades, que não podem hoje passar sem colonias, como o estão attestando a Belgica e a Allemanha. E por isso mesmo se vae impondo a *colonização*, scientíficamente dirigida, a *exploração* sob todos os pontos de vista e a *emigração*, funcções sociaes superiores, ás quaes se começa a prestar a devida attenção.

E para se collocarem as colonias a toda a sua altura, dando-lhes toda a resistencia, valorizando-as, tornando-as progressivas, prósperas, encontrando as populações o bem-estar a que teem direito, são precisos homens de excepcional valor—robustos, é certo, mas instruidos, a valer, pacientes, diplomatas, trabalhadores, prudentes, de grande iniciativa, perspicazes, bons, de sentimentos nobres, elevados...

E assim uma força, que se impõe, e que tambem é preciso avigorar, é a *sensibilidade*, a vida affectiva, a vida do coração, embora se diga que este poderosissimo orgão é apenas um musculo, e que a vida affectiva não é propriedade d'elle mas do cerebro. Assim é, mas o coração é que soffre, é que se perturba, é que ama, que odeia, e, agitado pelas paixões violentas, adquire graves perturbações e mesmo doenças perigosas.

Deve, pois, robustecer-se, educar-se como orgão, em que se reflectem os sentimentos mais nobres, as dedicações mais puras, as dôres mais vivas. Os actos de justiça, de virtude, de energia, do bem pelo bem, são indispensaveis a uma sociedade bem formada.

E, de facto, é, no coração, que está a felicidade humana, que está o amor, que está a satisfação de viver... E é, a meu vêr, sob este ponto de vista, que mais importa dirigir o robustecimento do corpo e o do cerebro, da alma e do espirito.

E, se cada individuo tem no coração a satisfação de viver, a sociedade ahí recorre tambem, sendo o seu lemma: *Amai-vos uns aos outros*.—Eis o sublime principio, que inspira os grandes mestres, mas que não inspira os homens que estão dirigindo as modernas nacionalidades. Tudo tende, porém, a derramar intensa luz, e as nações do seculo xx hão-de mover-se sob as sublimes influencias de Victor Hugo, de Tolstoi, de Herber Spencer, de Renan, de Augusto Comte e de outros grandes pensadores, que illuminam as modernas populações, em que se vão transformando extraordinariamente as condições de existencia do homem e das novas sociedades que elle fórma.

E são verdadeiramente assombrosas as influencias dos congressos — *n'estas novissimas transformações* — as dos centenarios, as das exposições, as dos rapidissimos transportes, que põem tudo em movimento, as das industrias, que tudo aperfeçoam e simplificam e as da **imprensa**, que se infiltra por toda a parte e a todos leva luz e animação.

O homem é social, por condição, por imposição de seu organismo, e cumpre-lhe invocar todas as suas forças para se tornar util, para se fazer valer e para manter a posição, na sociedade, que melhor se conjuga com o seu natural modo de ser. O homem, reduzido aos seus proprios recursos, deve instruir-se, deve ter iniciativa, tornando-se forte na sociedade a que pertence. Os grandes reformadores, os grandes homens d'Estado não podem realizar os seus fecundos melhoramentos, ou as suas grandes reformas, se os povos, que dirigem, não os comprehenderem e não tiverem o espirito solidamente esclarecido.

E, d'este modo, é na instrucção primaria e secundaria que deve começar o robustecimento do organismo, preparando-se ahí os homens, em que se põem todas as esperanças, quer para se realizarem vigorosos progressos na metropole quer activas transformações nas colonias, onde ha notaveis melhoramentos materiaes já realizados, mas faltam, por completo, os melhoramentos scientificos, os melhoramentos moraes, os melhoramen-

tos baseados na hygiene individual e social, o perfeito conhecimento de cada zona parcellar, o de cada região agricola, o de cada localidade eliminadora, estudada segundo os modernos processos bio-geographicos.

E para todos estes trabalhos devem procurar-se homens robustecidos, aptos para todas as lutas, que ahi se travem, tendo-se perdido já uns 4 seculos, sacrificando vidas sem conta e valores collossaes.

E, n'estas circumstancias, o homem, que não procura robustecer-se, que não procura valorizar-se, torna-se um verdadeiro martyr na sociedade, a que pertence, e acaba por desaparecer inutilmente!

Não é facil, por certo, conseguir um robustecimento bem equilibrado, mas esta difficuldade desaparece, educando *a vontade*, instruindo-se, trabalhando, mostrando energia, mantendo toda a coragem, sabendo soffrer, sabendo amar, sabendo crêr, sabendo conservar a esperanza... A esperanza, repito, porque o homem sem esperanza, não é um homem robustecido...

Necessario é, por isso, educar a vontade, robustecel-a, o que exige rigorosos cuidados, attentas as condições, em que actualmente se realiza a luta pela existencia, a luta social, o contacto internacional, que é para as nações o que é o contacto individual para a familia, para a sociedade.

E o homem em tão vivas lutas carece de grande energia, de grande força de vontade para se impôr...

E, realmente, é *a vontade* que faz o homem de acção, e que o transforma, incutindo-lhe firmeza, perseverança, direcção suprema...

Recorre-se *á intelligencia* para realizar este soberbo ideal, e, sob este ponto de vista, deve estudar-se muito, experimentar, vêr com os proprios olhos, aproveitando o saber dos outros, como luz que vem dos grandes mestres, mas aperfeiçoando sempre o que é proprio. O saber pessoal é que deve dar brilho ao individuo, na classe a que pertence.

E, n'esta orientação, affirmo, sem receio de ser contestado, que não se está realizando nas nossas escolas primarias, secundarias e mesmo superiores, o verdadeiro

robustecimento, attendendo-se, em especial, á intelligencia, e esquecendo-se o corpo, em que se reúnem solidariamente todas as faculdades da vida.

Tem a intelligencia funcções admiraveis, brilhantes, suggestivas, mas deve robustecer-se primeiro o cerebro, em que se desempenham.

E' pela intelligencia que se dirige a humanidade nos seus progressos, como é pela acção vivificante do sol que se dirige a evolução da vida humana.

E a vida—que o rei dos astros, o criador da natureza, mantem em todo o seu esplendor entre os homens e entre os astros—deve expandir-se, progredir, brilhar, e não se pode chegar a estes bellos resultados, sem que o homem se robusteça — sem que o corpo, o cerebro e o coração se aperfeiçoem sob a poderosa e salutar influencia da hygiene individual.

E todas estas forças, a que me tenho referido, immanentes no organismo ou ahi criadas, relacionam o homem com as influencias do meio externo, em que elle vive, influencias *duplas*—*mesologicas* e *sociaes*—e devem estudar se, a valer, ao mesmo tempo que se estuda o proprio homem, acabando o observador por se estudar a si mesmo, dando o exemplo a todos os que o contemplam, admiram e tomam por mestre.

E é para dentro de si mesmo que o homem deve olhar com attenção illuminada, quando trata de se robustecer. E, n'esta auto-inspecção, emprega elle uma força especial, a **consciencia**, a força moral, a força interna. Cumpre robustecer-a tambem.

A consciencia deve ver-se pura em si mesma; deve apresentar-se forte, capaz de impulsionar o homem, de o levantar firmè, sereno, impavido nas lutas pela existencia e nas lutas sociaes, que o estão dominando e em que é preciso entrar com decisão e auctoridade. . .

E' a consciencia que impelle o homem, que o distingue, que o fortalece, formando-lhe o character e dando-lhe a individualidade que lhe é propria.

E' a consciencia que fórma a base, o fundamento da moral, a grande força que leva o homem a cuidar de si mesmo, da familia e da sociedade a que pertence.

E' ainda a consciencia que leva o homem ao trabalho, á luta, se d'ella depende o seu bem-estar.

E', finalmente, a consciencia, illuminada por todas as forças, a que muito em resumo me tenho referido, que ha-de dirigir o homem no seu robustecimento moderno, no seu robustecimento colonial, preparando-o para as novas lutas, em que vae entrar, formidaveis na metropole, para não se deixar absorver pelas nações que estão suggestionando os portuguezes, e difficilimas nas colonias, na maior parte das quaes será fatalmente eliminado, se não se prepara, de raiz e a preceito, reeducando todas as funcções do seu organismo, todas as faculdades intellectuaes e moraes, e adquirindo todos os recursos, que a sciencia divulga, que a industria applica e que o europeu nas colonias deve saber aproveitar com toda a vantagem.

Domina, ainda, ao principiar o seculo XX, o paludismo nas melhores terras do ultramar, mas os heroicos representantes dos nossos destemidos descobridores nada receiam!...

E eil-os a caminho de novas terras para obterem recursos; eil-os a caminho das nossas colonias, onde trabalham sem descanso, arruinando, por muitas vezes, a saude, inutilizando-se; pagando mesmo com a vida o seu nobilissimo sacrificio!

E é a estes heroes, que pagam com a vida o seu amor á familia e á patria, que eu consagro este trabalho, lembrando me dos que eu vi cair, victimas da sua ignorancia, do seu proprio valor organico, do novo meio em que se achavam, e a muitos dava eu instrucções para elles poderem lutar com vantagem e saberem defender-se.

Ouvi-os de boa vontade, assistindo a sceñas verdadeiramente commovedoras. Não as reproduzo, mas lembro-me de todos estes factos, succedidos nas ilhas de S. Thomé e Principe e em Angola, e faço votos ardentes para que se acabem taes martyrios, tendo-os eu observado attentamente, afim de poder orientar com segurança, os trabalhos, a que me tenho dedicado sobre questões de aclimação e de hygiene colonial e que

me levam agora a fazer esta publicação, baseando-me em tudo o que pude observar e conjugando-a com os modernos progressos que por todo o mundo intertropical se vão accentuando.

10.<sup>2</sup>

Trabalhos intellectuaes nas colonias, grandes difficuldades que apresentam, homens que ahi faltam, estado improgressivo dos indigenas, problemas colonias a resolver, força moral que exigem, factos suggestivos da historia patria, brilhante evolução da nacionalidade portugueza, os portuguezes na Africa, necessidade de fazer uma exposição de todos os trabalhos por elles apresentados, appello á Sociedade de Geographia, valorização dos trabalhos intellectuaes, a partilha da Africa, territorios que nos ficaram, bases em que se devem estudar, planos que organizei, applausos que receberam, bellos trabalhos coloniaes já apresentados, faltas que ainda se notam, emigração espontanea, principal inimigo dos europeus nas colonias, hygiene da alma, mens sana in corpore sano, forças intellectuaes, vulgarizações necessarias, reformas sanitarias, faltas que se notam, vantagens da hygiene individual e da instrucção, triumpho que conferem a todos os trabalhos nas colonias.

São valiosos realmente os trabalhos intellectuaes que se teem feito nas colonias, mas, na sua maxima parte, teem-se concluido e publicado na metropole. Não ha, n'estas excepçionaes regiões, o brilho intellectual que distingue as sociedades civilizadas; não apparecem ahi homens de letras, jornalistas, pintores, musicos, politicos, homens de Estado, actores, escriptores, advogados, engenheiros, professores <sup>1</sup>—essa nobre pleiade de *intellectuaes*, que dão superior relevo e extraordinario brilho e distincção á vida social, em que alguns d'elles são astros, que illuminam o pensamento humano. Suggestionam as populações, dominam-as, e, por vezes, conquistam apotheoses que enchem o mundo de admi-

---

<sup>1</sup> Não se trata dos funcionarios civis, dos militares ou missionarios. Pertencem, sem duvida, aos intellectuaes, mas formam classes sociaes privilegiadas.

ração. A de Camões, por exemplo, é uma das mais imponentes que tem havido em Portugal.

Nas terras da Africa Central, apesar dos 4 seculos de lutas, de estudos, de viagens, de expedições de toda a ordem, as populações indigenas conservam-se improgressivas, e não promovem quaesquer estudos ou investigações.

E por isso aos intellectuaes europeus é que incumbe valorizar as terras, reconhecer os climas, apreciar os ares por cada região, a flora, a fauna e as raças, procedendo a rigorosas investigações directas, in-loco, e a experiencias e observações bem contraprovasdas.

O estudo dos vastos territorios de Entre-os-Tropicos, que ainda hoje pertencem a Portugal, tem de assentar em solidas bases, e, n'estas difficeis lides, teem os portuguezes de patentear toda a sua poderosa acção intellectual, todo o poder colonizador de que são dotados e que necessario é pôr em toda a evidencia.

Muito peculiares são, na verdade, as terras intertropicaes, bem como as raças, que ahi habitam, disperitando actualmente vivissima attenção do mundo scientifico, como já disse, as da Africa Central, em que vivem as *populações de cor preta*, ainda por estudar, sob muitos pontos de vista.

E, se nas lutas contra essas raças podem os europeus celebrar grandes triumphos, nas lutas contra as influencias mesologicas, por vezes eliminadoras, não os teem podido registrar, embora, n'essas lutas, tenham posto toda a sua intelligencia. E' que todos estes trabalhos exigem analyses, investigações, muitas experiencias, grande energia, profundissimo saber, que a muito poucos é dado realizar.

Conservam-se os indigenas, como sabido é, sem grandes manifestações intellectuaes, sem historia escripta, sem sciencia, sem grandes riquezas, sem poderem ao menos subtrair-se ás influencias mesologicas, que os rodeiam e opprimem.

Os europeus, porém, pelas condições de hereditariedade e do meio progressivo de onde partem, teem o cerebro mais desenvolvido do que os indigenas, a cujo

lado se collocam, e são por tanto mais vivas e mais fecundas as impressões que recebem e que lhes dão reacções muito differentes. E assim, collocados em localidades improgressivas, olham em derredor de si, e procuram immediatamente as causas que levam a essa improgressibilidade e são da maior importancia as investigações, que ali já teem realizado quer sobre as influencias, que os prejudicam, quer sobre a exploração agricola e industrial de que hão de sair as riquezas, que os compensam de tantos sacrificios.

Os indigenas não chegam mesmo a comprehender os europeus, que ahi trabalham, e teem por isso grande admiração por esses entes superiores.

Defendem-se, é certo, considerando os invasores, mas sujeitam-se por ultimo, e prestam todo o auxilio aos seus dominadores, ou antes seus libertadores, pois levam-lhes todos os progressos, que engrandecem a humanidade e os encaminham para as deliciosas épocas de paz que se esperam, sendo os tempos em que estamos, precursores d'esses povos ditosos, para onde vae seguindo a humanidade, illuminada pelos grandes genios que enchem o mundo de luz, e dão ao homem perfeito conhecimento da sua propria machina, do maravilhoso organismo humano.

E por isso precisam os europeus de estudarem, a valer, as novas terras, em que se encontram e aonde querem levar a civilização de que são representantes, recebendo as mesmas impressões cerebraes que os indigenas, que nada teem podido fazer, não tendo mesmo tendencias progressivas, embora mostrem a comprehensão social a seu modo, como o attesta a sua civilização tão rudimentar e tão alheia á felicidade e bem-estar a que todos aspiram, e em favor do qual se deve lutar constantemente.

Tudó é novo, todavia, para o europeu, quer se trate de apreciar os *factores meteorologicos* — os climas — quer as *proprias raças* — anthropologia, autochtonia — quer as *florestas*, tão originaes, tão differentes das dos paizes temperados — a *flora tropical* — quer a luta contra os microorganismos — *pathologia animada dos pai-*

zes torridos — quer a *constituição da familia* européa sob a acção dos novos climas — a *aclimação* — quer, emfim, a *mão d'obra*, a *exploração agrícola*, o *regimen de vida*, a *administração superior* e outros problemas, que derivam da vida dos paizes quentes, onde, sem duvida alguma, teve os seus primeiros inicios a humanidade, differenciando-se depois fortemente pelo arrefecimento do globo e circumscrevendo-se os climas segundo os differentes estados, por que iam passando os territorios, com que se estão conjugando as actuaes populações, destacando-se, incontestavelmente, os da Africa Central, com a respectiva população, de todos os outros que se observam no mundo.

E por tão complexos e difficeis estudos se póde ajuizar da intensidade cerebral que se impõe aos europeus, que se estão occupando dos povos e das terras da Africa Central, e muito solida deve ser a sua instrucção para obterem resultados verdadeiramente efficazes, seguros, aproveitaveis.

E, na verdade, as lutas nas terras de Entre-os-Tropicos Africanos não devem continuar tão superficialmente nem por tentativas, como tem succedido no largo periodo de 4 séculos. E' certo que a attenção da Europa se desviou, por muitos annos, das terras da Africa Intertropical, occupando-se da India, da Oceania e da colonização, na America, ao Sul, no centro, ao norte, e cujos triumphos ahi alcançados são a maior gloria da Europa, patenteando nós, tambem, n'esse brilhantissimo certamen, grandes forças d'expansão, superior poder colonizador, tendo uma evolução historica e social, verdadeiramente notavel, digna de attento exame e de muito especial estudo.

Nos seus bellos tempos potamicos, sustenta Portugal lutas ferventes entre os rios Minho e Douro, Tejo e Guadiana, ao occidente da peninsula cispireneana, reconstituindo as sciencias e as letras, a agricultura e a justiça, aspirando sempre á sua independencia e ao mais perfeito modo de ser social que então se podia desejar.

Dá-se a batalha de Aljubarrota, salva-se a nação e impõe-se a necessidade de criar a marinha e proteger

a navegação. Portugal não podia tentar expandir-se para leste sem grandes lutas e muito risco, e tinha o mar, que se lhe apresentava á vista, cheio de grandiosos mysterios, que despertavam a curiosidade da nação, crente no seu valor e forte nas suas aspirações.

E factos ha que dão relevo a esta época memoravel da historia patria. Lembro apenas um facto — um facto sómente — o qual na sua singeleza define o character nacional n'essas heroicas éras.

Os filhos de D. João I não quizeram ser armados cavalleiros sem se tornarem dignos d'esta distincção. E a tomada de Ceuta offerece-lhes o ensejo desejado.

Iniciam-se então os tempos thessalianos e começa a navegação costeira. Dobra-se o cabo Bojador, em Africa, e abrem-se as portas do Oceano de Entre-os-Tropicos, substituem-se pelas influencias fluviaes, mediterraneas, insulares ou costeiras, as influencias Oceanicas intertropicaes, inteiramente novas, completamente desconhecidas.

Defrontam-se os portuguezes com novas terras, com novos climas, com novas raças, e o seu vibrante enthusiasmo concretiza-se em Camões — o sympathico colonial da Gruta de Macau<sup>1</sup>.

Apresenta-se uma época de sujeição, mas Portugal não perde a crença, não perde a sua bella organização social, apesar de lhe tirarem as suas melhores forças. Renasce, revendo-se no passado e lutando pelo futuro, com a convicção de que tinha todo o direito á independencia — ao trabalho social entre as primeiras nacionalidades d'esse tempo.

Mas é preciso retemperar-se, e a reacção politica e

---

<sup>1</sup> Esteve o nosso épico em Goa, viajou no archipelago das Molucas, viveu em Macau, demorou-se em Moçambique, passando 17 annos e 13 dias n'estas colonias. Dominava-o um nobilissimo ideal — o de regressar á Patria com o seu poema querido, onde puzera toda a sua alma de Portuguez. Deveria divulgar-se esta notavel época da vida de Camões, synthetizando os factos e dando as characteristics das colonias em que elle esteve, havendo algumas tão distinctas, que mereceram grandes elogios dos sabios estrangeiros que as estudaram.

social impõe-se, desaparecendo a inquisição e os jesuitas, cujos sectarios desconhecem, por completo, as aspirações do homem.

A vida interna de uma nacionalidade, como a vida interna de um organismo humano, passa por grandes crises, por fortes auto-intoxicações, e esquecem-se alguns dos seus órgãos para se attender sómente a outros, e assim anemia-se, por muitas vezes, uma nação, e d'esta enfermidade social vae soffrendo até que apparece o homem que lhe dá alento, que a rétempera.

E Portugal, anemiado, recebe com toda a coragem a reconstituição, que lhe deu o Marquez de Pombal, e recebe com applauso as medidas do ministro, que envia expedições de obras publicas, geographicas e de naturalistas, ás colonias que estavam correndo grandes perigos, e assim ganham novas forças e resistem ás tentativas de absorpção, que a Europa mais uma vez manifestava, e a que Portugal mais uma vez resistiu.

Os indigenas sublevam-se, mostrando-se ousados, rebeldes, ameaçadores. Foi preciso acudir a tempo, e brillham então as expedições militares a Moçambique, dando-se, n'esse momento, a prisão do celebre barbaro, que ahi dominava com verdadeiro terror, mostrando assim os portuguezes que os anima hoje o mesmo valor, o mesmo amor da patria, que sempre os distinguiu em todas as crises, por que teem passado na sua larga vida historico-social.

Nunca esquecemos, portanto, as nossas possessões d'Africa, e o que ahi fizemos, tão nobre, tão bello, tão suggestivo acha-se sparso em differentes monographias, em cartas geographicas, em memorias, em manuscritos e em lendas, tendo realizado a nossa Sociedade de Geographia uma brilhantissima exposição de trabalhos cartographicos, em que se patenteia toda a força expansiva dos portuguezes e a bella documentação, que a attesta perante todo o mundo civilizado.

Deveria recordar por mais uma vez <sup>1</sup> os trabalhos

<sup>1</sup> *Homenagem aos heroes que precederam Brito Capello e Roberto Ivens na exploração da Africa Austral — 1484 1877* (im-

em Africa, indicando o que ahi fizemos e de que se devia fazer minuciosa apreciação, bem documentada. Não me é possível, todavia, demorar-me em tão patriótico assumpto. Direi, em todo o caso, que é chegado o momento de se organizar uma exposição, reunindo ahi todas as publicações, que os portuguezes teem realizado em todos os tempos desde que se fizeram as primeiras descobertas.

Poderia realizar este ideal a Sociedade de Geographia de Lisboa, criando, ao mesmo tempo, a bibliotheca do colono, cuja falta representa uma das causas que mais concorre para o enfraquecimento dos nossos progressos nas colonias.

Temos trabalhos a respeito das nossas possessões ultramarinas, que são o producto do mais puro amor-patrio, das mais bellas dedicações, e necessario é tornal-os conhecidos em todas as escolas, em todo o paiz, em todas as colonias.

Ha mesmo factos de historia moderna a que se devia dar a maior publicidade. As expedições d'obras publicas, por exemplo, e as expedições geographicas mostram que se davam graves acontecimentos na Europa a respeito das colonias e que era preciso evitar ou attenuar os perigos, que estavamos correndo.

Os acontecimentos, finalmente, precipitaram-se e a *partilha da Africa intertropical*, impoz-se, lutando nós do melhor modo que pudémos, ficando severamente delimitados os territorios, que ahi tinhamos, e grandissimas são ainda as áreas, que lhes correspondem e immensas as populações, que temos a dirigir, a transformar, a civilizar...

E grandissimas são tambem as responsabilidades, que nos cabem em concorrência com as nações colonizadoras que ahi possuem territorios, e por isso mesmo não devem continuar indifferentes os trabalhos intellectuaes que se tornam tão urgentes quanto necessarios.

---

presso em 1885 — Lisboa). — *Vias commerciaes dos portuguezes em toda a Africa Central*, nos seculos XVI e XVII (impresso este trabalho em 1887 — Lisboa).

E, na convicção de que não devem fazer-se estes trabalhos, ao acaso, organizei minuciosos planos de estudos e de investigações que mais importa realizar, submettendo-os á approvação superior.

Receberam esses planos grandes elogios do conselheiro director geral do Ultramar <sup>1</sup>, o que me animou a divulgar alguns d'elles <sup>2</sup> sob o ponto de vista medico-sanitario, de que mais em especial me occupava, mas não foram levados á pratica.

Julgaram-se mesmo inuteis quaesquer estudos *sobre aclimação*, e foram estes supprimidos, e julguei por isso do meu dever reunir os planos, que tinha por mais indispensaveis e mais urgentes e submettel-os mais uma vez á apreciação superior <sup>3</sup>.

Referem-se esses planos ás bases, em que deve assentar os estudos a respeito das populações nas colonias, tendo em vista sobretudo a demographia, anthropologia e a anthropometria, á meteorologia, a climalogia, a pathologia, a vida de Entre-os-Tropicos, indicando os methodos ou as normas, que os possam tornar homogeneos, comparaveis.

Tem-se dado execução a alguns dos estudos, cujas vantagens patenteei, mas falta a maior parte, e não se teem vulgarizado os que se teem feito, sendo assim desconhecidos dos nossos emigrantes, dos nossos colonos. Não figuram nas escolas de instrucção secundaria, não podem ser apreciados!

Teem-se enviado felizmente para as colonias, zoologos, botanicos, medicos, exploradores, agronomos, engenheiros, missionarios, tornando-se verdadeiramente notaveis alguns dos trabalhos, que se teem apresentado. São padrões intellectuaes, de grande valor, mas não teem influencia nenhuma sobre a nossa corrente de emigração colonial.

Podem registrar-se com satisfação, pondo-se em con-

<sup>1</sup> Estatistica Medica dos hospitaes das provincias ultramarinas 1890-1892, pag. 426.

<sup>2</sup> Idem, pag. 425 a 426.

<sup>3</sup> Idem, pag. 355 a 444, inclusivé.

fronto os trabalhos coloniaes portuguezes com identicos trabalhos intellectuaes, no estrangeiro. Revelam grande audacia, grande força moral. Merecem realmente ser divulgados, fazel-os amar pela nossa mocidade.

*Guiam-se* os nossos ministros das colonias, e assim deve ser, pelas informações, dos seus delegados ou representantes, que para ali vão, e, n'estas bases, assenta a administração publica colonial.

Dos officiaes de marinha ha estudos notaveis, bem como dos medicos, cujos relatorios e estatisticas, que os acompanham, constituem valioso material para se apreciar o regimen pathologico por cada colonia, o que eu tentei fazer, organizando estatisticas comparadas, em diferentes series, achando-se muitas d'ellas publicadas <sup>1</sup>.

E justo é dizer que se tem tomado importantes medidas administrativas, n'essas vastissimas terras, *20 vezes maiores do que Portugal*, honrando-nos como nação civilizada perante todas as nações colonizadoras.

Os nossos homens, encarregados de trabalhos especiaes, nas colonias, justo é dizer tambem, tem correspondido á confiança que n'elles se tem depositado. Os ministros das colonias tem-se havido, pelo seu lado, a toda a altura da sua difficil missão, assignalando, por vezes, a sua passagem no poder com trabalhos intellectuaes de subido valor <sup>2</sup>.

Em todo o caso, as publicações relativas ás colonias deixam ainda muito a desejar, dando-se faltas que se tornam verdadeiramente perigosas, embora valentes esfor-

<sup>1</sup> Estatistica Medica dos hospitaes das provincias ultramarinas 1875 a 1887, ás quaes se reuniram estatisticas nosologicas e ne-crologicas comparadas, sendo a de 1887 uma das mais completas a respeito do hospital de Luanda.

<sup>2</sup> Os trabalhos organizados por alguns ministros da Marinha e Ultramar fazem épocas distinctas no estudo da administração colonial. Deveriam descrever-se, synthetizar-se, relacionando-se com as exigencias internacionaes, que os impozeram e com as necessidades administrativas, a que satisfaziam.

ços de muitos peoneiros particulares tenham vindo animar o actual movimento colonizador.

Ha, por certo, valiosissimas provas dos progressos economicos e financeiros, a que tem chegado o nosso movimento colonizador, mas as questões scientificas e as de saude individual e mesmo social, deixam ainda muito a desejar.

Attesta-o a enorme mortalidade, que se observa nas nossas colonias, o grau de morbidez que ahi patenteia na população européa, a improgessibilidade geral que ahi domina, e a corrente de emigração que para ahi segue sempre receosa pela vida, e com razão.

Não se tem estabelecido, por isso, a *corrente espontanea de emigração colonial*, pois, apesar de ser muito grande o numero de pessoas, que vão procurar, em terras extranhas, os recursos, que lhes faltam na mãe patria, é diminutissimo o numero d'aquelles que emigram para as nossas colonias.

Nos ultimos tempos teem-se rodeado os emigrantes d'algumas atenções, chegando mesmo a conceder-lhes vantagens convenientemente regulamentadas, criando-se as colonias de povoação nas terras de assimilação e as colonias agricolas nas de eliminação.

Não são sufficientes, todavia, estes progressos, para animar e proteger os colonos, sobretudo por não se dar a devida importancia á valorização dos trabalhos intellectuaes. Fazem-se e esquecem-se!

E' preciso grandissima coragem para se viver nas terras d'Africa, sem distracções, sem auto-suggestões, que animem, sem um ideal, que eleve a vida e a torne agradável.

Não se imagina a influencia deprimente que o espirito exerce no corpo, seja qual fôr o logar em que se habite. Mas nas colonias por muitas vezes essa depressão leva á nostalgia, á doença!

Falla-se muito dos inimigos dos europeus nas terras de Entre-os-Tropicos. Indicam-se, lembram-se em diferentes obras, e discutem-se, mas, quanto a mim, um dos principaes é o desconhecimento do proprio organismo, a *falta de instrução essencialmente pratica*, bem

fundamentada, suggestiva, que illumine, que sirva de guia aos colonos, dando-lhes iniciativa e habilitando-os a resolver os problemas industriaes ou agricolas, que se lhes apresentam, nas localidades em que vivem.

E, ao mesmo tempo, necessario é repetil-o, devem saber manter as forças physicas e intellectuaes, invocando em seu favôr toda a sua acção moral, e dando ao espirito uma sensata orientação, um *ideal realizavel*, sempre em relação com as condições sociaes a que estão subordinados.

A principal luta, em que se devem empenhar, é, por certo, contra as doenças, mas não devem procurar os meios de as combater sómente nas pharmacias. Devem procural-os tambem no trabalho, no movimento, na agua, na alimentação, no regimen psychico, no moral...

A luta contra as doenças deve assentar na esclarecida observação dos proprios órgãos e respectivas funções, segundo o lugar, o clima e a natureza dos serviços, que desempenham.

A psychoterapia, a propria vontade, pôde vir em auxilio dos que soffrem, quando se sabem valorizar as forças organicas, e se reconhece a poderosa acção do espirito sobre o corpo.

Ha, sem duvida, a hygiene da alma, tão salutar, como a do corpo, sendo indispensavel manter nas colonias, como na mãe patria, a sentença affamada: *Mens sana in corpore sano*.

E, na verdade, se um corpo, dominado pelas taras organicas, se torna pouco resistente, e, por vezes, inapto para o trabalho—sob a acção de taras intellectuaes ou moraes, perde toda a importancia, por quanto, se a força intellectual dá origem ás altas distincções, ao maior valor do homem, a força moral é que lhe imprime o character, a energia.

Diz-se que o homem, reduzido ás suas proprias forças, nada pôde, mas é porque elle não as conhece, não as sabe valorizar, não as sabe dirigir, não as sabe educar. E se nas povoações civilisadas, nos paizes temperados, o desconhecimento das forças proprias annulla a *individualidade*, dando todo-o relevo á *sociabilidade*

— nas colonias, nos logares palustres, onde se passam tormentos sem conta, devidos a uma endemia evitavel, essas forças individuaes devem obedecer a uma vontade firme, a uma vontade de ferro, sobrepondo-se a individualidade á sociabilidade, que, nas terras de Africa, tem, por emquanto, pouco valor, e por isso se diz que o colono ali deve ser engenheiro, geometra, pedreiro, armeiro, agricultor, medico, soldado, cozinheiro, advogado, botanico, geologo <sup>1</sup>.

Levantem-se, pois, os europeus, fortaleçam-se physica e intellectualmente, instruem-se a valer, e os seus combates contra as doenças nas colonias e contra as influencias mesologicas, que ahi se impõem, hão-de obter pleno triumpho. Mas, *preciso é repetir-se constantemente*, esse triumpho depende sobre tudo de uma solida, activa, sensata e bem feita vulgarização das investigações e estudos coloniaes, que se acham feitos, pois, nas bellas obras originaes, muito a custo podem ser consultados, á vontade, pelos nossos emigrantes, e continuam estes, em taes circumstancias, sem nada sabermos sobre as localidades a que se dirigem e sobre os cuidados hygienicos individuaes, a que ahi devem attender, dando-lhes intelligente applicação.

Os nossos funcionarios, os nossos emigrantes, os nossos colonos soffrem, como os factos o attestam, mas lutam sempre! Desempenham-se mesmo com dedicação dos serviços, de que se acham encarregados. Cumprem, por certo, o seu dever, mas isto sómente não basta. E' mister dar noticia dos factos, descrevel-os, documental-os. Ouso mesmo dizer que, se os nossos peoneiros tivessem dado conta das viagens que fizeram, dos logares em que estiveram, nos territorios Angolo-Moçambicanos, seria bem apreciada a nossa expansão

<sup>1</sup> *Guide pratique de l'Européen dans l'Afrique Occidentale*, par le Dr. Barot, pag. 311.

E ahi escreve este distincto medico: — Obligé de faire face à tout instant à des nécessités nouvelles, le colonial s'ingénie à devenir universel, et dans cette virile mêlée, où il faut combattre la nature, les hommes et la maladie—seuls les caractères fortement trempés résistent et s'affirment!

por todas essas regiões, a nossa posse effectiva, os nossos direitos positivos, os sacrificios heroicos de tantos portuguezes, que se internaram por toda a Africa Central<sup>1</sup>.

Era grandiosa, heroica, intensiva, patriotica, a nossa expansão commercial em todos os territorios da Africa Central; mas, por não a termos apreciado, vulgarizado, synthetizado, não foi attendida, na luta em favor das regiões que tinhamos explorado, perdendo nós, por isso, larguissimos tractos de terreno, na *Guiné*, em *Angola* e em *Moçambique*! E assim mesmo, o que salvámos, deve-se a algumas publicações, que se puderam invocar e que nos collocaram em boa posição<sup>2</sup>.

Em sciencia, nas lutas intellectuaes — nas lutas sociaes — sem documentos, sem observação pessoal, sem experiencia, não é possivel pôr em evidencia a verdade. Não é d'hoje este axioma. E' de todos os tempos...

E assim, na vigorosa concorrência internacional, que se acha em acção, em todas as terras da Africa Central, ou nós mudamos já de processos ou veremos ir enfraquecendo a nossa acção commercial, perdendo, ao

<sup>1</sup> *Les sociétés Africaines, leur origine, leur évolution, leur avenir*, par A. de Préville, pag. 318, em que se aprecia a época dos pombeiros, entre Angola e Moçambique.

— *As conferencias e o Itinerario do viajante Serpa Pinto*, em que se presta homenagem ao valente lutador, e se mostra a nossa exploração effectiva nas terras de Angola e Moçambique, sendo verdadeiramente corajosa, achando-se por valorizar, de raiz e a preceito, por occasião das questões territoriaes, na partilha da Africa Tropic-Equatorial, do sul.

<sup>2</sup> Relembro os processos, que se apresentaram, carecendo de mostrar os nossos direitos á *ilha de Bolama*, na Guiné, e á *bahia de Lourenço Marques*, em Moçambique.

Não valem, todavia, affirmações... E' preciso demonstral-as, e, ás vezes, por falta de cuidado, não se fazem os documentos, a tempo, e torna-se muito difficil reconstruil-os. Agora mesmo, apesar de tão dolorosas lições, não divulgamos o que estamos executando em favor das colonias, e parece até que os Belgas e os Allemães nos estão levando a palma em trabalhos intellectuaes nas colonias! E comtudo somos a nação colonizadora mais antiga, a nação cujas colonias teem sido examinadas, sendo adoptados em muitas colonias estrangeiras os nossos processos de colonisação!

mesmo tempo, a nossa influencia secular sobre os indigenas! Urge, pois, dar todo o impulso a uma valente vulgarisação de todos os nossos trabalhos intellectuaes em Africa, reconquistando o logar, a que temos direito entre as modernas nações colonisadoras.

Não se tem tratado tambem da vulgarizaçã da *hygiene individual*, e é, sem duvida alguma, outra lacuna digna de reparo.

Póde dizer-se, em presença da grande mortalidade, que se tem observado, e está observando, nas nossas colonias, que se torna notavel a força moral, que anima os nossos emigrantes, e os impelle a seguir para as terras do ultramar ainda infamadas de insalubridade, enviando-se por isso para algumas d'ellas os degredados!

As leis actuaes e os regulamentos sanitarios, a seu turno, não teem dado os resultados, que se esperavam tanto sob o ponto de vista scientifico, como da hygiene individual, de especialissima acção em todas estas regiões.

Tive occasião de dar o meu parecer a este respeito, respondendo ao questionario, que me foi dirigido como chefe do serviço de saude da provincia de S. Thomé e Principe. E é sempre animador vêr o applauso, que recebem os bons principios, sobre os trabalhos medico-coloniaes a realisar<sup>1</sup>, tendo em vista o bem da patria e a saude dos que se estão sacrificando nas nossas colonias.

Teem dez annos de applicação as leis e regulamentos de saude do ultramar, e facil é, portanto, valori-

---

<sup>1</sup> Com vivissimo prazer vi apreciados os principios hygienicos e sanitarios, que tenho por mais uteis nas nossas colonias, sendo transcriptos no bello livro: «*Colonies Portugaises d'Afrique — Colonisation, émigration, déportation*», por Antonio José de Araujo, 1900, pag. 165.

A publicação, em que indiquei estes principios, é a seguinte: «*Aclimação da Raça Europeá nas ilhas de S. Thomé e Principe, escripto na cidade de S. Thomé 404 annos depois que n'ella s'estabeleceu a 2.ª colonia de povoamento, que para aqui se mae dou.*» (Impresso em Lisboa, 1897).

zal-os e aprecial-os, attentando nos trabalhos scientificos que se teem produzido sob a influencia d'estas leis, que nada teem com as commissões, que se teem enviado para estudos de epidemias ou de doencas endemicas, algumas d'ellas de grandissima importancia.

O decreto fundamental é de 13 de julho de 1895, aprovado depois no parlamento, e ahi se consigna, entre outras disposições, a seguinte: «*A coordenação e publicação de estatísticas medicas, relatorios e estudos de aclimação, colonisação e ethnographia*», e os chefes do serviço de saude são encarregados, por cada provincia, de fornecerem o material para estes estudos.

Teem-se publicado relatorios e estatísticas medicas, mas não se publicaram, por emquanto, syntheses que possam servir de base ou de ponto de referencia em trabalhos praticos de hygiene ou de aclimação, que tanto importa esclarecer.

Todas as investigações, a que se deve proceder nas nossas colonias, devem obedecer a processos verdadeiramente scientificos. Devem assentar em bases bem definidas, sendo estas acompanhadas sempre dos meios de se poderem levar á execução, sem o que não passam do papel, em que são formuladas.

Impõe-se, portanto, uma valente reforma dos serviços de saude, nas colonias, dando-lhes a orientação exigida pelos modernos processos de hygiene e de prophylaxia.

Impõem-se, além d'isso, novas medidas sanitarias, procurando salvar a *raça branca*, que ahi está sendo eliminada!

E entre essas medidas apresenta-se a de instrucções especiaes, tendo por principal objectivo, nas nossas colonias, a *reeducação das funcções do organismo e ainda as do cerebro* — intellectuaes, sensitivas e moraes — que ahi se tornam improgressivas, dando-se aos emigrantes os conhecimentos, que melhor se conjugarem com a classe ou posição em que se acham.

Além dos solidos principios de hygiene essencialmente pratica, devem ter os colonos noções especiaes de *geographia colonial, das plantas uteis, das melho-*

res culturas da colonia, a que se dirigem, da **mão d'obra**, sem a qual não ha progressos possiveis, dos **recursos** com que podem contar, das **industrias** já existentes ou que possam criar-se, do **commercio local e geral**, dos usos e costumes indigenas, do actual povo africano, e das **linguas**, emfim, falladas pelas populações, com que se deve entrar em contacto, e que ahi formam o meio social, sob cuja acção se tem de viver e de trabalhar...

Os colonos, infelizmente, nem ao menos podem aprender, na metropole, a *lingua dos indigenas* das colonias para onde seguem, nem instruir-se em cousa nenhuma, que lhes diga respeito! Vão completamente ao acaso!

E, em taes circumstancias, principalmente os que se internam vêem-se rodeados de grandes difficuldades, limitando, por isso, os seus cuidados a simples permutas com os indigenas, e nada podem informar dos logares em que acampam!

Não teem preparado nunca a tradição nos logares, em que vivem nem attraem a si novos colonos, amigos, pessoas de familia, companheiros! Não se formam, em taes condições, correntes de emigração, espontanea, como as que se dirigem para o Brazil!

Não se desenvolvem, além d'isso, em larga escala as culturas sociaes, mesmo em volta das grandes povoações, como a cidade de Luanda. As que existem são devidas, em geral, aos indigenas, que as fazem ao acaso. E onde faltam fartas culturas sociaes não ha populações que possam progredir.

Apesar de todas as faltas e difficuldades, que se notam, brilhantes são os resultados que teem coroados as grandes culturas <sup>1</sup>, nas nossas colonias, como o attesta o movimento commercial e agricola, que vae augmen-

---

<sup>1</sup> Refiro-me ás modernas fazendas, sendo muito importantes os trabalhos agricolas, substituindo-se os braços por machinas aperfeiçoadas, como tive occasião de vêr. E lamentavel é que não se façam descripções apropriadas de todas as fazendas, em que se apresentam machinismos de primeira ordem.

tando de anno para anno, dando a justa medida do que podem e devem produzir as colonias, logo que se institua, de raiz e a preceito, a colonisação verdadeiramente fecunda, superiormente transformadora, e se instrua os actuaes emigrantes para se poderem fixar com vantagem, formarem nucleos demographicos e agricolas de valor, attrairem ahi pessoas das suas relações, amigos ou parentes e lançarem as bases de uma energica população européa nas nossas colonias equatorias.

D'outro modo, podem brilhar as producções commerciaes, as grandes culturas, mas a colonisação européa ha de manter-se periclitante. Os trabalhos intellectuaes não progridem. A instrucção do colono não se aperfeçoa.

A vida de Entre-os-Tropicos não impulsiona. A civilização, ainda nos seus preludios, verdadeiramente rudimentar, continuará estacionaria, tornando-se difficil dar-lhe maior vigor — vitalisal-a — aproveitando-se as forças de toda a ordem, que os europeus ahi podem levar, logo que se organize a exploração agricola em larga escala e se institua a colonisação scientifica, começando por tornar bem conhecidos os trabalhos, que ahi se tem feito e os melhoramentos, que se tem realizado.

A hygiene individual, sciencia nova, admiração pela hygiene antiga, novas raças e novas terras na Africa Central, enthusiasmo pelas descobertas geographicas, as leis de Kepler, extraordinarias demonstrações de Newton, estudo do corpo humano, condições de existencia do homem individual e social, Hypocrates primeiro medico higienista, Galliano, bello ensinamento da hygiene atravez dos seculos, o homem ainda não constitue uma individualidade perfeita, desejos que o dominam, indiferença pelo corpo, graves perigos que d'ahi resultam, avisos que o proprio organismo dá no estado de saúde, signaes precursores de graves doenças, os que eu indiquei para se reconhecerem as febres palustres nas colonias, graves doenças que se devem evitar segundo Huchard, má comprehensão das funcções da hygiene, posição d'esta sciencia no quadro dos conhecimentos humanos, o ensino da mocidade na Inglaterra, reparos a tão importantes trabalhos escolares, extraordinarios progressos da anatomia, maravilhas que se descobrem, divulgação e ensino da hygiene individual na metropole e nas colonias, o homem causador da sua propria ruina, conselhos que dava sobre a melhor hygiene a seguir, a civilização nas colonias, brilhantes trabalhos dos portuguezes nas terras da Africa Central, apuramento que urge fazer, taras a que os europeus estão sujeitos nas colonias, tara hepatica, suas causas e remedios, tara palustre, suas causas, seu modo de ser, a salvação da raça européa nas colonias pelos saes de quinina, trabalhos que apresentei a este respeito, tara thermica, diversas theorias, insolações, tara sanguinea, anemias, poderosas vantagens da hygiene individual, animação e supremacia que leva aos europeus nas colonias de paludismo maligno.

A hygiene individual constitue hoje uma sciencia nova. Aproveita, por certo, os antigos processos. Admira os esforços empregados em todos os tempos no aperfeiçoamento do homem. E attenta, com o maior cuidado, no que se fez em favor da hygiene na India, na Persia, no Egypto, na Judéa, na Grecia, entre os Romanos, e em todas as nações modernas, mas não ha noticias do que se fazia, a semelhante respeito, nas terras da Africa Central, ao Occidente, antes de ali chegarem os portuguezes.

Eram inteiramente novas para os europeus as raças, que ali se deparavam. Os climas, porem, não pareciam muito differentes. Suppunham ter encontrado um eterno

verão, como o de Portugal. As terras todavia offereciam novos productos, novas riquezas, grandes maravilhas e convidavam á exploração...

Largos horizontes se abriam, no entretanto, ao longe — os da India e os das Americas — e a imaginação fazia suppôr que outros mundos havia a descobrir, e esse soberbo ideal impellia os navegadores por todos os mares, sendo um portuguez quem dá a volta ao proprio globo, mostrando assim, por esta magestosa experiencia, o seu isolamento no espaço, a sua suspensão entre mundos planetarios.

Os homens de sciencia, por seu lado, sentiam-se fascinados, e não havia assumptos de que não se occupassem — astronomicos, phisicos, meteorologicos, anatomicos, physiologicos...

Patenteiam-se as leis de Kepler, Newton demonstra que todo o universo está sujeito a leis mathematicas <sup>1</sup>, o que torna comprehensivel o mundo dos astros... E os estudos da physiologia desenvolvem-se parallelamente, realizando-se successivos progressos, e chegando-se á brilhante concepção de que o homem tem por base da sua existencia, *individual*, a respiração, a circulação e a assimilação, e da sua *vida social*, a familia, o trabalho, a educação, sendo por isso mesmo um producto do seu proprio organismo, que lhe aperfeiçoa a vida e do meio meso-social, a que está sujeito e com o qual tem de conjugar-se para a sustentar.

Foi Hypocrates o primeiro medico que lançou as bases da hygiene, conhecendo muito bem a influencia da alimentação, do trabalho e da habitação, no corpo humano. Tornou-se celebre o seu opusculo intitulado: *Ares, aguas e logares*. Apresentou tambem um livro, indicando as regras de hygiene que convém ás differentes constituições. Attribute-se a Galiano o livro sob o

---

<sup>1</sup> Desapparecem, sob a suggestão de tão bellas descobertas, as influencias sobrenaturaes; as sciencias mathematicas impõem-se, os progressos accentuam-se, revela-se o poder do homem e a humanidade póde contemplar o mundo sem sobresaltos.

titulo de: *Maneira de conhecer e curar as paixões da alma*, podendo considerar-se o primeiro tratado sobre psychologia. A este medico se attribue tambem a arte de defender a saude.

Applicavam-se na Grecia ao tratamento das doenças diferentes exercicios. Hypocrates, o grande medico philosopho, combatia o athletismo. Recommenda, com enthusiasmo, os exercicios ao ar livre.

E' grande, por certo, o ensinamento do estudo da hygiene atravez de todos os tempos, mas torna-se impossivel occupar-me d'este assumpto sem dar largo desenvolvimento a este trabalho.

E' sabido, em todo o caso, que esta bella sciencia tem acompanhado os progressos da physica e da physiologia, sobresaíndo especialmente a hygiene publica, cujos trabalhos, ao abrir-se o seculo XX, nunca tiveram igual altura, nem tão levantada comprehensão.

Tende a medicina, no actual momento historico, para especialidades, a que se entregam medicos de profundo saber e notavel experiencia, e muito natural é que assim seja. A hygiene, porém, está sendo vulgarizada com singular empenho, e assim se dá novissima orientação ás sciencias, que tem por objectivo *curar e conservar a saude*.

São radicaes realmente as transformações, que se estão observando nas sciencias medicas e higienicas, e muitissimos são os trabalhos, que se vão apresentando a este respeito, mas, se já se tem feito muito, muito mais ha ainda a fazer em favor do homem, que, em Portugal, não recebe educação sufficiente para lutar com segurança na moderna sociedade, em que o *contacto internacional* fascina, enthusiasma, arrasta, e todos os portuguezes devem preparar-se, a valer, para se conjugarem com todo este incessante movimento social e conservarem-se livres, independentes, dando á patria maior brilho, maiores honras, mais grandezas.

E, em tal conjunctura, a *instrucção* deve obedecer em todos os seus ramos, a processos pedagogicos experimentados, tendo ahí um dos primeiros logares a *hygiene individual*...

E cada individuo deve saber aperfeiçoar-se physica, moral, intellectual e socialmente; deve saber robustecer-se e disciplinar os principaes órgãos do seu organismo; deve adquirir o sentimento das suas responsabilidades como homem, como chefe de familia, como cidadão.

Mas como os factos o estão attestando, o homem não constitue, por emquanto, uma individualidade perfeita, um organismo normal, sem tara. E' sobretudo um ente irresponsavel que se esquece de si mesmo e não procura valorizar as suas forças physicas, innatas ou adquiridas, o seu poder moral ou esthetico, a sua actividade physica ou intellectual. Bem sabe elle que todos os órgãos da vida interna e que todas as funcções que lhes correspondem podem modificar-se, sob o imperio da sua vontade e sob a força da sua consciencia, mas não quer comprehendel-o.

O que deseja ardentemente é que não o incommodem, e, se lhe sobrevem alguma doença, lá está o medico para o tratar. Não se lembra de que a declinação organica lhe pode chegar mais cedo! Não se prepara para a velhice!...

Não se quer lembrar, alem d'isso, de que os seus órgãos da vida interna se podem reeducar, corrigindo-se defeitos ou taras, que possam ter-se herdado ou que possam ser adquiridas ou ao fazer-se a consolidação organica na phase mais brilhante da vida.

Os órgãos e as respectivas funcções fazem, sem duvida alguma, o principal assumpto da hygiene individual, e estão, como já disse, sob a influencia da vontade sem dependencia de qualquer auxilio. E' mister, todavia, fixar bem o seu objectivo, afim de poder comprehender todo o seu alcance — a sua verdadeira funcção, a razão por que conquistou os foros de sciencia nova...

Occupam-se a hygiene, como é banal dizer se, do vestuario, da luz, da alimentação, da casa, dos banhos, dos exercicios gymnasticos, que tanto se recommendam e com toda a razão. Occupam-se tambem dos exercicios intimos, em que ainda mal se attenta, embora formem uma verdadeira *gymnastica interna ou organica*, que

muito importa saber dirigir, procurando, conjugal-a com as influencias, que rodeiam o individuo <sup>1</sup>.

Deve attender-se, como é natural, a todas as condições da existencia, dirigindo-as ou regulando-as com seguro conhecimento dos órgãos e das respectivas funcções, mas o homem, em geral, chega inconscientemente á idade adulta, e dá-se por muito feliz em poder gosar, sem grande esforço, de todos os prazeres que imagina, vivendo por instincto ou por imitação.

Esforça-se em sobresair muito especialmente pelas forças intellectuaes, a que presta todo o seu culto. Não tributa realmente sufficiente attenção aos seus deveres hygienicos. Deixa-se suggestionar por todas as bellezas, que a civilização lhe facilita, e vae vivendo na crença de que o organismo ha-de *providenciar* para que possa resistir a todos os seus erros, a todos os seus abusos, a todas as suas imprudencias hygienicas, a todas as suas paixões, a todas as suas faltas, quer de ordem physica quer de ordem moral ou psychica.

Tudo quer valorizar, menos a bella machina de que dispõe, de finissimo funcionamento — maravilhoso automovel, sciente e consciente, que o transporta a toda a parte, mostrando-lhe, ao mesmo tempo, o modo mais facil de observar e de evitar os perigos, a que póde expôr-se.

E d'esta poderosissima mas fragil machina exigem-se trabalhos de toda a ordem, os mais extraordinarios, os mais intempestivos!... E, o que é muito mais grave, julgam-na sempre apta para funcionar!

O homem, em pleno vigor da idade, não se persuade de que os trabalhos corporaes ou intellectuaes em excesso ou mal dirigidos o gastam, o arruinam, o alquebram!

Não se dá, em geral, o menor apreço ao *Capital organico* herdado nem mesmo ao que se vae adquirindo. Não se quer apreciar a influencia da hereditariedade, tão complexa e por vezes já tarada! nem a dos habitos

<sup>1</sup> Veja-se : *A hygiene e a instrucção nas Escolas Primarias e Medias*, pag. 16.

que se impõem, formando o que se chama—e com verdade—*segunda natureza*, sempre mais imperiosa que a propria vida, que se herda.

Não faz o homem actual a devida selecção das excitações, vindas do proprio organismo ou de fóra, e grandissima é a acção que exercem umas e outras em cada individuo, variando, todavia, segundo a idade, o sexo, a educação, o genero de vida, a instrucção, regimen moral, modo de ser psychico, que é a funcção preponderante no organismo e de que deveria invocar-se toda a sua benefica influencia.

Podem reduzir-se a quatro as forças que dominam e caracterizam os individuos—a *hereditariedade*, os *habitos*, as *excitações individuaes* e as *excitações sociaes*. Dirige-as o cerebro, o systema nervoso, em que se centraliza toda a vida humana.

E o homem—producto d'estes quatro factores--deixa-se suggestionar principalmente pela sua *sensibilidade* e pela *imaginação*, que o desvaíram, levando-o a esquecer o seu proprio bem-estar, o bom funcionamento dos órgãos, que lhe conservam a saude, illuminam o cerebro, e mantem a vida.

Commette excessos de toda a ordem e não attenta nos *avisos*, que o seu proprio organismo, em perfeito estado de saude, lhe dá para evitar os perigos, a que se expõe...

A *fadiga*, por exemplo, é uma sentinella, de que o organismo dispõe, para dar signal de alarme, quando se abusa do trabalho e se praticam excessos ou seja de ordem physica ou de ordem moral ou intellectual.

A *fome* é outra sentinella, que vem mostrar que as cellulas precisam de material para se reconstituirem, e funcionarem regularmente.

A *dôr*, este valente principio conservador da integridade funcional, é a sentinella, que indica qualquer falta ou qualquer excesso, qualquer ferimento, ou qualquer perturbação—qualquer necessidade, em fim, a que se deve satisfazer, patenteando desde logo pelo seu bem-estar que se lhe segue, que se preencheram as sollicitações apresentadas.

O **repouso** é o grande economizador organico, de que o corpo se serve para equilibrar as receitas e as despesas, regular o seu bom funcionamento e levar-o ao trabalho com grande vantagem.

A *sede*, o *somno*, reclamam toda a attenção tambem e necessario é acudir ás suas indicações, satisfazendo assim ás exigencias organicas nos momentos apropriados.

São triviaes, é certo, estes avisos, mas bom é saber interpretal-os e attendel-os com bom senso.

O apparelho suspensivo, ou de inibição, deve conjugar-se racionalmente com o das forças productoras do trabalho, e assim se educa o individuo no arranjo e aperfeiçoamento das peças do seu maravilhoso auto-movel.

Outros avisos, além d'estes, tão bellos, tão delicados, tão suggestivos, tornam-se verdadeiramente agradaveis, e animam o homem a lutar pela existencia, a viver uma vida feliz...

Os signaes das perturbações organicas — *transições entre o estado de saude e a doença* — são tambem indicadores, que chamam a attenção, sendo muitos d'elles precusores de doenças graves, que se podem evitar.

Deveria prestar-se toda a attenção aos signaes das perturbações, que precedem as doenças, e que veem dar origem, por muitas vezes, a lesões, que se constituem em taras ou em molestias gravissimas.

— A hipertensão, por exemplo, precede a arterioesclerose antes d'esta doença se tornar uma lesão do systema arterial.

— A ulcera do estomago annuncia-se por secreções anormaes do estomago, assim como a mortifera lesão brightiana é precedida de uma nutrição irregular <sup>1</sup>.

Nas colonias palustres, em que estive, procurei reunir os signaes, que annunciavam a existencia do germen das febres no organismo, e divulgava-os por todos os modos possiveis, a fim de que os europeus, ali residentes, pudessem evitar ou modificar tão graves doenças.

Reproduzo-os, porque justifico por este modo a orien-

<sup>1</sup> Huchard—*Consultations Médicales*, deuxième édition, pag. 28.

tação que sempre tenho dado aos principios de hygiene colonial, por mim divulgados.

**Signaes clinicos ou physiologicos, para se conhecer, em terra de paludismo maligno, se estamos a braços com os germens das febres palustres**

«a) *Dores nas regiões intra-oculares ou de um só lado da cabeça, na fronte ou na nuca, repetindo-se, por diversas vezes.*

«b) *Dores nas pernas, fraqueza, mal-estar, a certas horas do dia.*

«c) *Um certo calôr no corpo, arrepios ligeiros, sobretudo, ao longo da espinha dorsal. Nunca me fahou este signal.*

«d) *Abrimentos de bocca, mais ou menos incommodos, sem razão que os possa explicar; insomnias.*

«e) *Frio nas extremidades dos dedos das mãos, e, ao mesmo tempo, a fronte mais quente ao contacto dos dedos. Nunca me fahou este signal.*

«f) *Um certo estado febril, certas perturbações não bem determinadas, mas que despertam a nossa attenção. Sempre que eu sentia esta hyperthermia, prestava-lhe attenção, usava de rigorosa dieta e repetia a dose do sal de quinina.*

«g) *Pelle secca, quente, poucas urinas.*

«h) *Repugnancia aos banhos, quando se está habituado ao seu uso.*

«i) *Má disposição na occasião de levantar da cama; repugnancia aos alimentos<sup>1</sup>.*

«j) *Ligeiro lumbago com irradiações dolorosas pelas coxas, que se manifesta desde a vespera (Dr. A. Poskin — 1897)<sup>2</sup>.*

<sup>1</sup> Sempre que, no figado, ha alguma sensação (dor hepatica) é boa regra de hygiene recorrer desde logo á mais rigorosa dieta. Do mesmo modo, se ha qualquer perturbação gastro-intestinal, um ou dois dias de rigorosa dieta auxiliam a natureza e organismo, e este de per si só se restabelece.

<sup>2</sup> Os signaes clinicos ou physiologicos acima indicados, e por meio dos quaes se pôde prever a existencia dos germens palustres

Os avisos, que o organismo apresenta no estado de saúde, e os signaes das primeiras perturbações, que precedem as doenças, mostram que o nosso corpo se resente dos seus incommodos, e que, no goso de uma regular saúde, todas as funções se devem exercer silenciosamente, sem se dar por tão importantes trabalhos.

Deve procurar-se, portanto, estudar a *linguagem organica*, e attender a todos os avisos e todos os signaes de prevenção a fim de fortalecer qualquer órgão, que enfraqueça e evitar as doenças, locaes ou geraes que podem sobrevir.

Mas o homem só pensa em se valorizar pelas suas manifestações externas, sociaes!... A vida interna, a vida organica, a vida psychica, a vida moral, realisam-se inconscientemente! Ninguem pensa em se livrar das taras, que herdou ou adquiriu, e transmite-as aos filhos, com absoluta indifferença!...

Torna-se um homem, por inconsciencia propria, um diabetico, um arthritico, um rheumatico, um arterio-sele-roso, um neurasthenico, um tuberculoso, um alcoolico!...

As causas d'estas e d'outras taras, descreve-as um dos mais distinctos clinicos francezes, e faltaria eu ao meu dever se não as reproduzisse d'esse grande mestre como elle as apresenta. Essas palavras são as seguintes:

*«Os erros e os excessos de alimentação provocam cer-*

---

ou malaricos no nosso organismo, teem tanto valor sob o ponto de vista da prophylaxia anti-palustre com o exame microscopico do sangue, não obstante a facilidade, segundo observa o dr. Koch, de recorrer a este meio de apreciação para reconhecer se um accesso de febre está ou não prestes a estalar.

A bacteriologia só póde ser exercida por um medico muito experimentado, e, por isso mesmo, os signaes clinicos ou physiologicos, precusores das febres palustres, devem merecer toda a attenção dos colonos.

A bacteriologia é realmente indispensavel para reconhecer a natureza infectuosa d'uma doença, estabelecer o mais correcto diagnostico e indicar as condições, em que a doença se desenvolve. Deve conjugar-se, no entretanto, com as manifestações clinicas, e assim é que se póde estabelecer a mais segura therapeutica, a melhor hygiene e a mais efficaz antisepsia. (*Guia Hygienico do Colono*, pag. 41 e 42).

«tamente um grande numero de doenças, e contribuem  
«poderosamente a abreviar a vida do homem. Diz-se  
«que com o vinho por pae, uma alimentação de luxo  
«por mãe, e Venus por ama, se obteem filhos gottosos.

«Mas além da gotta, do rheumatismo e da diabetes, ha  
«ainda as doenças dos rins, do estomago, do coração e  
«dos vasos, a escrófula e ás vezes a tísica pulmonar, o  
«rachitismo, a enxaqueca, a asthma, as nevralgias, mui-  
«tas doenças de pelle, affecções dos dentes, doenças ner-  
«vosas e sobretudo a neurasthenia, que, de dia para dia,  
«mais se apodera de nós.

«Todas estas doenças são a obra do homem, e é pre-  
«ciso, com os antigos, pô-las em opposição com as que  
«são obra do nosso destino, como certas epidemias. Mesmo  
«assim, quasi sempre, são devidas estas ultimas, á nossa  
«ignorancia ou á falta de observar as leis da hygiene <sup>1</sup>».

Procura-se felizmente dar remedios a tão graves ma-  
les, cuidando-se, por equal, do *corpo* e do *espírito*, pres-  
tando-se toda a attenção aos apparatus inhibidores,  
aos habitos ou reflexos, e divulgando-se os principios  
da hygiene individual sob este quaduplo ponto de vista  
o que lhe dá, por isso, importancia excepcional e uma  
nova direcção.

A mortalidade, em geral, tem descido sensivelmente,  
o que justifica a propaganda e vulgarização da hygiene,  
combatendo-se em todas as nações civilizadas, a tuber-  
culose, o lymphatismo e o proprio *analphabetismo*, que  
é, por certo, a peor das *endemias* contra que constan-  
tamente se deve lutar.

Nas nossas colonias não se abriu, por emquanto, a  
luta contra a malaria, que tanto affecta os europeus,  
chegando mesmo a eliminal-os por completo.

Não se dá, além disso, a aclimação nas terras equa-  
toriaes palustres da Africa Central, nem as populações  
ahi existentes se mostram progressivas.

Teem-se procurado estudar todas as influencias que  
estão concorrendo para estes resultados, e nunca se  
pensou na hygiene individual como principal processo a

<sup>1</sup> Kuchard. *Consultations Médicales*, deuxième édition, pag. 47

empregar para resolver tão importantes problemas coloniaes.

Tem-se-lhe dado mesmo, no ensino primario e médio, em Portugal, um lugar improprio, como o attestam os programmas escolares em vigor <sup>1</sup>.

A *hygiene individual* toma o seu lugar, no quadro dos conhecimentos humanos, a par da sociologia e da moral, da biologia e da physiologia, da biochimica e da psychologia, mas não se lhe tinham determinado rigorosamente as suas funcções. Sempre teve por objectivo conservar a saude e prolongar a vida, tornando o homem o mais perfeito possivel.

<sup>1</sup> «Nas escolas primarias e medias, em Portugal, a funcção da hygiene perturba-se. Não se desenvolve bem, quando devia ser muito clara, animada, perfeita, a mais completa possivel. Não a consideram os nossos legisladores, tratando do ensino primario e secundario, como uma funcção escolar de valor!

Dão-lhe, por isso, um lugar muito restricto, e, se a inscrevem mesmo assim, não é, porque a julguem essencial ao avigoroamento das novas gerações, mas para que não se diga que a esqueceram de todo!

Não se apresenta, pois, a hygiene nos estudos, que entre nós se fazem, na 1.<sup>a</sup> phase do organismo — na qual se torna forçoso dirigil-a — como disciplina independente. Subordina-se, pelo contrario, ás sciencias naturaes no que lhe sejam especialmente applicaveis, como se preceitua no ensino primario, 4.<sup>a</sup> classe! No lyceu dá-se-lhe outra subordinação ainda mais original: — *Conhecimento elementar da anatomia e da physiologia humana e comparada* — *Noções de hygiene* (5.<sup>a</sup> classe, 5.<sup>o</sup> anno).

Parece, por tanto, que os nossos legisladores querem afirmar que é impossivel tratar da hygiene sem que se estudem as sciencias naturaes, a anatomia, a physiologia humana e a physiologia comparada! Mas, caso digno de maior reparo, subordina-se, na instrucção primaria, o ensino da hygiene, por um lado, ás sciencias naturaes, e, por outro lado — no texto do programma — o que se põe em foco são as sciencias physicas!

No decreto organico da instrucção primaria não se preceitua o ensino de sciencias physicas. O que se institue é uma secção autonoma de estudos sob o titulo: *Rudimentos de sciencias naturaes*, em que vem deluido o estudo da hygiene, e como é então que no programma apparecem as noções de sciencias physicas?!

(*A hygiene e a Instrucção nas Escolas Primarias e Medias*, pag. 6, 1903.)

E, de facto, em alguns povos antigos, principalmente na Grecia, havia medicos especialistas, encarregados de estudarem a influencia da alimentação nos exercicios e indicarem a que convinha usar.

Procurava-se obter a força physica, a belleza plastica. Cultivava-se, com grandissimo cuidado, a arte de tornar o homem perfeito.

As guerras, n'esses tempos, exigiam homens robustos, bons gymnasticos, atletas consumados.

A Grecia era uma nação educadora por excellencia. Pode-se-lhe comparar a Suecia e a moderna Inglaterra.

E' admiravel, por exemplo, a escola ali fundada pelo Dr. Reddie. Transcrevo o respectivo horario a fim de que possa apreciar-se o seu character pratico, a superior orientação do ensino, que ali se ministra á população escolar, que a frequenta.

O horario a que me refiro, é o seguinte:

6 h. 15: Levantar (no inverno ás 7 h.), seguido de uma ligeira refeição.

6 h. 30: Exercício de flexibilidade e manejo de armas.

6 h. 45: Primeira aula.

7 h. 30: Capella.

7 h. 45: Almoço (breakfast). E' um almoço substancioso, á moda ingleza, composto de *ovos, presunto, etc.*; depois segue o arranjo dos quartos: *cada alumno faz a sua cama elle proprio.*

8 h. 30: Segunda aula.

10 h. 45: Lunch ligeiro; se o tempo está bom, exercicio dos pulmões ao ar livre, despido até á cintura.

11 h. 45: Terceira classe.

12 h. 45: Canto, ou natação no rio, conforme a estação.

1 h.: Jantar.

1 h. 30: Exercicios, orgão ou piano.

1 h. 45: Jogos e trabalhos de jardim e de cultura, ou excursões a pé, ou de bicycleta.

4 h.: Trabalho na officina.

6 h.: Chá.

6 h. 30: Canto, ensaio de comedias, musica, concertos, etc.

8 h. 30: Ceia e capella.

9 h.: deitar.

A primeira impressão, que deixa a leitura d'este horario, é a da variedade de exercicios nas 24 horas, notando-se o cuidado de evitar o *causaço* e de desenvolver todas as aptidões naturaes.

A *instrucção classica*, a *manual* e a *artistica*, acham-se devidamente relacionadas. Completam-se, auxiliam-se; não se prejudicam.

A duração dos trabalhos escolares, é, em resumo, a seguinte:

Trabalho intellectual.....	5	h.
Exercicios physicos e trabalhos manuaes.....	4 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	h.
Occupações artisticas e recreações de sociedade	2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	h.
Somno.. ..	9	h.
Refeições e tempo livre.....	3	h.
Total .....	24	h.

Aos domingos não ha estudos. Os alumnos ficam á vontade <sup>1</sup>.

São bellos realmente todos estes trabalhos escolares, mas não se incluem n'elles, por completo, os principios fundamentaes de hygiene individual, entre os quaes devem figurar solidas noções de anatomia e de physiologia, descrevendo-se os orgãos e as funcções sob o ponto de vista mais pratico, a fim de se poderem interpretar os avisos, que o proprio organismo faz, no estado de saude, e os signaes de alarme, que se apresentam, quando começam a manifestar-se perturbações precursoras de lezões graves, que se lhes pôdem seguir.

A reeducação dos orgãos é tambem um dos novos meios, a que a nova hygiene recorre para destruir as taras organicas — a peor praga dos tempos modernos — le-

<sup>1</sup> Edmond Demolins — *À quoi tient la supériorité des Anglo-Saxons*, pag. 64.

vantar as forças e dar ao organismo o melhor desenvolvimento, a que se deve aspirar.

Este novo e importante processo organico e psychico não deve confundir-se com a educação complementar, com a educação especial ou criação d'actos reflexos. Não deve, além d'isso, fazer-se ao acaso.

E são sufficientes estes factos para se poder considerar a *hygiene individual* como uma nova sciencia, devendo ensinar-se juntamente com a grammatica em todas as escolas de Portugal e das nossas colonias.

Levanta-se realmente um novo ideal a respeito do corpo humano, sobre o qual se estão fazendo estudos e experiencias, que trazem toda a luz ao funcionamento dos órgãos e á maneira mais racional e mais segura de os dirigir, corrigir, transformar ou reeducar, quando se desviam da normalidade.

Está averiguado que, no decorrer dos tempos, uns órgãos se teem aperfeiçoado, outros se teem tornado rudimentares e o maior numero inutilizado.

Orgãos em sensivel progresso.....	15
Orgãos em decadencia, embora capazes de func- ções physiologicas mais ou menos incompletas	17
Orgãos rudimentares inutilizados.....	107

Entre os órgãos que se acham em grandissimo progresso figuram os da phonação, os da intelligencia e os da locomoção.

Nos de 2.<sup>a</sup> categoria contam-se o cœcum, o undecimo e duodecimo par das costellas, etc.

Estão na 3.<sup>a</sup> categoria o osso coccygio, o appendice cœcal, etc. <sup>1</sup>.

São maravilhosos os progressos da anatomia, verdadeiramente surprehendedentes, e d'elles se tiram grandes vantagens nas lutas pelo bom funcionamento dos órgãos, pela saude, pela prolongação da vida, affastando-se

---

<sup>1</sup> Wiedersheim, citado por Elie Metchnikoff — *Études sur la Nature Humaine*, pag. 75.

a phase da declinação organica e transformando-se a da velhice.

Mas para se facilitar o constante labutar da vida, durante o qual não se deve esquecer o corpo, torna-se preciso, como já disse, que se criem, desde já, no maior numero possível de povoações, cadeiras essencialmente praticas de hygiene individual, tendo por direcção as respectivas localidades, com o seu modo de ser especial, o trabalho que ahi se faz, as roupas que ahi se usam, os alimentos a que ahi se está habituado, etc.

E é esta a valente instrucção, que se deve dar nos campos aos individuos que ahi vivem e á respectiva familia.

Tem-se tratado, em Portugal, de educar principalmente as forças intellectuaes, a que o talento, por vezes, dá grande relevo, e assim domina a orientação abstracta, que é preciso ir conjugando com a moderna educação physica, cuja necessidade se proclama por toda a parte.

A' imitação, todavia, do que se faz nas outras nações, procura-se dar toda a perfeição, especialmente nas cidades principaes, aos factores do meio artificial, a respeito dos quaes a civilização tem realizado assombrosos progressos quer nas habitações quer no vestuario, etc.

O aperfeiçoamento do organismo, porém, não póde acompanhar esses progressos. Gasta-se e não se aperfeiçoa, ganhando forças e dando vigor aos órgãos.

É, se o homem, na grande generalidade, está sendo a causa da sua propria ruina organica, chegando ás colonias, se não obedece ahi aos bons principios de hygiene e de moral, lançando as bases da civilização, que se possa conjugar com essas regiões — não chegará nunca a aclimar-se — a adaptar-se ás condições do novo meio externo!! Será ali sempre um extranho!

E, em verdade, nas colonias palustres, sob a acção de novos logares e de novos climas, seguindo o europeu o mesmo caminho, que seguia nas terras de onde partiu, não lhe é possível a *adaptação physiologica*. Póde, é certo, demorar-se ahi por alguns annos, vivendo mesmo á européa e não á tropical, mas trata-se, n'este caso, da *resistencia artificial*, e não da *adaptação physiologica*.

Esta só poderá realizar-se, preparando-se os individuos para ella, por uma *experiencia pessoal intelligente*, subordinando-se sempre ás exigencias dos climas, a que se acham sujeitos e ás condições organicas em que se apresenta o corpo.

Assim o entendi sempre — e sob este ideal — aos recémchegados, que me consultavam sobre o que haviam de fazer para se livrarem das febres — dava eu os conselhos, que estavam em relação com a posição e intelligencia dos consulentes.

A um d'elles, por exemplo, chegando á cidade de S. Thomé e consultando-me sobre o melhor modo de ahí evitar as febres, indiquei o seguinte:

«Fale com os europeus mais antigos, que ahí vivem, «preste attenção ao que elles vão fazendo para gozarem «saude. Frequente a casa das familias aqui estabelecidas. Attente no regimen que ellas seguem. Vá vivendo «no entretanto como vivia na metropole, evitando todos «os excessos. E, em pouco tempo, se achará habilitado «para viver sem receio, como tantos que ahí vivem<sup>1</sup>.»

Dava este conselho assim, porque se tratava de reeducar um europeu, que chegava a uma povoação sob o equador, e a 1.<sup>a</sup> lição a receber era a do novo meio em que agora se encontrava.

«Se fôres a Roma, sé romano». E' uma sentença social de todos os tempos.

E, incontestavelmente, a experiencia pessoal, bem esclarecida, é a escola em que assentam as bases da hygiene individual, essencialmente transformadora.

A um operario (carpinteiro) que me consulta sobre o modo de evitar as febres, já não lhe disse que estudasse a povoação, em que elle se encontrava. Indiquei-lhe simplesmente o seguinte: «Que evitasse o relento «da noite, que não se deitasse no chão á hora da sêsta, «que não conservasse a roupa molhada no corpo, que «arranjasse vestuario sufficiente, que evitasse por completo as bebidas alcoolicas, que tomasse, de vez em

<sup>1</sup> Os saes de quinina no paludismo (1898) pag. 168.— *Guia Hygienico do Colono* (1901) pag. 20

«quando, um laxante, que tomasse o sulphato de quinina (tres decigrammas, em hostia) ao jantar, e ao almoço, se apparecem frequentes casos de febres no logar em que se achava<sup>1</sup>.»

A outro operario, que me procura, queixando-se de ter os olhos amarellos e as urinas carregadas, pedi-lhe, depois de o examinar, que dêsse um largo passeio, pelo menos de uma hora, affastando, e que regressasse, apressando um pouco mais o passo.

Deitou-se ao voltar ao hospital, tomou uma canja e dormiu profundamente. E, repetindo este tratamento, obteve cura radical<sup>2</sup>.

A outros offerencia algum dos livros por mim publicados, tratando de hygiene. Pedia-lhes que lhe prestassem attenção, escolhendo elles mesmos os principios de hygiene que melhor se conjugassem com as condições em que se encontravam. Depois de fazerem a leitura, que eu lhes recommendava, ouvia-os, e tirava-lhes quaesquer duvidas a fim d'elles poderem aproveitar, com vantagem, estes trabalhos.

Attentava principalmente na vulgarização pelo ensino, tendo em vista as condições dos individuos, o serviço a que se entregavam e os seus recursos pessoases.

E, na verdade, de que vale recommendar que se viva n'um logar alto, em casa ampla, longe dos indigenas, se tudo isto se torna impossivel, ou se o individuo, ao contrario, se vê obrigado a viver em logar baixo, em quartos acanhados, proximo dos indigenas?

E, por isso, n'esta ordem de idéas, a cada europeu, eu dava instruccões hygienicas, informando-me, com o maior cuidado, da sua situação, muitas vezes por escripto, tendo sempre em vista a localidade, o clima, as

<sup>1</sup> Trabalhos citados, pag. 169 e 24.

<sup>2</sup> Veja-se o livro: *Estudos Medico-Tropicaes*, 1.<sup>a</sup> camp. Recorria, no tratamento de algumas doenças, ao exercicio e a maçagem, por algumas vezes preventiva. N'uma fazenda em que estive, indicava a subida a um morro, proximo á habitação, e os que, durante esta ascensão, suffocavam ou tossiam, revellavam pouca resistencia, e entravam em tratamento hygienico, preventivo.

*doenças reinantes, a natureza do trabalho e os recursos*, de que dispunham os individuos, que me consultavam. Aconselhar regras, que não se podem executar, é levar o desanimo ás pessoas, a quem se aconselham.

Não se pode viver naturalmente nas terras de paludismo maligno, nas nossas colonias. Resiste-se apenas, por mais ou por menos tempo, segundo as circumstancias em que cada individuo se encontra. E' velha esta verdade, mas, apesar d'isso, é preciso repetil-a.

E necessario é, em todo o caso, viver nas colonias á tropical e não á européa.

E o homem, n'estas regiões, tem de corrigir as influencias da civilização européa, que ahi quer implantar — apesar de tudo lhe ser contrario!!

A evolução da civilização nos paizes temperados, vem de milhares d'annos, ostentando-se principalmente em terras insulares ou em regiões peninsulares, temperadas, movendo-se as populações do oriente para o occidente ou do occidente para o oriente em grandes massas. Convergiam para as terras mediterraneas, ficando as dos polos e as de Entre-os-Tropicos fóra de todos esses movimentos...

Todas essas zonas telluricas são assimiladoras, e os povos, que lhes correspondem, em successivas gerações teem vindo até aos tempos modernos, desenvolvendo a intellectualidade, tornando-se progressivos e tendo realizado assombrosas maravilhas sociaes e industriaes, sob todos os pontos de vista.

A's regiões da Africa Central chega, ha uns 4 seculos, a população, oriunda d'essas zonas, não em grandes massas, mas sempre em pequeno numero. E, defrontando-se ahi com a raça preta, julga poder viver ao lado d'ella, sem pensar em que os novos climas eram muito differentes e que não tinha ahi auxilio nenhum. Estava rodeada de perigos e não os conhecia!

As terras da Africa Central, porém, e todas as raças que as habitam, começaram a despertar a curiosidade, e para ali partiram exploradores de toda a ordem, dando-lhes os portuguezes guias, e aprendendo elles a lingua portugueza para se entenderem com os indigenas. Alar-

garam-se estas explorações, tornando-se algumas verdadeiramente notáveis, pelo interesse que despertaram em todo o mundo civilizado.

Não posso occupar-me d'estas viagens no interior da Africa Central nem d'estas lutas que veem animar as épicas scenas da historia universal. Orgulho-me, porém, em reconhecer que ahi temos um dos primeiros logares. Não deixamos nunca de dar exemplo de grande energia, de dedicado amor á sciencia e de nobre altruismo, podendo defrontarmo-nos com as outras nações sem o menor receio.

A questão é fazer-se um apuramento bem documentado de todos os trabalhos a respeito da Africa Central. E agora não deixaremos de acompanhar os emigrantes, os colonos, os lutadores em todas as suas iniciativas, em todas as transformações, que elles estão promovendo, ensinando-lhes a melhor hygiene e os melhores processos, a que importa recorrer para se manterem na altura, em que devemos estar, como nação colonizadora de 1.<sup>a</sup> ordem.

E' triste ter de dizer que são os proprios européus que, nas colonias, se vão arruinando, dando elles mesmo origem a padecimentos do figado e das vias gastricas, ás temiveis e timidias febres biliosas hematuricas, ás anemias e a outros incommodos, que são peculiares ás colonias e nunca se manifestam na Europa. Prepararam elles mesmos novas taras organicas, o que lhe torna a vida mais difficil.

E ficaria este trabalho incompleto, se eu não indicasse as condições, embora muito em resumo, em que os europeus dão origem ás doenças, a que me refiro, e ás novas taras — taras coloniaes — que ahi adquirem.

Os europeus, nas colonias, não pensam nas influencias de um novo meio em que se encontram, nem pensam mesmo em que o excesso de alimentos, o abuso do alcool sob as suas variadas fórmias, a pouca actividade das funcções pulmonares a elevação da temperatura, **excitam** desde logo o figado, e este maravilhoso órgão vê-se obrigado a fornecer maior somma do trabalho physiologico do que nas localidades de onde partiram.

E este excesso de trabalho hepatico corresponde a uma hyperemia do orgão.

E' uma das primeiras perturbações, quando se não adopta desde logo a natural hygiene e se vão repetindo todos os abusos, a que me tenho referido.

A hyperemia physiologica, a principio de pouca intensidade, vae crescendo, e o fluxo biliar vae-se tornando abundante, e vem a diarrhéa biliosa, muitas vezes matinal e de que ainda não se faz caso.

Estas primeiras perturbações tomam, por ultimo, um character pathologico, e a diarrhéa apresenta-se por vezes aquosa, fermentada — influenciada pela carga do intestino, desinfectado ao principio pela bilis que ahi afflue.

Apparece, n'estas condições, a cephalalgia, o estado saburroso da lingua, a diminuição da secreção da urina, de côr carregada, perturbando-se em pouco tempo, uma sensação de peso ou de repleção na região hepatica, ou mesmo uma verdadeira dôr. Mostra-se, as mais das vezes, a hypertrophia do orgão.

As funcções hepaticas começam d'este modo a perturbar-se, havendo vomitos, de manhã, inappetencia, por vezes, dôr aguda do figado, sensibilidade á percussão, signaes precusores de inflammação, complicando-se com diarrhéa.

O figado, orgão vascular, por excellencia, excita-se facilmente e perde o regimen funcional, que lhe é proprio, e torna-se muito sensivel. E assim, sob a acção de qualquer resfriamento, após um banho frio, por exemplo, ou quando se conserva a roupa molhada ou de noite, recebendo alguma corrente de ar fresco, declara-se uma hepatite. Perturbam-se ao mesmo tempo as funcções gastricas, a nutrição torna-se menos activa e a anemia tropical concorre, por seu lado, para enfraquecer o organismo.

Uma das mais graves taras, que se pôde adquirir nas colónias, é, incontestavelmente, a *hepatica*, mas pôde evitar-se ou modificar-se pelo regimen alimentar, e, por isso mesmo, o consigno, pedindo a todos os que se acham predispostos a padecimentos do figado que sigam este regimen, por differentes vezes aqui indicado.

Alguns casos registei de individuos, affectados de cirrhose do figado, devido ás bebidas alcoolicas, de que usavam e d'estas doenças foram victimas<sup>1</sup>.

Outra tara de grandissima gravidade é a palustre. E' mesmo a dominante, e por isso cumpre-me dar-lhe o indispensavel desenvolvimento.

E, para fixar idéas, começo por indicar as principaes manifestações d'esta endemia — as visiveis — na cidade de S. Thomé.

As manifestações, a que me refiro são as seguintes :

Fórmãs observadas	Casos	Obitos
Febres intermittentes quotidianas.....	1.173	0
Febres palustres associadas, em geral.....	114	13
Febres tercãs....	8	0
Febres remittentes palustres....	21	7
Febres remittentes de caracter typhoide.....	4	3
Febres remittentes palustres associadas.....	15	8
Febres perniciosas, algidas e comatosas.....	45	28
Febres biliosas, differentes fórmãs..	41	15
Febres biliosas hematuricas, bem carecterizadas...	82	33
<i>Somma</i> .....	1.503	107 <sup>2</sup>

Não se registam manifestações palustres de outra ordem n'esta secular cidade, e nunca ali se observaram

<sup>1</sup> A um d'estes individuos, com quem tinha relações, pedi eu, com instancia, que se abstinisse das bebidas brancas ou as reduzisse ao minimo.

Preferia, porem, matar a sede, bebendo frequentes copos d'agua assucarada com genebra, principalmente de noite, em lugar de agua com chá ou café, e assim arruinou a saude.

<sup>2</sup> D'estas 9 formas de paludismo, apenas 7 tem mortalidade e 2 só muito excepcionalmente a teem. E quando se dá a morte, necessario é que alguma associação pathologica ou alguma causa de força maior a provoque.

Repetiram-se estas 9 fórmãs por 1503 vezes, sempre com as mesmas designações, mas o que ha-de notavel, n'este regimen palustre, é que *sómente* em 322 casos houve mortalidade e em 1181 — durante um anno—não houve mortalidade nenhuma.

E, por tanto, os mesmos germens na mesma localidade, no mesmo meio social e no mesmo hospital, teem duas ordens de manifestações—umas não lethiferas e outras lethiferas—fazendo-se a passagem de umas para as outras em prazos mais ou menos demorados.

casos de cholera, de febre amarella ou peste, como succede n'outras cidades de Entre-os-Tropicos.

Nas nossas colonias, porém, dominam as doenças palustres, e observam-se algumas perturbações, a que se deve prestar toda a attenção, a fim de as combater, com todo o cuidado, evitando assim os accessos palustres, que ahí se manifestam, e as taras d'esta natureza que d'ahi derivam.

As perturbações, a que alludo, são as seguintes:

1.<sup>a</sup> — Excesso da bilis por influencia ou estimulo palustre, muitas vezes, por effeito de perturbações gastricas, devidas a más digestões e ainda ao calor, ou por tendencia a complicações biliosas.

2.<sup>a</sup> — Auto-intoxicações, provenientes do immoderado uso de alimentos, aguas de má qualidade, vinhos e alcoolicos detestaveis. Dão-se estas auto-intoxicações no curso de doenças graves.

3.<sup>a</sup> — Pertubações urinarias, diminuindo as urinas em quantidade e soffrendo grandes modificações em qualidade.

As urinas são o verdadeiro thermometro da boa saúde em S. Thomé.

4.<sup>a</sup> — Perturbações funcionaes das vias gastricas, por vezes nervosas, havendo colicas, enterites e mesmo diarrhéas que não devem passar indifferentes.

5.<sup>a</sup> — Associações palustres, o que nos deve pôr de sobreaviso para não nos deixarmos illudir, esquecendo-nos do paludismo e dos seus caprichosos effeitos. E, de facto, na cidade de S. Thomé, em todos os incommodos, ha sempre qualquer cousa paludica, a que é preciso prestar attenção, recorrendo a algum sal de quinina, que nunca faz mal e pôde livrar de qualquer ataque insidioso.

6.<sup>a</sup> — Desglobulização do sangue pelos germens palustres — eis o facto dominante de toda a pathologia palustre na cidade de S. Thomé; eis a causa mais forte que complica, agrava e torna eliminadoras as manifestações de origem malarica.

Dada a desglobulização, com certa intensidade, os individuos perdem a resistencia organica, e o que se vae

passando no organismo seria lição util, quando se quer olhar, a serio, para o estado da nossa saude em terras de paludismo maligno, de clima torrido e humido. Esquecem-se os primeiros avisos, a desglobulização continúa, e é então assombrosa a scena pathologica, que se desenrola.

Formam-se elementos estranhos de toda a ordem e seguem-se d'ahi auto-intoxicações, auto-infecções, reabsorpções variadissimas, perturbações nervosas funcçãoes intensas, e assim vemos apparecer a *ictèricia*, por vezes de côr carregadissima; as *urinas* tornam-se *sanguineas* umas vezes rutilantes e outras negras! — os *vomitos* são incoercivos, variando de côr as materias vomitadas e saindo em tal abundancia que causa verdadeira admiração!

A quantidade das urinas, em muitos casos, diminue, chegando mesmo a faltarem, por completo.

E, n'essa occasião, principia uma nova scena pathologica medonha! Tudo se agrava — os vomitos, a ictericia, as dôres, as afflicções, o mal-estar, a prostração, as diarrhéas, e vem-se accentuando cada vez mais a adynamia, e o doente entra em luta com as hemorrhagias, delirios, soluços, dyspepsias, phenomenos typhosos, e alguns ha de tal resistencia vital que sustentam esta batalha pathologica, esta luta pela saude, por 8 dias 10, 12 e mais!

Nas localidades, em que grassa o paludismo, declaram-se, além d'estas perturbações, alguns estados organicos palustres, devidos á *latemia* dos germens d'esta origem, o que constitue um dos perigos mais graves, a que se acham sujeitos os europeus nos logares de paludismo maligno.

A esta latencia se ligam as manifestações palustres larvadas, as anemias e as cachexias palustres, e o organismo perde por isso toda a sua resistencia organica, as suas aptidões ao trabalho, a sua saude. Torna-se cada individuo um impaludado, em que a tara palustre se impõe.

Sob estes pontos de vista é indispensavel ter em muita attenção o seguinte :

1.º—Os germens palustres occultam-se no organismo,

e ahí se demoram por mezes e por annos, podendo os individuos gosar bõa saude! Dá-se, n'estes casos, a latencia d'estes germens, e parece que o machinismo, por que se faz, sae fóra das normas do microbismo latente em geral. Não quero discutir se *os germens* do paludismo formam, ou não, como tantos outros, as toxinas, muitas vezes de maior força pathogenica do que os proprios microbios! O insigne bacteorologista A. Laveran não reconhece a existencia d'essas toxinas, e a clinica palustre parece justificar este auctorizado parecer.

Mas, enquanto os clinicos e os bacteriologistas tratam de resolver tão delicadas questões, procurem todos os que vivem em terras de paludismo maligno acautelar-se contra os effeitos da latencia palustre. Ha difficuldades, por certo, em a reconhecer, gosando-se de mais a mais de bõa saude.

Ha individuos, por exemplo, que passam razoavelmente em S. Thomé. Retiram-se para Lisboa, satisfeitos, e veem ter ali os accessos por auto-infecção, dando-se em alguns d'elles as febres perniciosas e as proprias biliosas hematuricas <sup>1</sup>.

2.<sup>a</sup> Os germens do paludismo infeccionam todo o organismo. Aparecem então edemas, formas chronicas com todas as suas complicações, cachexia, etc. Dá-se, n'este caso, a tão discutida infecção palustre, havendo um perfeito envenenamento.

3.<sup>a</sup> Os germeis hematozoarios, apoderando-se dos globulos rubros, dão origem a *anemias palustres*, que,

---

<sup>1</sup> Poderia referir muitos casos sobre a latencia palustre verdadeiramente contristadores! A um engenheiro francez, que estava n'uma fazenda da zona baixa, na ilha de S. Thomé, pedi eu com vivo empenho que saneasse o organismo e não se fiasse na bõa saude de que gosava. Discutia comigo, leu e estudou o livro: *Moyens d'éviter les fièvres aux colonies de l'Afrique Tropicale-Equatoriale*, e não o pude convencer, pois, dizia elle, tendo tão bõa saude, não preciso de tomar qualquer remedio!

No fim de uns 3 annos, quiz ir a Paris para vêr a familia, e, ali chegado, foi victima de uma febre biliosa hematurica.

São frequentes realmente os casos d'esta natureza, e por isso se deveria fazer a mais energica vulgarização dos principios de prophylaxia antipalustre para os evitar.

por muitas vezes, enfraquecem muito fortemente os individuos.

4.<sup>a</sup> Formam os hematozoarios de Laveran a chamada *larvação* com as suas características nevralgias, fórmulas palustres irregulares, *atypicas*, verdadeiramente manifestações *hypocritas*, como lhes chama — e com muita razão — o dr. Catrin, que tão brilhantemente a estudou.

5.<sup>a</sup> As adynamias palustres com tendencias a formas typhosas, são o resultado de profundas alterações, produzidas pelos germens palustres e mesmo por effeito de perturbações funcçionaes dos principaes órgãos.

Declarados todos estes estados pathologicos, a evolução das manifestações palustres perturba-se, e é necessaria uma experiencia clinica muito esclarecida para bem distinguir o que é propriamente palustre do que o não é.

Na evolução das manifestações palustres, n'uma colônia quente, humida, de baixa attitude, em regiões equatoriales, tive eu occasião de observar accessos de 1.<sup>a</sup> invasão, nos recém-chegados, accessos recidivantes, accessos de 2.<sup>a</sup> invasão, accessos mistos por germens de 1.<sup>a</sup> e de 2.<sup>a</sup> invasão, accessos perniciosos, nunca de 1.<sup>a</sup> invasão, e accessos biliosos hematuricos, ficando os individuos verdadeiramente tarados, impaludados, profundamente, anemiados, cacheticos mesmo, e todas estas manifestações estados ou taras se pôdem evitar pelos saes de quinina e pela hygiene individual, sensatamente applicada.

Os saes de quinina, convenientemente tomados, desinfectam o organismo, evitam as febres palustres graves, e dão aos individuos, que os usam, resistencia contra a infecção, embora essa resistencia não chegue á immuniidade.

Procedi a differentes observações principalmente em mim mesmo <sup>1</sup>, e por isso, tendo votado contra o uso dos saes de quinina como preventivos das febres palustres

<sup>1</sup> Relatorio ácerca do serviço de saude, nas ilhas de S. Thomé e Príncipe, pag. 224 (1871).

a commissão medica, nomeada em Angola para estudar praticamente esta importantissima questão, não dei o meu applauso a esse trabalho e puz a questão nos seguintes termos:

*«O sulphato de quinina é um parasiticida, e, ao mesmo tempo, um anti-depauperativo e anti-anemiador, por excellencia — e n'elle está o progresso das terras malarianas, e urge que se torne obrigatorio como preventivo, regulando-se a sua applicação, segundo as prescripções da sciencia, por cada estação do anno e por cada localidade francamente palustre <sup>1</sup>.»*

Não me limitei a votar contra o parecer da commissão medica em Angola, a que acima me refiro, affirmando positivamente os principios que tinha por mais seguros na applicação dos saes de quinina como prophylaticos do paludismo.

Votei, do mesmo modo, contra as affirmações do eminente bacteriologista Dr. Koch, tendo sido transcriptas no Boletim Commercial de 2 de fevereiro de 1899, nos seguintes termos:

*«Quanto á febre biliosa hematurica, elle (Dr. Koch) é de opinião que nenhum dos casos observados dá a certeza de que não seja um envenenamento pelo quinino.*

*Quando os medicos souberem usar do quinino convenientemente, não haverá provavelmente mais casos d'essa febre <sup>2</sup>.»*

<sup>1</sup> Estatistica medica dos hospitaes das provincias ultramarinas (1887), pag. 317 e 329, (publicação em 1890-1892).

<sup>2</sup> Boletim Commercial, ministerio dos Estrangeiros, n.º 2, fevereiro de 1899, volume II, pag. 253 e 261.

Tendo eu conhecimento das affirmações feitas pelo eminente sabio Dr. Koch e da transcripção, que se fez, no Boletim supra-citado, dirigi-me ao ministerio dos Estrangeiros, em Lisboa, e ahi apresentei o livro: — *Os saes de quinina no paludismo*, em que

Enganava-se o sabio bacteriologista, attribuindo as febres biliosas hematuricas aos saes de quinina, mas elle mesmo reconheceu que são estes saes verdadeiros preventivos do paludismo, e eu sempre assim os usei pessoalmente e os divulguei em livros, jornaes e conferencias publicas na metropole e nas colonias.

A' *tara hepatica*, a que os europeus, na sua maxima parte, dão origem, bem como á *tara palustre*, sempre de grandissima gravidade, vem reunir-se, nas colonias, a *tara thermica*, sobre cujas manifestações se apresentam diversas theorias e se dão variadas explicações, a muitas das quaes não posso dar o meu applauso por se acharem em opposição com os factos, que eu pessoalmente observei.

Diz-se, por exemplo, que o individuo que succumbe durante uma marcha forçada, em pleno dia, não é victima da acção do sol, mas por effeito da marcha <sup>1</sup>.

Tive occasião de observàr alguns casos em S. Thomé, nos quaes, sem haver fadiga, esforço ou marcha forçada, expondo-se os individuos ao sol do meio dia sem o devido resguardo, se deu a morte por acção dos raios do sol, sem intervenção de qualquer outro factor.

Os *golpes de calor*, no entretanto, fazem muita differença das *insolações*. Não são identicos, como tão categoricamente o affirma o dr. Lagrange. São diversos, quer nas suas causas quer no seu modo de ser pathologico, e erro seria confundil-os sob a mesma significação.

Os europeus, nas colonias, recebem muito maior somma de calor do que nas localidades temperadas, de onde saíram. Este facto, todavia, é acompanhado de outros, que mudam, por completo, a natureza dos climas

---

combato semelhantes idéas. Veja-se o mesmo Boletim, pag. 253 nota 1, onde é indicado este facto.

No *Guia Hygienico do Colono*, pag. 86, apresento alguns casos de febres biliosas hematuricas, indicando o tratamento que adoptei, e comparando-o com o que um distincto medico francez usava em Dahomé

<sup>1</sup> *Physiologie des exercices du corps*, par le dr. Fernand Lagrange, huitième édition, pag. 138.

de Entre-os-Tropicos em relação aos das regiões temperadas. E o acondicionamento da vida humana não pôde deixar de ser muito differente tambem.

E realmente, quando o sol passa, por exemplo, do equador para o norte, os seus raios chegam com maior intensidade ás terras da Europa, e ahí, depois de um profundo somno do inverno, começa a desabrochar, por effeito da sua acção fecundante, toda a vegetação, vestindo-se as plantas de lindas flores, germinando as sementes, de onde saem os recursos alimentares dos habitantes, e cobrindo-se de fructos as arvores.

Toda a natureza se apresenta risonha, e recebe festivamente a aproximação do restaurador da natureza. Desenvolvem-se, por fim, todas as plantas, colhem-se os fructos, as cearas completam a sua evolução, o sol retira-se, de novo, para o Equador, e toda a natureza, nos paizes temperados, entra em absoluto repouso, despidendo-se as arvores das suas proprias folhas, tornando-se desolador o aspecto dos campos!

Os climas, n'estas épocas, mudam, por completo, tendo o homem criado meios auxiliares, que se conjugam com as influencias exteriores, protegendo-o contra o frio excessivo e contra as invernias que revolucionam os climas e levam aos homens os maiores perigos.

Nas colonias, todavia, não se apresenta semelhante repouso nem se manifestam tão fortes perturbações cosmicas. E' que o sol não as abandona, como nos climas temperados.

Os seus raios ali são sempre perpendiculares e dão origem a um verão eterno, tomando o proprio astro-Rei a direcção das chuvas, como se fosse um immenso jardineiro, regando os jardins, que lhe pertencem, e onde domina sempre, e nos quaes os europeus se vão collocar, sujeitando-se a este excepcional regimen thermopluvioso, que os excita e lhes dá maior somma de calôr...

E todo o seu organismo, principalmente a pelle, o sangue, os musculos e os nervos se recentem sob a acção dos climas, a que não estão acostumados, e contra os quaes não se teem tomado, a valer, as devidas

providencias hygienicas, sanitarias ou de protecção, a que sempre se devia recorrer.

Criaram nos paizes frios ou temperados, como já disse, um bello *meio artificial* para se defenderem das invernias e dos calores, e, nas colonias, de alta temperatura, sem épocas de repouso para o corpo se refazer, os factores d'esse meio artificial não se acham ainda sufficientemente organizados!!

E os colonos não se teem podido, por isso, adaptar ás novas condições de vida, e assim estão sujeitos ás taras thermicas e a incommodos muito intensos, dando-se, por muitas vezes, casos de morte, que se poderiam ter evitado por coberturas e roupas apropriadas e por uma hygiene individual naturalmente applicada.

Se na luta contra a influencia do meio externo, nos paizes temperados, em seculos successivos, forem os europeus modificando e transformando os recursos de que iam lançando mão, chegando mesmo ao exagero <sup>1</sup>, nas colonias acham-se em estudo modernamente as construcções, a respeito das quaes, todavia, se teem feito notaveis descripções, os vestuarios e outros factores, como por exemplo, a alimentação, e necessario é que se divulguem todos os trabalhos, já experimentados, por tal modo e com tal insistencia que não haja colono que os desconheça e não saiba aproveitá-los nos usos correntes da vida.

Além das taras organicas, a que me tenho referido, outras se apresentam ainda, sendo uma das peores a *sanguinea*, que abate os europeus, e lhes traz doenças gravissimas, e por isso mesmo deve merecer muito especial attenção.

A *tara sanguinea* — a que anda annexa a *anemia*

---

<sup>1</sup> Não são sómente exagerados os vestuarios, as habitações, todos os factores do meio artificial nos paizes temperados. São prejudicialissimos á saude, porque criam habitos e taras, que dão origem a doenças muito graves, enfraquecem o organismo, encurtam a vida e levam á degenerescencia. Está ahí um dos maiores e mais graves erros da civilização actual, e contra os quaes se está levantando uma importante luta.

*tropical* ou *tropico-palustre*, nas terras em que grassa fortemente o paludismo — tem sido largamente estudada sob todos os pontos de vista, principalmente depois que o insigne bacteriologista dr. Laveran descobriu o microbio do paludismo, e forneceu as bases do diagnostico seguro de tão grave infecção — *o exame microscopico do sangue*.

A anemia tropical, para que concorrem grandemente os calores deprimentes e a humidade, produz insomnias, perturbações gastricas, fraqueza. Não differe, todavia, segundo Brault, da chlorose dos paizes temperados, mas aggrava-se muito sob a acção do trabalho ou de quaesquer excessos. E, n'estas circumstancias, os europeus ficam predispostos para as doenças mais frequentes nas localidades em que vivem.

Da anemia palustre dá o dr. Brault a seguinte descripção:

«*Anemia*. — Semelhantes a esses rostos pallidos, de que são afeiçãoados certos mestres de pintura, os im-  
«paludados chronicos, que não teem o *facies* tostado  
«pelo ar livre e pelo sol, apresentam a côr da cêra, os  
«labios descorados e as scleroticas brancas azuladas.

«Os que, pelo contrario, trabalham nos campos ou  
«caminham pelas estradas, como muitos indigenas alge-  
«rianos, teem a pelle amarello-esverdeada, secca, rugosa,  
«terrosa.

«N'este caso, são frequentes a *hydremia*, os *edemas*  
«*parciaes* e algumas vezes a *anasarca*. E' frequente tam-  
«bem a epistaxis, assim como o purpura e as ecchy-  
«moses espontaneas nas extremidades inferiores.

«Pelo exame hemotologico, reconhece-se a diminuição  
«enorme das hematias, que pódem descer a um milhão  
«por millimetro cubico. Os leucocytos diminuem tam-  
«bem em quantidade. Não se acham umas vezes hema-  
«tozoarios, e outras, pelo contrario, encontram-se. Os  
«crescentes dominam. São os unicos corpos que temos

---

<sup>1</sup> *Traité Pratique des Maladies des Pays Chauds et Tropicaux*.  
par le dr. J. Brault, pag. 348.

«observado em alguns exames do sangue de cachecticos palustres, reimpatriados de Madagascar e da Costa Occidental d'Africa <sup>1</sup>.»

As causas que levam os europeus a este triste estado são as privações, as fadigas, a vida desregrada, as febres palustres, muitas vezes repetidas e mal tratadas, as perturbações das funções digestivas e hepaticas, e os parasitas do sangue, perfeitamente estudadas.

E esta gravissima tara do sangue póde evitar-se, criando os europeus nas colonias a resistencia individual, pelos saes de quinina bem como fazendo a desinfecção do sangue pelos mesmos saes, como os melhores bacteriologicos recommendam, vindo assim confirmar, por completo, os resultados, a que eu cheguei pelas observações clinicas, feitas nas ilhas de S. Thomé e Principe e em Angola, e que teem servido de base aos trabalhos que a esse respeito tenho publicado <sup>1</sup>.

Refiro-me ás principaes taras organicas, que teem dificultado a aclimação dos portuguezes nas nossas colonias equatorias, e servem ellas de incitamento para se organizarem os novos trabalhos sanitarios e hygienicos — *novos* nas colonias — mas não em Portugal, onde os serviços de saude publica occupam um logar proeminente, podendo comparar-se com os melhores, que se apresentam no estrangeiro.

A hygiene individual infelizmente bem como a educação physica é que se acham abandonadas, por completo, e não se instruem os emigrantes que se destinam ás nossas colonias.

Na metropole, porém, sob a influencia de um territorio assimilador e sob a acção do contacto internacional, desenvolvido mesmo extraordinariamente, a distancia, por via da expansão postal — correio — uma das mais energicas forças sociaes da actualidade, e ainda pela Imprensa periódica, que põe todos os individuos a

---

<sup>1</sup> Vejam-se os livros: *Os saes de quinina no paludismo* (1897-1898) e *Guia Hygienico do Colono* (1901), nos quaes se indicam os meios praticos de se aproveitarem os saes de quinina contra o paludismo nas nossas colonias.

par do que se vae passando em todo o mundo, divulgando muitas questões de saúde e suggestionando o mundo civilizado, por forma que se torna hoje o seu poder supremo.

Faz-se muita luz nas lutas pela existencia, embora seja muito sensível a mortalidade nas crianças e nos adultos de 60 annos por diante, mas gosa-se muito na idade adulta, e a grande maioria quer viver apenas os annos em que se póde gosar, e não se trata por isso do corpo, a valer, como a sciencia está impondo e recommendando por uma propaganda, que augmenta de dia para dia, e hade acabar por triumphar plenamente dos males que tão fortemente estão opprimindo a humanidade.

E é nas colonias que se hão de patentear as poderosissimas vantagens da hygiene individual, quer se atenda aos indigenas quer aos europens, e é, sob a energica e bem dirigida acção d'essa bella sciencia, que ali se vão preparando agora os individuos e as novas sociedades, que se formam n'essas terras improgressivas e em favor das quaes estão lutando as primeiras nações do mundo.

E os povos que, atravez dos tempos, teem pedido ás religiões e aos grandes systemas phylosophicos a suprema felicidade, e não a teem podido alcançar, perderam toda a confiança nos seus sacerdotes, não tendo estes podido conserval-a, porque são especialmente racionalistas, abstractos, sem character experimental, progressivo. Dão-se os mesmos resultados a respeito dos systemas phylosophicos, abstractos tambem, e por vezes inteiramente discordantes.

A sciencia, porém, estuda, observa, experimenta, contraprova, e põe a sua mira altruista na verdade, na justiça, na saúde, no trabalho e no bem estar de todos os seus proselitos, e é por meio da hygiene individual que ha de alcançar todos os seus triumphos a respeito da transformação e aperfeiçoamento do homem e das sociedades, que elle constitue, e de que ellas são, sob todos os pontos de vista, perfeita imagem — uma brilhante photographia — pode mesmo dizer-se, um verdadeiro modelo.

A conquista das colonias pela «instrucção e pela hygiene», importantes trabalhos que a tem precedido, colonias eliminadoras da raça branca, modo de ser social das populações que ahi vivem, congressos e sabios que julgam irrealizavel a colonização europeá, entre os tropicos, admiravel campanha que se está observando nas terras da Africa Central, problemas mais difíceis de resolver, valiosos serviços prestados pelos portuguezes ás populações da Africa, razões que estão impondo «a Conquista pela instrucção e pela hygiene», dois aspectos d'esta conquista — POVOS e DOENÇAS — assombrosos processos de vulgarização sob estes dois pontos de vista, egualdade das raças, bellos estudos de um naturalista Haitiano e do nosso Africanista Antonio Francisco Nogueira, os grandes naturalistas do mundo, seus valiosos trabalhos, não resolvem a questão sobre a origem do homem, nem a da natureza humana, nem a da classificação, vibrante época que representam na historia da humanidade, modo de ser muito especial das populações negras, «certo quid cosmico» e «certo quid organico» que as envolve, exploradores portuguezes, não se occuparam da raça negra em especial, bom criterio com que Antonio Francisco Nogueira a estudou, notaveis exploradores regionaes, em Africa, os tres grandes exploradores Cameron, Stanley, Livingstone, explorador por excellencia, Elyseus Reclus, superior synthetizador geographico, seus magnificos trabalhos sobre o Continente Africano; investigações ethnographicas, região onde nunca chegou outra influencia além da dos portuguezes, função do homem tropical, graves divergencias na classificação das raças, importantes explorações regionaes do Dr. Schweinfurdt e de Antonio Francisco Nogueira, povos de côr preta, que se impozeram á primitiva raça amarella, na Africa Central, questão fundamental a estudar sobre a raça Africana, estudos que se tem feito a respeito do cerebro na raça branca, necessidade de se realizarem eguaes estudos a respeito do cerebro da raça preta, na Africa Central, enorme desastre para os europeus se esta raça desaparece, razões porque se impõe o seu estudo, doenças que se observam nas colonias, regimen pathologico que formam, quadro pathologico que organizei, pathologia microscopica animada, luta defensiva e offensiva a que dá origem, **AS FEBRES MAIS GRAVES PALUSTRES, NAS COLONIAS, SOMENTE AS TEM A CIDADE QUE AS QUER TER**, meios de acção na luta contra o paludismo, o sol dos tropicos, influencia do proprio organismo, a febre biliosa hematurica, inconvenientes dos sanatorios na Africa Central, perigos da mudança de logar em Africa sem «desenfectar» o organismo, vantagem do movimento em regiões palustres, os dois periodos a que os eu-

ropens estão sujeitos nas terras de paludismo maligno, regimen dos saes de quinina, duas lutas contra o paludismo nas terras da Africa Central, resultado a que se chegou, verdadeira funcção dos medicos coloniaes, principaes meios de acção contra o paludismo, saneamentos em projecto, devastações a que o paludismo dá origem, lutas que se impõem contra esta endemia, evitavel, brilhantes resultados a que se deve chegar, ardentes e sinceros votos que faço para os ver realizados e poder celebrar o nome dos heroes d'esta grandiosa campanha como celebrei o dos nossos valentes descobridores e nobilissimos exploradores, que pelos seus bellos trabalhos nos collocam ao lado das primeiras nações colonizadoras do mundo moderno.

Teem-se desenvolvido nas nossas colonias os estudos sobre a flora e sobre a fauna, havendo sob estes dois pontos de vista alguns trabalhos de 1.<sup>a</sup> ordem.

O commercio, a seu turno, tem realizado largos progressos, e, para se satisfazerem as suas exigencias, teem-se organizado commissões de estudo — teem-se attendido ás pautas aduaneiras, procurando conjugar as industrias coloniaes com as da metropole, e assim se impulsionam e completam estas forças economicas, que são, por certo, as primeiras a que se deve attender.

Nas colonias de paludismo maligno, sobretudo n'aquelles em que grassa a mosca tsé-tsé, falta o concurso dos animaes domesticos e então a 1.<sup>a</sup> luta a sustentar é contra o solo—o verdadeiro doente, que ahi se depara e d'isso se convenceram os poderes centraes em Lisboa, occupando-se, com o maior cuidado e mesmo com grande sacrificio, da construcção dos caminhos de ferro, achando-se muitos já construidos, alguns em construcção e bastantes em projecto.

Procuram tornar faceis, ao mesmo tempo, os meios de transporte, e tomam na maior consideração as plantas uteis e as culturas, que lhes correspondem. Trata-se do saneamento das principaes povoações, e pensa-se em valiosas reformas, o que mostra o notavel interesse, que está despertando, em Portugal, a colonização, e por isso mesmo chega este trabalho na occasião mais oportuna, no momento psychologico.

Sabe-se, por tanto, o que valem as nossas colonias e

já ninguém desconhece que muitas d'ellas são realmente eliminadoras da raça branca e que as populações que n'ellas vivem não se teem podido subtrair ás desastrosas influencias do meio cosmico ou mesologico, que as aperta e lhes dá o seu modo ser social muito peculiar nem mesmo tem podido combater contra os parasitas devastadores, que enfestam os nossos vastissimos territorios, e criam os maiores contratempos em todos os trabalhos <sup>1</sup>.

Vivem todos os povos, nas colonias, resignados, á mercê das *localidades* e dos *climas*, que lhes correspondem, sendo muitos d'elles fataes á raça branca, mas Portugal, apesar de todos os obstaculos, que ahí se lhe deparam, não desanima. Pelo contrario. Colloca-se frente a frente das influencias, que teem a raça preta sob fortissimos grilhões, reduzindo-a a uma eterna inacção, e procura destruil-os ou modifical-os, quer estejam nos terrenos, quer nos climas, quer nas proprias populações, que se deixaram algemar, sem a menor luta, sem o menor esforço para se resgatarem!

Portugal felizmente, como acima já o disse, conscio dos seus deveres, não se deixa *algemar*, nem se deixa tornar improgressivo. . . E assim, no mesmo tempo, em que se esforça por tornar aproveitaveis os territorios, ha-de cuidar, a valer, das populações indigenas e dar a mais efficaz protecção aos europeus que ahí chegam.

Tem Portugal a experiencia de 4 seculos, e bem sabe que não o enerva o calôr dos tropicos. Luta á vontade, e ha de reduzir a insalubridade dos terrenos, que lhe pertencem, e arrancar os indigenas á sua triste escravidão mesologica.

E' muito difficil, por certo, muitissimo perigosa mesmo a luta contra territorios tão insalubres e contra climas tão doentios — de feição aspera, dura, improgressiva—

---

<sup>1</sup> Das lutas contra os parasitas, que dominam principalmente nas colonias d'Africa, como a mosca tsé-tsé, o anquilostomo, os mosquitos, o pulex-penetrans, o salalé ou formiga branca e ainda outros que se tornam muito prejudiciaes, occupar-me-hei em lição especial.

e contra os quaes, no parecer de congressos e de homens de sciencia, se ha-de combater em vão!

Não são de descrentes essas palavras de desanimo; são apenas apreciações dolorosas dos factos observados, expondo-os livremente e discutindo-os com a lealdade e independencia de verdadeiros homens de bem!

Portugal, porém, necessario é repetil-o, pelos caminhos de ferro que vae levando da Costa do Mar das Indias e do Atlantico para os logares mais affastados das suas possessões, pelas culturas que se vão alargando, e pelos trabalhos de expansão já realizados, mostra-se conhecedor dos meios de acção, que mais conveem empregar <sup>1</sup> para cortar, pela raiz, as causas da insalubridade e para animar esse organismo tellurico, tão desproporcionado, e tão mal articulado, por toda a sua enorme vastidão, que tem difficultado todo o movimento progressivo por tantos seculos, ás populações indigenas, que d'ella precisam para se alimentarem. E todo o meio, onde se torna difficil obter os alimentos indispensaveis, tem condições de vida muito especiaes e que devem ter-se em muita conta no estudo dos respectivos habitantes.

E' verdadeiramente admiravel e gigantea a campanha, que estamos assistindo nas terras da Africa Central.

De um lado as forças cosmicas immanentes a um solo fortemente refractario a todo o progresso, abandonado mesmo, e os climas profundamente dominadores das raças que ahi vivem, ha milhares d'annos — sem que povo nenhum ousasse affrontal-os — e do outro lado — um punhado de europeus, guiados pela sciencia e pela luz do seu cerebro, avançando atrevidamente por todos esses terrenos, destruindo-lhes os focos de insalubridade, explorando-lhes as riquezas e cortando-lhes os grilhões, que prendem as raças, que os habi-

---

<sup>1</sup> Veja-se o livro: *A mais completa prophylaxia nas terras do paludismo maligno* — 1901. Discutem-se n'este livro os meios de acção que mais urge empregar na valorização principalmente da da provincia de Angola.

tam, tornando-as improgressivas, e sendo fataes á raça branca.

Empenham-se, n'esta heroica campanha, importantes capitaes e sacrificam-se muitas vidas, mas Portugal — esta nobre e valente nação colonizadora, enthusiasmada, não olha a sacrificios, e segue ávante com grande coragem e nobilissimo altruismo.

Não tem, todavia, que lutar sómente contra os territorios e contra os parasitas, que os infestam. Surgem-lhe, pela frente, as populações, que ahi se aclimaram, pondo-lhe serios embaraços á sua franca expansão. Travam-se mesmo sangrentos combates, que muito convinha evitar.

E' indispensavel para isso habil diplomacia, sensata energia, grande força de vontade, excepcional amor da patria, muita firmeza e profundissimo saber das cousas coloniaes, para dominar essas populações selvagens, pois é impossivel a sua plena submissão sómente pelas armas.

E triste seria para Portugal ter de manter um exercito permanente para conservar em respeito povos, que são victimas do seu meio cosmico, enervante, e não teem sufficiente capacidade intellectual para comprehenderem os beneficios, que lhes quer levar a raça branca.

Os problemas mais difficeis a resolver nas nossas colonias, dizem respeito, a meu vêr, aos povos indigenas com que convivemos, ha uns 4 seculos, sujeitos como todos sabem a logares, a climas e a trabalhos, que os tornam caçadores, guerreiros, polygamos, carregadores, despoticos, fetichistas, caravaneiros, escravos. E, n'estas condições, a familia e a sociedade, que lhes corresponde, adquirem um modo de ser muito especial, não se podendo nunca modificar sem que se modifiquem tambem as influencias, que lhe dão origem e contra as quaes esses povos nada teem podido fazer.

Teem os indigenas usos e costumes arreigados que defendem, e pelos quaes se sacrificam, revoltando-se, por vezes, e produzindo massacres tremendos. Deveria, pois, ser respeitado o seu modo de ser social e tolerada

ao principio a religião ou fetichismo, que os domina; recorrendo sobretudo ás missões, para os irem modificando e dando-lhes todo o auxilio, de que ellas carecem a fim de poderem alargar e desenvolver toda a sua benefica acção.

E, de facto, não se dominam populações selvagens, como se dominam terrenos insalubres, e Portugal que, por alguns seculos, se tem conservado entre essas populações *levando-lhes os vegetaes mais uteis, fornecendo-lhes os generos commerciaes de que ellas mais gostavam*, inculcando-lhes o conhecimento da *sua lingua*, indo mesmo aos pontos mais affastados, ás feiras mais importantes, e percorrendo, á vontade, as suas terras, sabe, por experiencia propria, as difficuldades, com que está lutando para fazer a exploração de todos os territorios, que lhe pertencem, por modo a compensar as despezas e sacrificios que tem feito e está fazendo.

Attenta mesmo frente a frente nas exigencias por cada uma das colonias, e reconhece — **agora — que a verdadeira conquista — a conquista definitiva — de todos estes povos e de todos os territorios coloniaes, se ha de fazer principalmente por uma correcta, prespicaz e creadora iniciativa — sob a viva luz — ainda o repito — de uma solida instrucção dos indigenas e dos europeus, que se collocam ao lado d'elles, e da mais radical hygiene que ahi possa implantar-se.**

É eu que, em livros, em congressos, em conferencias, em jornaes e em cursos, tenho advogado estas idéas sobre a melhor maneira de conquistar as terras de paludismo maligno, na Africa Central, venho dar mais uma prova do meu enthusiasmo pelos progressos das colonias já realizados, indicando ao mesmo tempo o meu modo de ver sobre a transformação dos territorios e das raças, com que estamos em contacto, e que se torna da maior urgencia arrancar do misero estado social, em que se acham.

Teem-se feito realmente, e estão fazendo, em toda a Africa Central, estudos de excepcional valor scientifico sendo necessario agora fecundal-os, sujeital-os a contra-

provas, e sobretudo ajuntar-lhes novas pesquisas, dando-lhes a moderna orientação scientifica.

Deve organizar-se, desde já, um plano geral dos pontos principaes, que importa estudar, a fim de se poder reunir largo material homogeneo, comparavel, discutil-o, n'um congresso internacional, e apreciar-o a toda luz da sciencia moderna.

— **Os povos, por exemplo, e o seu regimen social** nas colonias d'Africa, devem ser estudados sob novos pontos de vista por que possam encarar-se, e cujo exacto conhecimento se impõe <sup>1</sup>.

— **As doenças e o regimen pathologico** que elles formam, sua natureza, prophylaxia e meios hygienicos que contra ellas se devem empregar, devem ser estudadas tambem na sua conjugação com os logares e com os trabalhos que elles exigem na luta pela vida.

São verdadeiramente assombrosos os processos de vulgarisação empregados pela França, pela Belgica, e pela Allemanha sob estes dois pontos de vista — os povos coloniaes e as respectivas doenças — e nós não podemos continuar na indiferença, em que temos estado, deixando no esquecimento os nossos trabalhos coloniaes já feitos e outros que temos em preparação.

Falta-me o talento para preencher tão graves lacunas, mas não me falta a vontade, e por isso mesmo apresento o meu modo de ver sobre cada um d'esses grandiosos *problemas africanos*, a que se deve attender — e oxalá que eu possa despertar a attenção do nobre ministro da marinha e ultramar, a quem consagro este trabalho, e que, por certo, não deixará de o tomar em toda a consideração.

<sup>1</sup> Dos povos da Africa Central diz Lefèvre: Não se nos depara civilisação, cultura, esthetica e intellectual. O futuro de toda esta humanidade inferior, vivaz, seria susceptivel de progresso, se o islamismo e o christianismo não lhes disputassem a alma inconsciente...

... «E a Europa terá ella, porventura, homens capazes de transformar essas multidões sem iniciativa? Não seria melhor deixal-as entregues a si mesmas?»

E muito natural é procurar saber que povos são os que Portugal se empenha em transformar, levando-lhes todos os benefícios, de que elles carecem, chamando-os ao convívio das nações civilizadas e collocando-os entre os povos progressivos do mundo moderno.

Serão, por ventura, povos da mesma origem da raça branca, modificados apenas—embora profundamente—pelos logares que habitam, pelos climas, pelo trabalho e pela alimentação, que corresponde a essas mesmas zonas, e que, para muitos pensadores, nunca deixarão de ser sempre improgressivos, contrarios á raça branca?...

São questões bio-anthropologicas, dignas de muita attenção, já estudadas nos seus traços geraes por muitos sabios, tornando-se mesmo muito distinctos alguns d'elles e a cujas obras voto levantada admiração.

Relembro o bello trabalho anthropologico de um naturalista Haitiano, defendendo, e muito bem, a *egualdade das raças humanas*.

O livro tem por titulo: «*De l'égalité des Races Humaines*» e revella grande erudição. Não tomou por thema dos seus estudos o *monogenismo das raças*. Não. O seu bello e sympathico ideal é o da *egualdade*, o que não envolve, idéa de origem, e sustenta, com grande enthusiasmo, o *papel da raça negra na historia da civilização* <sup>1</sup>.

Não faço transcripções, porque não é esta a these que desejo discutir.

Ha, no entretanto, sabios que admittem raças autochthonas em terras da Africa Central, e homens de grande saber tambem que as contestam. E de que lado estará a razão?

Não teem, por ventura, valôr scientifico, não teem realidade, observa sensatamente o doutor Haitiano, os

---

<sup>1</sup> Com o titulo de: *A Raça Negra sob o ponto de vista da civilização da Africa*, publicou o nosso distincto africanista Antonio Francisco Nogueira um livro, em que sustenta as mesmas idéas do naturalista Haitiano.

trabalhos dos nobres defensores da santa causa— a humanidade *una* — nem é verdadeira a sublime affirmativa do grande genio da França—Victor Hugo—« *Tous les hommes sont l'homme?* »

Seja, porem, como fôr, o que é justo é que, em nome da sciencia e em nome da humanidade, os povos das terras da Africa Intertropical — os verdadeiros negros — venham até nós, e todos reunidos lutemos pelo formosissimo ideal humano: **progresso, felicidade, bem-estar de todos os povos irmãos.**

Nas novas investigações a fazer, sobre estes mesmos povos, necessario é abstrair de todas as theorias anthropologicas e de todas as escolas philosophicas, e empregar, no estudo da origem, da evolução, das lutas pela existencia, e do actual modo de ser social, os processos scientificos mais rigorosos, sempre bem contraprovados pela experiencia.

Os povos indigenas devem estudar-se realmente nos proprios logares, em que hoje vivem, subordinados aos meios cosmicos, que os dominam, e é felizmente o que se está fazendo por parte das nações colonizadoras, e por igual, o devemos fazer nós tambem, examinando, extractando, identificando e synthetizando todos os trabalhos, que temos feito, e ajuntando as novas investigações, que se devem ir realizando por cada colonia ou por zonas segundo as exigencias especiaes dos logares, dos climas e da população que ali vive.

Não ha, nas novas pesquisas a fazer, invocação de auctoridades, embora se estudem, a valer; e se lhes preste enthusiastica e sincera homenagem.

Não se devem adoptar agora os moldes antigos de estudo, deslumbrantes, alguns admiraveis mesmo: Buffon, Cuvier, Goethe, Lamark, Linneu, Humboldt, Muller, Darwin, Huxley. Spencer, Comte, Blumenbach, Kant, Quatrefages, Hegel, Broca, Hächel e tantos outros benemeritos homens de sciencia, cerebros videntes que illuminam o espirito humano com as suas brilhantissimas luzes, são os poderosos mestres, que instruem os novos investigadores, mas estas investigações devem fazer-se inteiramente despidas de quaesquer

suggestões, de quaesquer idéas preconcebidas. Os grandes mestres não resolvem a questão da origem do homem, nem da natureza humana, nem d'elle fazem uma classificação que se imponha <sup>1</sup>.

E, na verdade, as grandes áreas progressivas, assimiladoras, e as populações, a que se subordinam todos os trabalhos d'esses grandes e inolvidaveis mestres, nada tem de commum com as da Africa Central, as quaes, volto a repetir mais uma vez, teem como n'outras regiões do globo, de tropico a tropico, o sol duas vezes por anno no zenith, os dias eguaes ás noites; as chuvas e as estiagens, como características das estações.

As regiões da mosca tsé-tsé, porem, que rouba os animaes domesticos, as do paludismo maligno que as tornam improgressivas, as da caça e as das florestas, impõem, como tenho dito, um modo de ser social muito peculiar ás populações negras, e dão ás zonas da Africa Central *um certo quid cosmico, um certo quid organico*, que torna estas mesmas populações muito differentes das de Java, Borneo e d'outras terras equatoriaes nos differentes continentes do mundo. O homem Africano, observa Lefèvre, não se tem elevado em parte

<sup>1</sup> São os fundadores das sciencias naturaes, grandes investigadores, philosophos superiores, alguns d'elles poetas sublimes. Representam uma época vibrante da historia humana, ao lado da qual se está levantando hoje a imponente concepção do funcionamento cellular, do modo de ser dos microbios, origem das principaes doenças, dos phenomenos luminosos do radium e da conservação da energia, o que dá ao mundo civilizado nova orientação scientifica, quer na ordem physica das coisas, quer na ordem intellectual, moral e social, a qual, ao contacto de todos os *grandes Principes da nova sciencia*, em congressos, pela imprensa, pela photographia e pela electricidade, se transforma completamente, dando ás sociedades e ás nações um modo de ser, que mal se pode comprehender no momento em que apresento este trabalho...

E aonde iria o talento de Newton e de Goethe em presença da nova concepção do universo? E aonde nos levará a electricidade, o profundo conhecimento do organismo, o aperfeiçoamento da lucta pela existencia?...

A vida humana — o homem individualmente, ha de ganhar em forças, em vigor, em saude, sendo a sua duração dupla da actual...

nenhuma ao nível intellectual do Malaio ou do Polynesiano.

Para se estudarem os povos d'Africa temos nós os trabalhos de D. José de Lacerda, Monteiro, Graça, Anchieta, Silva Porto, Capello, Ivens, Serpa Pinto, Dr. Nascimento, Henrique de Carvalho, e outros beneméritos exploradores, que nos falam das terras da Africa Central nas zonas que mais nos interessam.

São de grandissima, importancia as informações que nos fornecem sobre as questões coloniaes mais importantes a resolver e sobre os povos, que temos a civilizar, mas não se occupam especialmente da raça, a que estes povos pertencem nem das condições em que se desenvolvem. Cumpre-me lembrar, todavia, o trabalho do distincto africanista Antonio Francisco Nogueira, a que já me referi, e no qual examina, com bom criterio, as raças negras, em geral, e faz interessantes apreciações a respeito dos povos, que habitam os nossos territorios, em particular de Angola.

Devem mencionar-se tambem os trabalhos de Baines, Baker, Baldwin, Burton, Mage, Speke, e de outros exploradores que se teem occupado de importantes zonas em terras da Africa Central, e são dignos de estudo todas as suas informações.

Não posso deixar de me referir ás viagens de Cameron, Stanley, Livingstone, o explorador por excellencia, cujos bellos trabalhos examinei, a fundo, e d'elles fiz largos extractos, que publiquei para mostrar as referencias que elle fazia á nossa expansão na região do alto e medio Zambeze. Muitos outros exploradores se apresentam, e sobre todos estes trabalhos se teem feito resumos e syntheses geraes notaveis. Tornam-se mesmo verdadeiramente suggestivos os estudos de luminosa e superior condensação de E'lisèe Reclus a respeito do continente d'Africa.

As investigações ethmographicas teem levantado brilhantissimas discussões, e acha-se largamente estudada a influencia dos arabes, em differentes regiões da Africa Central. Foi posta em toda a evidencia tambem a região, em que Portugal entrou pela primeira vez, e cujos

habitantes se achavam livres de qualquer contacto de povos estranhos <sup>1</sup>.

Teem-se feito realmente valiosos estudos a respeito das terras e dos povos da Africa Central, e preciso é agora determinar as influencias, que teem no cerebro das populações negras, da Africa, os factores mesologicos, a que estão sujeitos e que tão diferentes são dos que se encontram nos climas temperados...

Os grandes contrastes — florestas espessas, occupando grandes territorios ou em galerias ao longo dos rios ou dos valles, immensos capins, regiões de imbondeiros, de palmares ou mangroviaes, desertos, enormes cordilheiras, um modo de ser topographico e morphologico peculiar a todos estes territorios—merecem ser estudados de novo na sua conjugação com os povos, que ahi demoram actualmente ou sejam autochthonos, como querem alguns naturalistas, ou tenham vindo da Asia, como o sustentam outros.

Além dos territorios e dos climas, nos seus traços geraes e regionaes ou parcellares, outros problemas se impõem a respeito do estudo dos povos africanos como, por exemplo, o da anatomia e da physiologia, a cujos exames se deveria juntar, a meu parecer, o da evolução psychica e o das leis do *crescimento organico*, n'essas regiões, sendo d'essas fontes scientificas que ha de irradiar a luz para se esclarecerem as questões fundamentaes de psychologia e de sociologia africana, que se acham em pleno antagonismo com as dos povos das regiões temperadas, das antigas nações mediterraneas.

A função do homem tropical africano deve passar, sem duvida, por um intelligente exame, começando pelas investigações psychicas e pelas medidas authropometricas, por emquanto, muito difficientes e incertas.

No estudo dos povos ha variadissimas discussões, e assim temos 3 raças, segundo uns, 4, 5, 6, 7 e ainda mais segundo outros. Proclamam uns o monogenismo

---

<sup>1</sup> *Plantas Uteis da Africa Portugueza*, pelo Conde de Ficalho, pag. 28. E' este um dos bons trabalhos em que se patenteia a influencia dos portuguezes na Africa Central.

imposto por tres importantes religiões e outros o transformismo ou polygenismo, advogado por homens de grande valor scientifico. Invocam-se ao mesmo tempo, para a classificação alguns distinctivos como, por exemplo, os cabellos, o indice nasal, a côr da pelle, o indice cephalico, a linguagem, a altura, mas não ha, em todo o caso, uma classificação positiva, que possa impôr-se.

Muitas divergencias se apresentam realmente no estudo das raças, mas não é esta a occasião opportuna para as discutir e apreciar. O que importa é proceder a novas investigações a respeito dos povos do Continente d'Africa e fazer toda a luz em tudo o que diz respeito á raça preta, que ahi vive, e de que não ha, por emquanto, pleno conhecimento, por falta de pesquisas praticas especiaes.

Não se tem podido determinar a origem, nem a evolução d'essa raça, preciso é repetir, embora haja estudos feitos a preceito, em algumas regiões, como os do dr. Schweinfurdt, que era um botanico distincto e um ethnographo, de grande competencia, e os de Antonio Francisco Nogueira, observador consciencioso, referindo-se a fragmentos de uma raça primitiva, de pequena estatura e de côr, não preta, mas amarellada.

*Povos de côr preta, porém, vieram sobrepôr-se a esta raça africana primitiva, mas de onde vieram e por que razão são pretos?...*

Tendem estes povos a desaparecer como a raça aborigene, de que existem apenas alguns fragmentos?...

Seria este, sem a menor duvida, *um dos maiores desastres* para os Europeus na Africa Central, e por isso mesmo gravissimo erro é não os auxiliar nos seus movimentos demographicos, no seu augmento, fazendo-os duplicar, como se fez em Java, que é, como tudo o attesta, um altissimo, fecundo, verdadeiramente scientifico modelo das colonias equatoriaes, e que, sob muitos pontos de vista, se deveria imitar.

Invoca-se, e com toda a razão, a nova colonia allemã, nos Camarões, apresentando, em grande desenvolvimento, as plantas uteis, que ahi introduziram, mas recorrem aos indigenas para trabalhadores, e, por certo,

hãode entregar-se ao estudo das raças na região em que se encontram, em conjugação com a da bacia Tchadiana, que os francezes estão estudando também, empregando todos os seus esforços para que não lhes falte a mão d'obra indigena — a questão suprema a resolver.

Tem-se dado grande desenvolvimento, como já tive occasião de dizer, a estudos ethnographicos, tornando-se notaveis alguns muzeus, e entre elles occupa um dos primeiros logares o da nossa benemerita Sociedade de Geographia.

Tem-se feito também investigações anthropometricas, nas populações, por exemplo, do Ubanghi e de diferentes terras da Africa Central.

Deveriam contraprovar-se todos estes trabalhos, preparando syntheses geraes, e indicando, como já tive occasião de dizer, um plano scientifico, fundamental, a que todos os investigadores pudessem sujeitar-se para evitar duvidas, e, por vezes, erros, que se tornam muito prejudiciaes.

— E uma das principaes questões anthropologicas a estudar seria a seguinte:

*O que vale o cerebro dos indigenas nas nossas colonias, ao activar-se o contacto entre estes povos e os europeus que os querem transformar e civilizar?...*

O cerebro, na sua evolução natural na raça branca, logo no 1.º anno, augmenta 446 grammas. Durante os 2 primeiros annos 611 grammas, ou sejam mais 165 grammas do que no 1.º periodo. Durante os primeiros 4 annos 766 grammas, ou sejam mais 155 grammas do que no periodo antecedente. Durante os primeiros 7 annos, augmenta 809 grammas, ou seja mais 43 grammas do que no periodo anterior. Durante os primeiros 13 annos augmenta 971 grammas, ou sejam mais 161 grammas do que no periodo precedente. Durante os primeiros 20 annos augmenta 1.043 grammas, ou sejam mais 43 grammas do que no periodo anterior<sup>1</sup>.

Eis, o crescimento do cerebro, em peso, durante a

---

<sup>1</sup> P. Topinard: *Éléments d'Anthropologie Générale* 1885, pag. 518.

1.<sup>a</sup> phase da vida no branco e será, porventura, o que succede no crescimento do cerebro Africano?

O crescimento do cerebro no europeu conjuga-se com o do craneo, formando um todo superiormente harmonico, mas que pode perturbar-se, e dar origem a gravissimos males, que se devem determinar tambem com verdadeiro cuidado <sup>1</sup>.

A actividade psychica das crianças indigenas, principalmente, merece estudos muito especiaes

Tomem-se, pois, os indigenas, taes como elles se apresentam, e estudem-se no seu modo de ser, em absoluto, e procurem-se as causas, que o tornam im-progressivos, sendo uma das principaes a do funcçãoamento do cerebro.

Não é o cerebro um orgão simples como á primeira vista se poderia imaginar. Não é mesmo pelo peso do cerebro que se avalia, com rigor, a funcção cerebral. A perfeição do regimen vascular e das circumvoluções teem significação e influencia mais intima.

Demonstram os biologistas e anthropologistas que o cerebro se compõe realmente de variadissimosapparelhos, finissimos, verdadeiras maravilhas, que todos nós possuímos e que não procuramos conhecer nas suas origens, no seu funcçãoamento mais sensível, quer se trate do que é propriamente individual—vida interna—quer se trate do que é sensivelmente externo—vida social.

Ninguem pensa, no constante labutar da vida, que

---

<sup>1</sup> Veja-se: *O Novo Ensino Primario e Medio em Portugal*, (1904), pag 24. Neste trabalho, procuro apreciar o thema: — *o craneo, o cerebro e a sua actividade psychica* e a sua influencia no organismo humano, concorrendo poderosamente sob a acção de um ensino apropriado para o seu aperfeiçoamento.

E urge proceder, por equal, aos estudos da raça preta, na Africa Central, sob a acção tambem *d'esta trilogia* — craneo, cerebro e actividade psychica—conjugada com o estado de um povo, em que ninguem cuida de defender o corpo dos parasitas que o rodeiam, e ferem, e, se lhe dão immuniidade para muitas doencas, o inutilizam para o progresso mais rudimentar. Veja-se adiante lição 13.<sup>a</sup> e no 3.<sup>o</sup> Vol. secção II—*A vida de Entre-os-Tropicos*.

no seu proprio organismo, ha uma vida sensitiva, uma vida motora, uma vida vegetativa, uma vida reflexa, uma vida inhibidora, uma vida intellectual, uma vida psychica—e que todas estas vidas se enlaçam, harmonisam, se aperfeçoam, se educam e se reeducam, segundo as disposições de cada individuo, de cada organismo humano, de cada raça, de cada paiz, e como se dão todos estes phenomenos no mundo Africano, de Entre os-Tropicos?...

Entre os aparelhos cerebraes que, na raça branca, se apresentam, á nossa contemplação, nota-se *o da phonação*, cujas funcções, tão bellas, tão distinctas, tão maravilhosas regem a lingua portugueza. Forma este mesmo aparelho a pedra angular sobre que assenta a solidariedade de um povo, a sua força de cohesão o amor da patria.

A origem cerebral, d'esta maravilhosa força, o seu foco potencial é na base da 3.<sup>a</sup> circumvolução frontal esquerda. E' realmente n'esta região do cerebro, que estão as cellulas nervosas, presidindo a todo o trabalho das palavras. D'ahi partem fios nervosos que põem em movimento a larynge, os labios, a lingua, todos os órgãos do aparelho de phonação na sua parte superior, e este brilhantissimo aparelho organico disciplina-se, educa-se, reeduca-se, aperfeçoa-se sob a acção intelligente da individual. E que modificações se apresentam no aparelho de phonação dos indigenas da Africa portugueza?

Outro aparelho organico não menos importante nem menos maravilhoso do que o da phonação, é, sem a menor duvida, o da memoria.

Cada uma das nossas impressões vae ao cerebro por intermedio dos nervos, e ahi é recebida e depositada n'um archivo organico especialissimo, n'um archivo celular <sup>1</sup>, e de cujo funcionamento não procuramos saber! E, comtudo, é este aparelho, que dá realce á vida social de um povo.

---

<sup>1</sup> Sobre tão importantes estudos veja-se o trabalho: *Bosquejos de Anthropologia Criminal*, pelo insigne anthropologista Dr. Francisco Ferraz de Macedo.

Apparelho de grandissimo valor é o apparelho reflexo, onde se realisam curiosissimos phenomenos, alguns d'elles sem intervenção do cerebro. Está este apparelho perfeitamente estudado em todas as manifestações e tem por séde principal a espinhal medula.

Movimentos ha tambem no organismo — cuja coordenação sómente se adquire á custa de continuados esforços da attenção e da vontade — que chegam pelo habito e pelo exercicio a tornarem-se poderosissimos reflexos, verdadeiros habitos.

Outro apparelho, de finissima contextura, é o da receptividade das idéas. E' o apparelho social, por excellencia, o fautor de todo o progresso humano e que, entre os indigenas na Africa deve merecer especialissima attenção, pois trata-se da transformação de uma raça, devendo ficar subordinada ao seu respectivo meio.

E assim a reeducação a fazer do apparelho da receptividade das idéas, no cerebro dos africanos, deve corresponder, por um lado, ao estado em que se encontram os povos actuaes n'essas regiões, tendo em conta todas as características, conservadas ou adquiridas, e, por outro lado, as necessidades que se impõem na luta pela existencia, indicadas pelo meio anthropo-climalogico e social, em que se vive e que são o producto das condições locais e do trabalho, a que ahi se é obrigado para cada um se alimentar, muito principalmente.

São, por certo, questões geraes, no estudo do cerebro em paizes civilizados, e indispensavel é que se tornem conhecidas nos povos negros da Africa Central, lançando-se as bases da transformação d'esses povos, tornando-os vigorosos, criando-lhes novas necessidades fazendo-os progredir intellectual e moralmente, sempre em conjugação com o seu meio mesologico, e evitando, por todos os modos possiveis, que elles se reduzam, em numero ou desapareçam.

São os povos Africanos o principal factor da transformação e aproveitamento dos territorios da Africa Central, e estes podem trazer serios desenganos ás nações colonizadoras, se não tomam as providencias, a que me estou referindo e a outras de que ainda me

occuparei por as julgar dignas de attento estudo pela nossa parte, principalmente como nação colonizadora.

— As doenças coloniaes <sup>1</sup>, a seu turno, como limpido espelho do estado, em que se acha cada povoação e cada terreno, as aguas, os climas e os proprios individuos — são tambem problemas que precisam de serio estudo, apesar dos trabalhos, que já se acham publicados, sendo alguns d'elles de sensivel valôr sob este ponto de vista. Posso mesmo dizer que se teem feito publicações sobre pathologia colonial que muito distinguem e honram os seus auctores.

Poderia fazer-se uma larga vulgarização dos principaes estudos sobre pathologia colonial, já publicados, e organizarem-se assim instrucções praticas destinadas ás povoações, que não teem medicos, ás explorações ou postos commerciaes muito affastados. Alguns livros de vulgarização já se teem publicado, mas não teem o character popular, de que carecem para alargarem a sua acção.

Impõe-se uma nova orientação no estudo das doenças. E' o da pathologia animada, e esta tem condições muito especiaes nas nossas colonias. Faltam estes novos estudos, é certo, mas conhecidas as doenças mais frequentes n'uma dada região colonial — o respectivo regimen pathologico — facil é apreciar a administração sanitaria que lhe deve corresponder, e, ao mesmo tempo, os cuidados hygienicos, que ahi se devem manter.

O primeiro exame de uma colonia deve, pois, começar pelo das doenças que ahi grassam. E' por isso tenho eu prestado sempre a mais rigorosa attenção ao

---

<sup>1</sup> Deveria occupar-me, em lição separada, das questões de pathologia colonial, dando-lhe todo o desenvolvimento possivel, quer pelo que diz respeito aos europeus, quer aos indigenas, mas seria augmentar demasiadamente a 1.<sup>a</sup> parte d'esta obra.

No 3.<sup>o</sup> vol., porem, tendo em attenção a *nova concepção do organismo dos indigenas*, na Africa Central, depois das descobertas de Pasteur e do Dr. Laveran, melhor se pode apreciar o seu regimen pathologico e completar então o da raça branca, que se esforça por viver ao lado d'elles.

estudo comparado das doenças por cada colonia, determinando o regimen que se observa em cada uma d'ellas com o maior rigôr possível.

Tomando um dos annos, ao acaso, as doenças, registadas em Luanda, são as seguintes:

Febres palustres, sob todas as formas.

Ulceras.

Bronchites.

Embaraço gastrico.

Rheumatismo.

Diarrhéas.

Dysenterias.

Anemias.

Tuberculose.

Pneumonias.

Differentes doenças esporadicas.

Na cidade de S. Thomé, em que organisei o regimen pathologico, pela forma mais completa que se póde empregar n'esta ordem de investigações, deparam-se as mesmas especies pathologicas, mais ou menos intensas, segundo a natureza do trabalho, recursos de que se dispõe, resistencia organica, etc.

Surprehendido por tão sensivel homogeneidade pathologica, procedi ao exame das doenças observadas nas colonias vizinhas e assim obtive bons elementos de comparação.

No regimen pathologico do Congo-Belga tem-se registado as seguintes doenças:

Febres palustres sob todas as formas.

Anemia.

Diarrhéa.

Dysenteria.

Bronchites.

Rheumatismos.

Tuberculose.

Ulceras.

Differentes doenças esporadicas.

Variam de intensidade estas enfermidades de umas localidades para as outras, mas o seu regimen é inteiramente semelhante.

De um relatório, referido ao Congo Gabão, transcrevo as doenças, que, n'esta colonia, produziram a morte nos europeus, que ahi estavam em 1897.

São as seguintes:

- Accessos perniciosos.
- Ferimentos.
- Cachexia palustre.
- Congestões pulmonares.
- Febres biliosas hematuricas.
- Differentes doenças esporadicas.

Na circumscripção do Loango—região costeira d'essa mesma colonia, registaram-se, n'essa mesma época, 18 casos de *febres biliosas hematuricas*, sendo 3 fataes, ou seja 16 0/0. Domina ahi o paludismo, não se tendo observado outras doenças infecciosas, que mereçam ser mencionadas <sup>1</sup>.

O chefe do serviço de saude colonial na França, informou a Academia de Medicina de Paris das doenças que, em 1903, se observaram nas possessões francezas, indicando as seguintes: Beri-beri, cholera, dengue, dysenteria, febre amarella, doença de somno, lepra, peste, boubas (pian) paludismo, e febre biliosa hematurica. Observa este distincto medico, dando conta das doenças colonias infecciosas, que a mais grave de todas é o *paludismo*.

Nos indigenas, no hospital de Luanda, n'um anno, registaram-se os seguintes casos de morte: — *Alcoolismo*, rheumatismo articular, *variola confluyente*, conges-

---

<sup>1</sup> Não ha quadros pathologicos mais restrictos, e deviam supôr-se, por isso, todos estès logares em razoaveis condições de salubridade, mas não succede assim. São, pelo contrario, muito insalubres — são mesmo territorios fortemente eliminadores da raça branca.

E, por tanto, a luta torna-se mais arriscada, se cada colono não tiver *uma solida instrucção sobre a sua defeza individual*. E é esta a principal questão a attender.

tão cerebral, *doença do somno*, meningite, *tetano*, lesões do coração, bronchites, pneumonias, *tuberculose*, diarrhéa, dysentheria e outros de menor frequência e por isso não os relembro agora.

Na ilha de S. Thomé deparam-se frequentes casos de phagedenismo, muito graves, por vezes, boubas, sempre rebeldes ao tratamento, elephantiasis, anquilostomos, lombrigas, etc.

Todas as doenças, porém, a que me refiro, são **visíveis**, bem conhecidas nas suas causas e respectiva evolução.

Em terras e povoações, todavia, em que não ha desinfectão de especie alguma nem hygiene, nem alimentação cuidada, nem providencias sanitarias, não podem deixar de existir *fortes infecções*, umas já estudadas e outras em via de estudo — o que dá á pathologia indigena, na Africa Central (fóra da acção dos europeus) condições, que muito convem apreciar, quando ali se exerce clinica e se procuram sanear os terrenos ou iniciar uma luta efficaz contra as enfermidades dominantes.

E preciso é não esquecer que os parasitas, os microbios e as suas toxinas não são os unicos factores pathogenicos. As influencias meteorologicas e os climas tambem o podem ser, o que convém ter muito em vista.

Pela minha parte, como chefe do serviço de saude, estando em serviço na ilha de S. Thomé, dei conta ao governo da provincia do regimen pathologico da ilha, organizando o mappa junto, e que merece especial attenção <sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Veja-se a publicação: *Os climas e as endemias, tomando para termo de comparação a cidade de S. Thomé.*

Déterminei o regimen pathologico das colonias, em geral, por differentes vezes, devendo lembrar o que foi publicado, junto á Estatistica Medica dos hospitaes coloniaes desde 1871 a 1881, o do hospital de Luanda, publicado em 1886 nos Estudos Medico-Tropicaes, e depois, em 1887, o do mesmo hospital, que, sem duvida, é o mais completo que se tem publicado a respeito das doenças observadas nas nossas terras do ultramar. Vejam-se tambem os mapps necrologicos publicados n'este vol., pag. 113.

**Doenças infectuosas e infecto-contagiosas reconhecidamente transmissíveis,  
designando-se as que existem na cidade de S. Thomé**

Designação das doenças	Declaração medica	Indicações das que ha em S. Thomé
Cholera .....	Declaração medica .....	Nunca houve em S. Thomé
Cholera infantil .....	Idem .....	Nunca observada.
Coqueluche ou tosse convulsa .....	Idem .....	Idem.
Diphtheria .....	Idem .....	Nunca houve.
<b>Dysenteria</b> .....	E' obrigatoria a declaração medica, segundo alguns medicos propozeram.....	E' frequente no hospital de S. Thomé, mas não é contagiosa.
Febre amarella .....	Declaração medica .....	Nunca houve em S. Thomé.
Febre typhoide .....	Idem .....	Não tenho observado.
Febre puerperal .....	Segundo alguns medicos deve ser obrigatoria a declaração ás autoridades.....	Tem havido casos em S. Thomé.
Septicemia .....	Declaração medica .....	Não tenho observado.
Peste .....	Idem .....	Nunca houve.
Sarampo .....	Idem .....	Nunca observei.
Escarlatina .....	Idem .....	Não tenho observado.
Febre miliar .....	Idem .....	Nunca houve.
Typho exanthentico .....	Idem .....	Idem.
<b>Variola</b> .....	E' obrigatoria a declaração medica .....	Foi introduzida em S. Thomé em 1863, mas tende a desaparecer. Tem-se dado casos em S. Thomé.
<b>Vartololde</b> .....	—	Apparecem muitos casos, mas não tende a augmentar.
<b>Tuberculose</b> (tísica).....	Não tem declaração medica obrigada.....	Não tenho observado caso nenhum.
Grippe ou influenza .....	Idem .....	Nunca houve em S. Thomé.
Carbunculo .....	Idem .....	Idem.
Raiva-hydrophobia .....	Idem .....	Idem.
Mormo .....	Idem .....	Idem.
<b>Erysipela</b> .....	Idem .....	Apparecem alguns casos.
<b>Paludismo ou malaria</b> .....	Idem .....	E'a doença dominante em S. Thomé.
<b>Tetano</b> .....	Idem .....	E' frequente em S. Thomé.
<b>Blenorrhagia</b> .....	—	E' frequente.
<b>Cancros</b> .....	—	São frequentes.
<b>Syphilis</b> .....	—	E' frequente.
Febre recorrente.....	Não tem declaração medica obrigada.....	Nunca houve em S. Thomé.
Lepra .....	Idem .....	Não tenho observado.
Pellagra .....	Idem .....	Idem.
<b>Escorbuto</b> .....	Idem .....	E' raro.
Dengue .....	Idem .....	Nunca houve em S. Thomé.
<b>Rheumatismo</b> .....	Idem .....	E' frequente.
Anemia perniciosa progressiva .....	Idem .....	Nunca observada.
Parotidite .....	Idem .....	Nunca houve em S. Thomé.
Meningite-cerebro-spinalis .....	Idem .....	Nunca observei.
Pneumonia infectuosa .....	Idem .....	Idem.
Beriberi .....	Idem .....	Observei alguns casos, dando conta superiormente d'este facto.
Doença do somno .....	Idem .....	Dei conhecimento da existencia d'esta doença na ilha do Principe á Sociedade das Sciencias Medicas, em Lisboa que a discutiu largamente em diferentes sessões.
Febre biliosa hematurica .....	Idem .....	E' tão grave como frequente esta doença na cidade de S. Thomé <sup>1</sup> .

<sup>1</sup> 1.º D'estas 40 doenças transmissíveis, microbianas, contagiosas, e, por muitas vezes, epidemicas, apenas se nos deparam 15 em S. Thomé

2.º Algumas d'estas doenças tem *desinfectação obrigatoria*.

3.º Os clínicos, em algumas cidades da Eúropa, são obrigados a dar parte de doenças que

São radicalmente diferentes muitas doenças observadas em Portugal e nas colonias d'Africa <sup>1</sup>, como se reconhece, attentando nos mappas acima expostos, e muitas d'ellas existem, além d'isso, n'umas localidades intertropicaes e faltam, por completo, n'outras, o que lhes assignala um regimen pathologico especial, e deve notar-se tambem que muitas enfermidades se apresentam, cujos germens os proprios individuos podem transportar consigo, como os da tuberculose, por exemplo, da febre typhoide, da syphilis, por parte dos europeus, e a doença do somno por parte dos indigenas, na Africa Central, encarando-se os factos pathologicos no seu ponto de vista mais largo. E' a questão da incubação, cujos periodos já se acham bem calculados para as doenças infecciosas e que se tornam muito diferentes nos europeus e nos indigenas na Africa Central.

Muitos germens pathogenicos, porém, são recebidos nas proprias localidades, onde existem á vontade, e ahí se mantem e pullulam. E, servindo-se de todos os vehiculos imaginaveis, veem até nós, resvalando umas vezes ao contacto dos órgãos ou cavidades exteriores, entrando outras pelas vias aereas ou gastro-intestinaes ou mesmo por inoculação, que muitos parasitas se encarregam de realizar ou os instrumentos cirurgicos, de proposito ou por incidente.

Todos os esforços na luta contra as doenças em terras d'Africa, devem ter por objectivo principal conhecer os *germens pathogenicos*, e os *respectivos vehiculos*,

lhes são designadas, *umas 12*. Em S. Thomé, d'esta ordem de doenças, apenas se conta a *variola*, e deveria tambem contar-se a *dysenteria*, se esta doença fosse transmissivel-contagiosa.

4.º Oito d'estas doenças transmissiveis impõem-se a todos os collegios e casas de educação em Paris, devendo os directores affastar as creanças e indicar aos paes o facto. Nenhuma d'essas doenças apparecem nas escolas de S. Thomé.

D'este modo não pode identificar-se o regimen pathologico da cidade de S. Thomé com o de outras cidades, ficando provado que a hygiene e prophylaxia n'esta cidade deve assentar em principios muito especiaes, segundo a natureza das doenças aqui observadas.

Hospital militar e civil, em S. Thomé, 22 de Joutubro de 1899.—*Manuel Ferreira Ribeiro*, chefe do serviço de saúde.

<sup>1</sup> Não apresento o regimen pathologico por cada colonia, porque seria dar grande augmento a esta lição, sendo, em todo o caso, as da Africa as mais importantes. V. a pag. 113 d'este vol.

e sómente por este meio se póde fazer toda a luz na origem das molestias, que grassam na localidade, em que se vive, e nos meios de as combater, ou sejam oriundas do proprio organismo ou venham de fóra, fazendo parte da flora e da fauna infinitesimal, que constituem a *pathologia microscopica animada*, que é, incontestavelmente, uma das maiores e mais brilhantes descobertas, que honra, ennobrece e distingue os medicos e homens de sciencia medica moderna.

E, nestas circumstancias, póde organizar-se uma luta deffensiva e offensiva, de grande valôr, e para esta luta se tornar efficaz, necessario é divulgar os principios, em que ella assenta, e ousar mesmo dizer, com a maior convicção, que, *se os governadores, nas nossas colonias, os administradores e camaras municipaes quizerem*, as doenças mais graves, que se manifestam nos respectivos districtos, modificam-se sensivelmente, quando não desapareçam de todo.

Não deixo de repetir mais uma vez as affirmações, que tenho sustentado :

— **As febres mais graves palustres, nas colonias, sómente as teem a cidade que as quer ter** <sup>1</sup> !

E, posta a questão n'estes termos, cumpre-me formular, de novo, embora me veja obrigado a bastantes repetições, os motivos que me levam a pensar assim.

Podia tomar para base dos factos, que exponho, quaesquer das povoações, de que fiz attento estudo como, por exemplo, **Cazengo**, região alta em Angola, centro agricola, **Dondo**, centro ou interposto commercial

<sup>1</sup> Anuario da Ilha de S. Thomé, referido ao anno de 1901, por Francisco Reis da Silveira Magalhães, pag. 35 (1901). Neste Anuario publiquei as razões, que tinha, para sustentar a affirmação que fazia e que de novo venho repetir.

Na publicação: *O cholera e os meios mais praticos de o combater* (1892) pag. 41, sustento o mesmo principio, e ali lembro, entre os meios mais praticos de evitar os focos de uma epidemia de cholera, os postos ambulantes de desinfeção, e as escolas moveis de ensino, indicando o que se deve fazer, segundo as condições em que se encontram os individuos, as familias, as povoações.

longe da costa Atlantica, mas fluvial, **Benguella**, interposto commercial tambem, mas costeiro, maritimo, **Mossamedes** centro industrial ou colonia de povoação.

Não devo, todavia, tratar d'estas povoações, em especial, porque seria circumscrever-me aos respectivos regimens pathologicos, e deixaria assim de me occupar dos principios de hygiene e de prophylaxia, em geral, ou antes das bases, em que deve assentar a conquista das colonias pela instrucção e pela hygiene<sup>1</sup>. Todos concordam, por certo, n'estes dois valiosos meios d'acção contra as doenças, mas não os levam á pratica, suggestionados pela idéa de construir sanatorios, casas de saude, grandes refugios ou campos d'acclimação, para cujos estudos se organisam commissões e se projectam empreendimentos, esquecendo, por completo os processos mais efficazes—se não os unicos—de obter rapido e seguro triumpho das doenças mais frequentes<sup>2</sup> e das difficuldades, que se estão offerecendo para a mais larga exploração agricola, industrial e commercial, que deveria realizar-se em terras coloniaes.

E um d'esses processos, a que me refiro, é o *da vulgarisação*, methodicamente realizada, de todos os trabalhos, já publicados, destinada ao ensino dos europeus, que seguem para as colonias, principalmente de paludismo maligno, em que se tem lutado, em vão, vendo desaparecer milhares de emigrantes, o que se desculpava pela ignorancia, em que se vivia a respeito

---

<sup>1</sup> A conquista das colonias pela instrucção e pela hygiene exige uma orientação administrativa superior. Dão exemplos d'este bello ideal Gallieni, Ballay, Doumer, bem como muitas colonias inglezas e hollandezas.

E eu, entusiasmado por todos estes progressos, dirigi ao Congresso Colonial de Paris, de 1903, uma these n'este mesmo sentido. Vem um trecho d'esse trabalho no jornal medico *Le Caducée*, n.º 7, 11 Avril, 1903, pag. 80.

<sup>2</sup> Podia escolher-se qualquer colonia para observação, e, n'este sentido, indiquei por muitas vezes a ilha de S. Thomé, que serviria de exemplo. Teem-se realisado algumas experiencias sanitarias d'esta ordem, encarregando-se d'ellas medicos especiaes, sendo magnificos os resultados que se teem obtido.

das causas das doenças e da natureza dos climas, mas que hoje se não pôde desculpar.

Teem-se gasto tambem muito tempo, discutindo sanatorios, occupação de altitudes e d'outros logares, cuja utilidade não discuto. Direi, todavia, que, por terem a sua oportunidade em muitas regiões, não se segue que a tenham tambem nas da Africa Central — onde grassa em especial o *paludismo*, que nada tem de commum com as doenças infecciosas, que se patenteam na Europa e contra as quaes o combate tem de obdecer a outra orientação.

Temos feito muito, em todas as colonias e necessario é relembra-lo. São grandes os progressos ahi realizados, e muitos se estão projectando agora sendo justo que se completem, fazendo-os acompanhar das reformas sanitarias e agricolas, que se estão impondo; bem como das hygienicas e prophylaticas <sup>1</sup>, instruindo-se os emigrantes em Lisboa para elles comprehenderem essas reformas e lhes poderem dar fecunda execução.

São, por certo, questões coloniaes, em que todos estão d'accordo, e por isso mesmo é chegado o momento de se executarem com grande vantagem e superior efficacia, e julgo assim de utilidade dar mais largo desenvolvimento ao meu modo de ver sobre tão importantes questões de hygiene colonial.

O sol dos tropicos, por exemplo, que muitos dão por incompativel com a vida do europeu, tem influencia geral, a que se deve attender, mas pôde dizer-se que não é um inimigo intransigente, que temos a combater. Prova-o a villa de Mossamedes em Angola e muitas povoações florescentes em pleno mundo de Entre-os-Tropicos. É assim as doenças n'essas regiões não podem deixar de terem outras causas e outras origens, que se devem determinar, em especial, applicando-lhes, desde logo, os indispensaveis correctivos.

O peor inimigo, de que se devem acautelar os euro-

---

<sup>1</sup> Veja-se: *Portugal e as Colonias*, ao ser elevado a ministro da marinha e ultramar o talentoso professor, Dr. Manuel Antonio Moreira Junior — Dezembro de 1904.

peus — volto a esta idéa que nunca deve esquecer — é *o proprio organismo*, que se infecta por differentes modos, sem que elles se apercebam e se defendam:

Não dizem respeito estes factos sómente ás nossas colonias. Dão-se em todas as localidades similares — como nos tres Congos, por exemplo — politicamente separados, mas climalógicamente comparaveis, sendo todos elles eliminadores da raça branca.

No Congo-Gabão, como é sabido, a administração superior procura providenciar para que não falem bons soccorros medicos e bons recursos sanitarios nos centros mais povoados. E nós procedemos do mesmo modo. Mas os colonos — esta é a questão fundamental — affastam-se d'esses centros, e precisam de saberem defender-se e de acudir a todas as suas precisões, ou seja para se alimentarem, ou seja para evitarem as doenças ou mesmo tratá-las. Teem de contar somente com os seus proprios recursos, e então não devem desconhecer as localidades para onde vão, os habitantes e os meios de lutar contra as doenças mais frequentes e mais graves, que ahi os podem affectar, sendo elles mesmo, por muitas vezes, que lhes dão origem.

E, n'estes casos, as auctoridades locaes deveriam organizar *guias*, destinados aos colonos, que saem das povoações, em que estão estabelecidos, e seguem para regiões affastadas dentro do respectivo districto administrativo.

Aos medicos, por cada localidade ou circumscripção sanitaria, cabe-lhes portanto a heroica missão de acabarem ahi com as mais graves manifestações das endemias. E podem fazel-o, porque são conhecidos os recursos para isso. A questão é realmente tornar bem conhecidos os melhores meios de lançar mão d'esses recursos com intelligencia e com boa vontade.

As proprias febres biliosas hematuricas, que dão o cunho da insalubridade regional, sob um regimen sanitario adequado, deixam de produzir a grande mortalidade que as caracteriza.

As provas estão no que se tem observado, por exemplo, em Dahomé.

Um distincto medico, que ahi exerceu clinica, recorreu a um tratamento peculiar n'estas febres, a que prestou toda a sua esclarecida attenção, reduzindo a mortalidade a uma percentagem insignificante, havendo mesmo series sem a haver!

Mostra-se convencido este mui habil clinico (Dr. Paulo Gouzien) da efficacia do tratamento, que empréga, e eu mesmo o julguei tão efficaz que o transcrevi, e comparei com o que eu applicava na ilha de S. Thomé no tratamento d'estas mesmas doencas<sup>1</sup>.

A luta contra as doencas, que se manifestam nos territorios do Congo Belga, está-se realizando tambem, com excepcional confiança, e, por ser esta a minha firme convicção, referi-me a estes trabalhos com largueza, quando procurei apreciar as endemias mais frequentes nas estações insalubres d'essa vastissima região<sup>2</sup>.

São da maior importancia os trabalhos medcios já publicados, quer a respeito das colonias francezas, quer allemãs, belgas, inglezas ou portuguezas, e ha realmente homens d'élite, sempre muito bem instruidos e dotados de grande coragem para se entregarem a estes estudos nas proprias localidades. E os relatorios, que esses valentes peoneiros do progresso da Africa Inter-tropical, teem apresentado, são dignos de attento estudo, e muito eloquentes são tambem as informações, que elles fornecem sobre as doencas e a influencia deprimente dos climas. Devem, por isso mesmo, ser divul-

<sup>1</sup> *Guia Hygienico do Colono* (1901) pag. 78 e 86. Occupa-se este guia, a que por muitas vezes me tenho referido, sómente da defeza individual contra as doencas, que se observam muito especialmente na ilha de S. Thomé. Não serve, por exemplo, para Macau, nem mesmo para a India, ilhas de Cabo Verde, etc.

<sup>2</sup> *Moyens d'éviter les fièvres aux colonies de l'Afrique Tropicale Equatoriale* (1900), pag. 197 a 198.

O que exponho, a respeito das doencas observadas em algumas estações no Congo Belga, pode applicar-se nas regiões do Congo-Gabão, em que apparecem doencas identicas, e nas nossas colonias de Africa, principalmente no Congo Portuguez, em Angola e em Moçambique.

Veja-se tambem a publicação: *Hygienopolis anti-palustres ou de protecção nas terras mais insalubres da Africa Central*.

gadas, organisando instrucções medico-hygienicas de caracter essencialmente pratico para os emigrantes, e livros de ensino para as escolas e de vulgarização para o povo.

Muitos homens de sciencia, notaveis naturalistas e exploradores, gastam as forças nas colonias, tornando-se muitas vezes anemicos ou escorbutados. Voltam, todavia, no fim dos seus heroicos trabalhos á patria querida, que os recebe com applauso e distincções, e, em pouco tempo, se retemperam, muito melhor do que se entrassem n'um **sanatorio** nas mesmas regiões, pois deviam soffrer ahí *um novo aclimamento*, o que não lhes succede no clima patrio, onde nasceram e onde passaram a 1.<sup>a</sup> phase da sua vida organica, achando-se ahí aclimados, sendo-lhes por isso facil adquirir a sua primitiva saude, tendo o cuidado, ainda assim, de defenderem o organismo contra as aggressões dos elementos meteorologicos, durante a passagem de um clima quente e humido para um clima ameno, se ahí chegam de inverno.

E é este um principio de hygiene colonial que todos devem ter bem presente, pois, quando se dá a mudança de um logar palustre, infectante, para outro em boas condições de salubridade, na mesma colonia, para onde se queira ir descançar ou estabelecer nova residencia, corre-se o perigo de ser atacado, por auto-infecção, de alguma febre grave, se não se empregam os devidos cuidados hygienicos antes de partir, e á chegada, para a evitar.

Existe, n'estes casos, como já tenho dito, a *latencia dos germens palustres*, e pode dar-se tambem a accumulacão de residuos organicos, tendo menor resistencia a cellula nervosa em semelhante meio interno e o glo-bulo rubro menos cohesão.

A impureza dos intestinos, a seu turno, por falta dos indispensaveis antisepticos — naturaes ou artificiaes — facilmente dá origem á putrefacção intestinal, resultando d'ahi tambem graves auto-intoxicacões, e os individuos assim *tarados*, chegando ás localidades, a que se destinam, ou á sua terra natal, ou mesmo a um sa-

*natorio*, ou a uma localidade differente, ahi são victimas de accessos perniciosos, de hepaticos ou de febres biliosas hematuricas.

E já assim não succederia, se lhes fossem entregues as instrucções indispensaveis, explicando todos estes estados organicos, muito frequentes, quando se reside em lugar de paludismo maligno. E melhor seria, insisto n'esta idéa, organizar uma larga, forte, e estensa vulgarização, sob estes pontos de vista, do que gastar centenas de contos de réis em sanatorios, dedicados sempre ao menor numero e não ao avigoramento de qualquer povoação.

Não se invoque, para justificar *os sanatorios*, nas terras da Africa Central, os que ha na India Inglesa, que tão bellos serviços prestam, pois as terras, os climas, as altitudes, as populações, ahi, são muito differentes. Nós mesmos em Angola, nos plan'altos de Mossamedes, temos altitudes antipalustres, em que ha colonias de povoamento. Mas já assim não succede, onde o paludismo se manifesta em grandes altitudes.

Ha tambem no Congo-Gabão regiões relativamente salubres, como a do alto Sangha, por exemplo, mas é realmente uma estação *sem inverno*, sem *caracter tonificador*, e os colonos que para ahi se retiram, sahindo de um lugar insalubre, precisam de ter serios cuidados hygienicos para evitarem alguma febre grave por auto-infecção nos logares a que chegam.

Nas regiões de paludismo maligno, o que se precisa é tornar as localidades salubres, fazendo de cada povoação *uma hygienopolis antipalustre*<sup>1</sup> por um lado, e, por outro, fazer de cada individuo *um homem sanatorio*, dando-lhe excepcional resistencia organica e não o

---

<sup>1</sup> Veja-se : *Hygienopolis antipalustres ou de protecção* (1901) pag. 9.

Mostram-se, n'este trabalho as *estações* que ha no Congo Belga, registando-se casos de *febres biliosas hematuricas* em altitudes superiores a 600 metros.

As localidades similares, em S. Thomé, são isentas d'estas doencas. Lembro estas localidades, como poderia indicar muitas da provincia de Angola ou de Moçambique, indicando assim que

deixando impregnar-se de quaesquer germens, tornando-se elle proprio o *infectador de si mesmo!*

Teem, por certo, grande importancia nas terras de paludismo maligno, os logares de refugio, os de paludismo attenuado, e devem pôr-se esses logares em condições de receberem os que soffrem, mas não se trata então de *sanatorios*. Trata-se de povoações salubres, de verdadeiras hygienopolis, em que deve haver bons recursos, sufficiente conforto, e grandes commodidades. E' o que succede em algumas fazendas agricolas na ilha de S. Thomé, ficando a 360 metros de altitude, a 500, a 600, a 700, a cujas altitudes ha habitações, que se pôdem considerar habitações de refugio, e dizer-se até que são verdadeiros *sanatorios*, no sentido geral d'esta palavra e não dos estabelecimentos destinados ao tratamento da tuberculose.

E' necessario que os colonos tenham exercicio, movimento conveniente, nas terras insalubres, facilitando-se lhes a mudança de uns logares para outros, por meio de bons transportes, e ensinando-se-lhes, com bom methodo, as regras fundamentaes da hygiene individual, a que elles devem dar execução com grande regularidade, por occasião d'estas mudanças, seja qual fór o intuito com que as façam.

E este regimen de movimento, que realça e caracteriza as povoações progressivas em territorios assimiladores nos climas temperados, ha-de concorrer para a saude dos colonos e para dar animação ás suas povoações.

O movimento é realmente a força vitalizadora, por excellencia, e, n'um logar quente, palustre, de clima duro, aspero, sem um inverno tonificador, e onde se carece de mais oxygenio — claro está que, quanto mais se variar de camadas atmosphericas, melhor se res-

---

não se pôdem estabelecer regras geraes de salubridade, sómente porque os logares são elevados. O que succedeu no Dondo, em Angola, põe em todo o relevo, o cuidado, que deve haver em recomendar qualquer altitude, quando se trata de uma região palustre, quente, intertropical. .

pira, mais se activa a funcção da hematose e melhor se resiste ás anemias, ás proprias febres.

As condições de vida, n'uma região insalubre, differem, por completo, das que se impõem nas regiões sem paludismo, ou mesmo de paludismo attenuado, e assim nos territorios de Angola, em que ha zonas de paludismo grave, a luta deve ser subordinada aos recursos de cada individuo. As auctoridades, porém, devem providenciar sobre o melhor regimen sanitario da povoação, facilitando todos os meios de acção, que possam favorecer a saude dos habitantes.

Nos logares de paludismo maligno ha dois periodos muito distinctos na saude dos europeus.

N'um d'estes periodos *os individuos não estão sujeitos ás doenças que grassam nas respectivas localidades, nem mesmo, por grande felicidade, ás febres biliosas hematuricas<sup>1</sup>, nem ás anemias*, que estas doenças produzem, e, no outro, *podem declarar-se*, segundo a resistencia de cada pessoa e os cuidados hygienicos que emprega.

No primeiro periodo tomam-se todas as providencias para se evitarem ou affastarem essas doenças, tendo na maior attenção os *avisos*, que se apresentam no estado de saude, ou os signaes percursores, e assim se affastam as do segundo periodo, não chegando mesmo a apparecer. Reduz-se d'este modo o grau da morbidez, e gosa-se de boa saude, podendo trabalhar á vontade.

Será, pois, este o grande triumpho da hygiene individual, verdadeiramente admiravel, podendo alcançarse em boas condições, porquanto, com o andar dos tempos, ha de dar-se a transformação geral dos territorios e modificar-se, por completo, a pathologia ani-

---

\* <sup>1</sup> Registei, com o maior cuidado, o tempo de residencia, nas colonias, dos europeus atacados de febres biliosas hematuricas, e consegui reunir factos bastantes para d'elles poder deduzir o que sempre tenho sustentado: As febres biliosas hematuricas manifestam-se, em geral, depois de um anno. Pode dar-se algumas excepções, porque se apresentam individuos por tal modo predispostos para estas doenças, que não devem entrar na regra geral.

mada, melhorando a salubridade publica e ganhando novas forças os individuos...

Ahi temos o exemplo da colonia da Algeria, e ainda o d'outras terras, de que é conhecida a historia, e desnecessario é descrevel-as.

A transformação da Algeria foi auxiliada, a principio, pelo *regimen dos saes de quinina*, combatendo-se por esse meio as manifestações palustres, dando vigor aos habitantes e reduzindo a mortalidade a um minimo natural.

Institua-se, pois, o regimen dos saes de quinina, repito com vivissimo enthusiasmo, nas terras de paludismo maligno, como já se tem feito na Italia, votando-se por uma lei o uso d'esses maravilhosos saes anti-palustres, e regulando-se a venda ao publico para que não possam dar-se faltas.

Sobre este poderoso meio d'acção tenho eu feito larga propaganda, porque é incontestavelmente a principal força para se lutar com bom resultado contra o paludismo nas terras insalubres da Africa Central.

Não se devem, porém, usar ao acaso, e por isso se devem organizar instrucções<sup>1</sup>, indicando a sua applicação, não só como preventivos, mas tambem como capazes de combaterem as febres, que, por tantas vezes põem em risco a vida dos europeus em tão insalubres localidades.

Não se podem formular regras especiaes, pois são diferentes as condições organicas dos individuos, e é muito variavel a endemia, que se combate por cada localidade. O meu *desideratum* é que sejam obrigatorias essas instrucções, sendo muito competentes para as redigirem as repartições de saude nas colonias, em que ha localidades doentias, como a cidade de S. Thomé, por exemplo.

---

<sup>1</sup> Publiquei as primeiras instrucções a este respeito em 1877, merecendo este trabalho menção honrosa no Congresso Colonial de Amsterdam, em 1883.

Vejam-se tambem os livros: *Moyens d'éviter les fièvres aux colonies de l'Afrique Tropic-Equatoriale*, pag. 109 a 245. — *Os saes de quinina nas terras de paludismo maligno*, 3.<sup>a</sup> edição, 1898. — *Guia Hygienico do Colono*, 1901.

Não sou eu o competente, bem o sei, para resolver o importantissimo problema da hygiene nas colonias, mas julgo ainda assim de meu dever, como medico militar colonial, dizer o que fiz, sob estes pontos de vista, durante as commissões de que fui encarregado e os resultados a que cheguei.

Como medico dos trabalhos de campo, em Angola, indiquei os seguintes resultados :

— «*Nenhum dos expedicionarios foi victima das febres, o que se deve principalmente ao emprego do sulfato de quinina, como preventivo.*

— «*Reduziu-se extraordinariamente a mortalidade hospitalar, o que se deve, sem contestação alguma, á alimentação, ao systema de construcção hospitalar adoptado, ao isolamento dos doentes e á correccção das altas temperaturas pela mudança de umas para outras barracas.*

— «*Não se manifestaram ou modificaram-se muitas individualidades pathologicas, que, em geral, apparecem nas localidades tropico-palustres, e são quasi sempre mortíferas — o que foi devido ao conjuncto das regras hygienicas, que se puzeram em pratica, especialmente depois de começarem as chuvas; á maneira por que se organisou o serviço; á rapidez dos soccorros medicos e ao bello comportamento de todos os europeus expedicionarios.*

«*O que se evidenciou foi que as doenças tropico-palustres se modificam, em geral, ou desapparecem, segundo a resistencia que o organismo lhes offerece.*

«*E, para se alcançar esta resistencia organica, é necessario que haja actividade physica bem regulada; que sempre se mantenha boa disposição de espirito; que os soccorros medicos sejam tão rapidos quanto energicos; que não falte a alimentação; que o vestuario seja bem apropriado; que se corrijam as altas temperaturas por meio de habitações convenientes; que se modifique o calor; que se evitem os resfriamentos; que se empregue o sulfato de quinina como preventivo; que se adopte hygiene rigorosa; que haja comportamento exem-*

plar, evitando toda a ordem de excessos; que se ataquem todos os symptomas morbidos desde o primeiro signal, que nos disperte a attenção; que se dê descanso regular ao corpo, aproveitando a treva nocturna, como unico modificador nos climas, onde falta o inverno — o vivificador por excellencia, o principal tonico para combater as anemias tropicaes, o verdadeiro thermometro para se reconhecerem as localidades onde a raça branca francamente se pode aclimar <sup>1</sup>.»

E este regimen de hygiene individual é bem conhecido — o caso é dar-lhe conveniente execução.

Vejam-se agora as palavras de um distincto explorador francez, em fevereiro de 1903 :

«On peut contracter toutes les maladies possibles dans la vallée du Niger: Dysenterie, dyspepsie, furoncles, fièvres bilieuses, lumbagos, torticolis, bronchites, diarrhées.

«... La plupart de ces maladies sévissent en France comme au Soudan. En réalité, le grand ennemi de l'Européen au Niger est le paludisme; on pourrait même dire qu'il est le seul <sup>2</sup>.»

Ahi temos o regimen pathologico do Niger inteiramente semelhante ao do rio Cuanza em Angola. E o notavel explorador observa, a seguir :

«Une hygiene suivie peut enrayer les maux, et la gravité des affections dépend de la santé qu'on apporte...»

«Il faut encore lutter contre le moustique, ce terrible ennemi, l'*anopheles claviger*, qui sort des marécages et par ses piqûres donne la fièvre paludéenne.»

«A remarquer, à ce propos, que la mission Marchand,

<sup>1</sup> Extracto do livro: *Estudos Medico-Tropicaes durante os trabalhos de campo para o caminho de ferro de Luanda a Ambaca*, na provincia de Angola (1886), pag. 80 e 81.

<sup>2</sup> *Le Capitaine Lenfant. — Le Niger. — Le Tour du Monde*. Février, 1903, pag. 93.

qui a vécu au régime de la quinine préventive, dans les marécages, qui a humé, respiré des moustiques n'a perdu personne de ce fait...

Veja-se, ainda, outro trecho d'este mesmo ousado explorador, que lutou, peito a peito, em regiões verdadeiramente insalubres contra os mais fortes obstaculos, que podem apresentar-se a um homem, e venceu. E então as suas palavras devem merecer superior applauso. Não é um sabio. E' um lutador, um heroe.

Eis as suas palavras em toda a sua bella concisão :

« Sur le Bas-Niger, nous avons été dévorés par les moustiques, á Guiris, nous en avons atrocement souffert, c'était une atmosphère d'insectes, et elle ne nous a cependant pas rendus malade<sup>1</sup>.

São factos de caracter pratico, observados em duas lutas em terras da Africa Central. Uma nos valles de alguns rios da bacia hydrographica do Cuanza, em Angola, ha 27 annos, e outra no valle do rio Niger, em 1903; uma ao norte e outra ao sul do equador, ambas na vertente da costa occidental da Africa, e escusado será relembrar quaesquer outras. A conclusão seria, em todos os casos, a mesma.

E' que o paludismo grassa ainda hoje n'estas regiões com bastante intensidade para occupar o primeiro lugar em todos os quadros das doenças ahi observadas, e é este o mais energico e seguro meio de o combater, emquanto não se realisar, por completo, o saneamento geral.

E' de todos sabido que ha tratados de hygiene e de pathologia colonial de superior erudição. São bellos, de brilhantissima forma intellectual, indicando optimas theorias e dando realce á alta hygiene, á hygiene superior, mas não é esta, de facto, a verdadeira hygiene popular, a hygiene de que precisa o colono, a hygiene com que elle ha de conservar a saude, trabalhar á vontade e tornar-se verdadeiramente util.

<sup>1</sup> *Le Capitaine Lenfant*, loc. cit, pag. 93.

E eu, sem querer indicar um plano de ataque contra o paludismo e contra as doenças a que elle dá origem, seja-me permittido dar algumas lembranças para essa luta, que se está impondo a todas as nações colonizadoras, e em que nós, como tantas vezes tenho dito, não podemos deixar de tomar parte, collocando-nos sempre na primeira linha dos combatentes.

Entre as lembranças, a que me desejo referir, estão as seguintes :

*O melhor exercito que se pode organizar e pôr em pé de guerra, é um exercito de medicos hygienistas, aguerridos, de solida instrucção colonial*, dissimnados pelas povoações de paludismo maligno e lutando ahi, peito a peito, contra um dos mais perigosos inimigos, que a raça branca tem que vencer. São esses medicos as guardas avançadas ; são estes medicos que hão de levar a raça branca á victoria, enviando-lhe informações precisas, scientificamente investigadas, sem commentarios. As dissertações reservam-se para as academias, para os congressos. Os factos são os que se devem impôr e divulgar com verdadeira energia.

**As brigadas sanitarias**, essencialmente luminosas — verdadeiras escolas de hygiene — enviando-se ás povoações, em que o paludismo seja mais perigoso, teem excepional valor, e devem organizar-se, nas nossas colonias palustres sem perda de tempo.

No combate contra a malária, teem-se empregado, por differentes vezes, com grande vantagem, as brigadas (Brigades-Mosquito), destinadas especialmente a destruir os anopheles em localidades palustres.

Teem-nas organizado os inglezes, enviando-as a algumas das suas colonias d'Africa e os americanos em Cuba. Tornaram-se notaveis as que se teem preparado na Italia, e assim não vamos applicar novos meios de combater o paludismo. Vamos applicar o que é muito conhecido e está experimentado. Cumpre sómente aper-

feição, tornar fecunda, tornar util esta força anti-palustre por excellencia.

Aconselham-se, como por differentes vezes tenho dito, os *sanatorios* contra a malária, mas não ha razões que os justifiquem. São applicaveis na grandiosa luta contra a tuberculose, mas são ainda assim incompletos para a destruirem, de raiz e a preceito.

Não tenho esta desastrosa doença como effeito unico do bacillo de Koch, como funcção d'este microbio e só d'elle, mas como resultado d'um empobrecimento organico, que prepara o terreno, tornando-se elle mesmo infeccionante, e por isso, n'esta gravissima doença, os *sanatorios* teem superior recommendação para o tratamento e respectivo isolamento.

Se, porém, fizermos a comparação da tuberculose e da malária na respectiva evolução pathologica, reconhecemos que é inteiramente differente, e por isso mesmo a luta, n'um e n'outro caso, tem de ser diversa. Em ambas, porém, se deve attender aos individuos e ás condições em que elles vivem, e estas é que devem transformar-se por completo.

Os principaes meios de acção na luta contra a malária são, como todos sabem, os seguintes:

- *Alimentação bem escolhida.*
- *Trabalho bem regulado.*
- *Exercicios apropriados; reeducação dos orgãos.*
- *Regimen moral, exemplarmente seguido.*
- *Destruição das taras organicas.*
- *Água convenientemente applicada, hydrotherapia.*
- *Habitações saneadoras, antithermicas.*
- *Vestuario conveniente, coberturas contra as insolações.*
- *Hygienopolis anti-palustres ou de protecção.*
- *Regimen dos saes de quinina.*
- *Brigadas sanitarias, divulgando os principaes processos de desinfecção, destinadas ás povoações palustres ou insalubres por qualquer razão.*
- *Destruição dos mosquitos.*
- *Instrucções de caracter essencialmente pratico so-*

bre cada um dos meios de acção a empregar, segundo os logares, climas, regimen do trabalho, etc.

— *Ensino apropriado* para que essas instrucções possam ser bem comprehendidas e convenientemente applicadas <sup>1</sup>.

Tratam as nações colonizadoras de levarem á pratica todos estes meios d'acção, tornando-se verdadeiramente suggestivos os relatorios apresentados pelos chefes, encarregados de os applicar, e certissimo estou de que os havemos de organizar tambem em solidas bases pois não é crível que se deixem continuar muitas das nossas colonias inteiramente entregues ás devastações do paludismo que as infesta.

Os saneamentos da cidade de Lourenço Marques e Luanda representam, por certo, melhoramentos de grande alcance, e mostram que os nossos poderes centraes teem a peito destruir ahi a insalubridade, mas estes trabalhos de per si só não são sufficientes para a luta contra a malaria—o terrível morbo tropical, o terrível inimigo que ahi temos a combater, e contra o qual muito ha ainda que fazer.

Reproduzo por isso mesmo o que publiquei sobre as

<sup>1</sup> Deve attender-se a todos estes processos, indicando o que é essencial em cada um, o que é aproveitavel, o que é pratico, relacionando os factos, que lhes dizem respeito, com a maior clareza, apreciando-os na sua influencia reciproca e levando-lhes toda a luz.

A questão principal é ensinar os colonos, preparar, a valer, o meio social, na metropole e nas proprias colonias, pois, se não se instruem convenientemente os europeus, a quem se destinam, e aquelles mesmos que teem por dever dar-lhes execução—de que podem servir quaesquer instrucções, por melhores que sejam?!

Póde mesmo dizer-se que muitas das nossas reformas coloniaes, muitos dos valiosos trabalhos realizados, nas colonias, como as explorações scientificas, por exemplo, não deram os resultados que se esperavam, porque não se preparou o meio social para os receber, fecundar e transformar. São admirados todos esses trabalhos apenas por alguns homens de sciencia. O povo, os nossos emigrantes, que idéa podem fazer d'elles?!

desvastações do paludismo para justificar a insistencia com que me tenho occupado d'este medonho Proteo.

E, de facto, é o *paludismo* que mais se oppõem á natural aclimação dos nossos colonos nas mais ferteis terras do ultramar.

— E' o *paludismo* que fere de morte os filhos dos colonos e toda a sua descendencia como clara e expressamente o affirma o chefe do serviço de saude da provincia de Angola no seu relatorio<sup>1</sup>, dizendo: «*se os europeus não se fixam em Luanda é porque o paludismo lhes degenera e mata a descendencia!*»

— E' o *paludismo* que tira as forças, abate o espirito, enfraquece a moral e abre as portas ao maior numero de doenças que podem accommetter os nossos colonos nas terras do ultramar.

— E' o *paludismo* — tal como actualmente se apresenta nas terras de maxima e de media intensidade — uma das mais intensas causas de regressão e de degenerescencia da raça branca nas nossas colonias, das familias que ella ahi constitue e das povoações que fórma.

— E' o *paludismo* que mais faz augmentar a morbidéz nas nossas principaes povoações do ultramar.

— E' o *paludismo* que, nas vidas que destroe, nos dias de trabalho que tira e nas licenças da junta de saude, a que obriga muitos funcionarios civis e militares — mais prejuizos causa a cada colonia e á metropole e mais embaraços cria na administração local, provincial e superior.

— E' o *paludismo* tambem que torna mais difficil, mais dispendiosa e mais arriscada a exploração agricola, nas nossas mais ferteis colonias.

— E' o *paludismo* que está causando as maiores perdas e os maiores embaraços ao commercio e á industria nos territorios mais productivos, nas duas provincias.

---

<sup>1</sup> *Estatistica dos hospitaes do ultramar*, relativa ao anno de 1887, pag. 339.

— E' o *paludismo* que está tornando o indigena indispensavel ao branco.

— E' o *paludismo* que tem inutilisado as empresas que, em todos os tempos, se organisaram nas nossas colonias, sendo muitas d'ellas verdadeiramente collosaes e cujas ruinas ainda hoje causam o assombro de quem — como nos aconteceu a nós — examina as muralhas da fabrica de ferro na provincia de Angola, no valle do rio Luinha, em Oeiras.

— E' o *paludismo* que torna muito mais caro o progresso colonial e o torna mais infecundo, mais incerto e menos coherente ños seus processos.

— E' o *paludismo* que está demonstrando a nossa ignorancia em materia de hygiene e de pathologia colonial <sup>1</sup>.

Eis ahi, em toda a sua realidade, as devastações do paludismo nas colonias de maior fertilidade, e não creio que Portugal, nobre nação colonizadora, se conserve por mais tempo indifferente perante os factos que se apresentam e que tantos prejuizos trazem seja qual fôr o aspecto por que se encarem. Não o creio, repito.

Trata-se de uma endemia gravissima, que elimina a raça branca, em muitas colonias, *evitavel*, e de que se póde triumphar com brilhantes resultados. D'isto tenho plenissima convicção e assim são sinceros e arden-tes os votos que faço para os vêr realizados e poder celebrar o nome dos heroes d'esta grandiosa campanha como celebrei o dos nossos valentes descobridores e nobilissimos exploradores que, pelos seus bellos trabalhos, nos collocaram ao lado das primeiras nações colonizadoras do mundo moderno. E agora, nos progressos a desenvolver, nos saneamentos a fazer e na vulgarisação da hygiene individual, quando não as pos-

---

<sup>1</sup> Veja-se: *Relatorio do chefe dos trabalhos sobre aclimação*, publicado por occasião de ser exonerado em 1892. Estatistica dos hospitaes do ultramar, pag. 429, relativa ao anno de 1887.

samos exceder, não deixaremos de nos manter ao seu lado, no logar que soubemos conquistar, e que sabermos honrar e distinguir com excepcional amor da patria e seu maior engrandecimento no novo seculo em que nos encontramos.

13.<sup>a</sup>

A transformação do mundo, no seculo XX e a das nacionalidades que o compõem, valorização das nossas colonias pelos seus bellos portos maritimos, apreciação d'este importante assumpto pelo nosso distincto geographo Ernesto de Vasconcellos, notavel salubridade de alguns d'esses portos, as melhores vantagens nas lutas modernas hão de pertencer aos mais fortes, aos de maior energia moral, principaes funcções de uma administração superior, Portugal como nação livre e independente, a provincia de Angola tão nossa como qualquer das provincias da metropole, o que se passa em Africa, perigos que se apresentam, a transformação do velho Continente d'Africa e da população negra que o habita, uma das causas de sermos, por muitas vezes, mal apreciados, inquerito sobre todos os trabalhos por nós realizados em Africa, mostre-se ao mundo o que temos feito nas colonias, admiração pelos trabalhos dos inglezes em Uganda, aspirações dos francezes para ligarem a Algeria pelo Sahará e pelo Sudão ao Atlantico septentrional, nas populações d'Africa é que se deve procurar a força que nos ha de auxiliar, recurso ás culturas sociaes na Africa Intertropical, regiões agricolas que ahí se observam e plantas que as caracterizam, a região da mandioca, terras que comprehende, a sua introduccão pelos portuguezes, a pathologia animada nas terras de Entre-os-Tropicos, principaes parasitas e microbios que ahí se encontram, a mosca tsé-tsé não existe em Angola, não póde dar origem á doença do somno, importantes trabalhos do Dr. Padua e Lepierre a respeito d'esta doença, estudos do Dr. Francisco Garcia, ardentés votos para que caiba a Portugal a gloria de descobrir a causa e o tratamento d'esta enfermidade, o meu modo de ver a respeito d'este assumpto, não é contagiosa a doença do somno, importantes informações a respeito da mosca tsé-tsé por A. de Prévillé et Elisée Reclus, principios da hygiene colonial divulgados nos livros — Guia Hygienico do Colono e A mais completa prophylasia nas terras de paludismo maligno, os dois principios fundamentaes de hygiene colonial, caracteres principaes das nossas colonias, na Africa, como «habitats» humanos, como «terras de assimilação, como «organismos cosmicos», integrando-se no Universo, de onde lhes advêm as forças vitaes, que ahí se accumulam e lhes dão o seu modo de ser particular, Ihas de

Cabo Verde, Guiné Portugueza, Ilhas de S Thomé e Príncipe, provincia de Angola e provincia de Moçambique, factos principaes que distinguem cada um d'estes territorios, curiosidades que apresentam, regimèn economico e financeiro na metropole e nas colonias, totalidade dos rendimentos coloniaes — 1904-1905 — verba que se destina ao ensino nas colonias, programmas de ensino, que se acham em vigor, sua insuficiencia, necessidade de os reformar, urgencia de o fazer, dando-lhes a moderna orientação scientifica.

Levantam-se as nossas colonias na Africa, na Asia e na Oceania e em quatro grandes mares — Atlantico, Indico, Mar da China e de Timor — o que nos colloca em bella posição para observarmos as grandiosas lutas que se estão travando para a transformação do mundo no seculo xx e das sociedades, que o compõem, e, ao mesmo tempo, para alargarmos o nosso commercio, para encontrarmos bons mercados ás nossas industrias e para realizarmos contractos favoraveis com as nações, que nos ficam proximas ou com quem desejamos estar em mais faceis relações de commercio. Temos, realmente, portos maritimos coloniaes de 1.<sup>a</sup> ordem, ficando todos elles muito bem situados, e do mar é que vem sempre uma das maiores forças sociaes. Póde mesmo dizer-se que a esta poderosa força progressiva devemos nós a grandeza e as riquezas que alcançamos.

E, se soubermos valorizar agora a aproveitar a grandiosa situação colonial, em que estamos, Portugal volta aos tempos aureos de outras épocas gloriosas e que em si mesmas conteem luminosas lições e seguros exemplos a imitar.

E os principaes recursos, as principaes forças, de que devemos lançar mão estão nos meios de transporte, faceis, seguros, rapidos, entre a metropole e as colonias, e por todos os territorios dentro de cada um d'ellas.

Temos para alcançarmos estes bellos resultados os melhores portos do Oceano Inter-tropical e do Mar das Indias, mas não quero que me tenham por exagerado.

Faço, pois, uma larga transcrição do que a este respeito informa o nosso distincto hydrographo Ernesto de Vasconcellos.

E' do teor seguinte a sua substanciosa informação.

«O porto de S. Vicente, inteiramente abrigado pelos cerros altivos, escarpados e áridos d'esta vulcanica ilha, tendo fronteira a soberba ilha de Santo Antão a abrigal-o dos ventos de Oeste, é de uma grande amplidão e apropriada profundidade.

«Constitue hoje uma das principaes estações carvoeiras do mundo, fornece aguada e refrescos aos navios e está illuminado convenientemente para ser demandado a qualquer hora da noute.

«Na costa d'Angola possuímos portos excellentes sob o ponto de vista commercial como Luanda, Lobito, Porto Alexandre, Bahia dos Tigres e ainda outros de some-nos importancia, porém, portos militares, só, apenas dois, poderiam, talvez, serem postos n'essas condições pelo lado da sua natural defeza: — são elles Luanda, a Bahia dos Elephantes para deposito de carvão, e a de Mossamedes, escolhendo os mais proprios para os navios da esquadra se protegerem da artilheria dos navios inimigos que, em certos portos, póde bombardeal-os mesmo do largo, e n'alguns atirando por cima das pontas baixas de areia, especie de cabedellos, que pelo lado do mar os defendem das colemas da costa, convertendo-os em seguros ancoradouros.

«Os portos commerciaes de mais preponderante situação são sem duvida alguma os de Luanda e Benguella, este, em breve, corresponderá ao Lobito, que é porto por excellencia da região da provincia, ao sul do Cuanza: o primeiro é testa de linha do caminho de ferro de Ambaca; o segundo sel-o-ha para o caminho de ferro de Caconda, que se ha de prolongar naturalmente até ao Cubango em Massaca.

«Aquelle põe os sertões de leste de Loanda em contacto com o mar, atravez das regiões do café e outros generos de plantação; este trará a cera, a borracha, o algodão e os cereaes, da zona planaltica do sul da provincia, até á costa.

«Se na costa de Angola possuímos alguns portos de subida cathegoria, na de Moçambique temos do mesmo modo muitos e admiraveis portos, não só propriamente

para commercio, como para servirem de pontos de apoio ás forças navaes.

«Entre todos estão Lourenço Marques, Inhambane, Beira, Quelimane, Mocambo, Nacala e Pemba, os quaes teem magnificas condições naturaes como portos de entrada para o Transvaal, Gaza, Rhodesia, Zambesia, Lomue e Nyassa. Os tres ultimos são optimos para portos militares.

«Lourenço Marques e Beira são testas de linha ferrea que os põe em rapida communicação respectivamente com Pretoria e com Salisbury.

«Passando á India temos como unico porto Mormugão tambem testa da linha ferrea denominada *West of India Portuguese Guarantee Bailway Company* que, em Castle Rock, entronca com a grande via ferrea do occidente industanico e que conduz a Bombaim e outras cidades importantes.

«Chegando a Macau é triste dizer que muito tem sido descurado este porto. Nem dragagens regulares para evitar o seu assoriamiento, nem obras, que se limitaram apenas a um atterro, e a um projecto, talvez grandioso para os recursos da colonia e do paiz. Mas, qualquer que seja a vastidão do projecto, o que é urgente é tratar de melhorar o porto por esta ou outra fórma, de modo e poder tirar d'elle o partido que a sua situação, relativamente ao sueste da China, exige.

«Em relação a Timor o seu unico porto é Dilly em uma posição importante para com a Australia e que tem boas condições naturaes.

«Como se acaba de ver ainda em relação ao commercio temos excellentes situações, formando uma grande linha commercial que poderemos proteger, quando para isso haja a força naval, porque não nos faltam pontos de apoio de capitalissima importancia e preponderancia, e, na hypothese de uma alliança com a Inglaterra, juntos esses pontos com os d'esta grande nação, formar-se-hia de Portsmouth ou Plimouth a Hong-Kong uma vasta rede estrategica contra a qual não seria facil lutar.

«O poligono estrategico que tem por vertices Ports-

mouth ou Plimouth, Lisboa, Gibraltar, a Madeira, S. Vicente, Barbados, Bermuda, Halifax, e por centro irradiando para todos estes pontos os Açores, essa posição privilegiada, na derrota da America e na do Pacifico, desde que se abra o canal de Nicaragua ou do Panamá; e tão privilegiada que até quiz a natureza que fosse o cento meteorologico de maior importancia para a previsão do tempo em relação á Europa Occidental.

«No Sul temos S. Vicente, a nossa primeira estação carvoeira e o porto colonial de maior valor militar, pela sua situação geographica, a ligar-se com Serra-Leôa, com a bahia de Oeste na ilha do Principe, depois Luanda, Lobito, bahia dos Elephantes ou Mossamedes, Cabo, Folkland, S. Helena e Ascenção vindo fechar em Barbados e S. Vicente cobrindo, póde dizer-se todo o Atlantico de uma rede em que os portos portuguezes têm um inestimavel valor natural»<sup>1</sup>.

Em todos estes portos é de 1.<sup>a</sup> ordem a salubridade, podendo dizer-se que os das ilhas da Madeira e de S. Vicente são os mais salubres do Mundo, de aguas tão puras que, ao fundear os vapores, se apresentam dezenas de mergulhadores, offerecendo-se para apanharem alguma moeda de prata que de bordo se lance ao mar.

Possuem as nossas colonias muitos portos importantes, mas torna-se preciso accentuar bem que os melhores resultados, a que se póde chegar nas campanhas sociaes, de commercio ou de industria, que se acham travadas no mundo moderno, hão-de pertencer aos mais fortes, pela instrucção, aos de maior energia moral, aos que sabem resistir e impôr se, mantendo se sempre em evidencia e mostrando, no campo pratico, todo o seu valor, toda a sua audacia.

E entre as condições indispensaveis para se lutar com vantagem, deparam-se-nos as de uma administração superior, verdadeiramente patriotica, devendo intervir, com superior criterio, **na instrucção publica**, preparando

---

<sup>1</sup> Veja-se: *As colonias nas suas relações com o mar*, conferencia realizada na Sociedade de Geographia, em 17 de abril de 1901, por Ernesto de Vasconcellos, pag. 12.

homens robustos, cidadãos prestantes, individuos de valor, de grande iniciativa; n'um *regimen social* justo, progressivo, protegendo a acção individual; nas **culturas sociaes**, prestando-lhes sollicita attenção e providenciando para que a alimentação seja sã, facil de obter, abundante, pois é esta a força vitalizadora, por excellencia, e, emfim, n'um *regimen economico e financeiro*, que venha coroar a constituição social, por que se rege a Nação.

Todos sabem que a felicidade do individuo, da familia, das povoações, depende da energia moral, que as distingue e da alimentação, que se adopta, e por estas forças vitalizadoras é que se combatem as doenças, se sustenta a saude e ainda o vigor intellectual e psychico, que animam a luta pela vida, o amor ao trabalho, ao progresso e a independencia da patria querida.

Não quero passar agora em revista as condições da nossa actual existencia como nação, livre e independente, embora seja um dos themas, que mais se está impondo ao estudo de todos os que amam a patria pela patria.

Não quero, porem, deixar de attentar n'uma das questões, que mais podem affectar a nossa grandeza como nação colonizadora.

E' o que diz respeito as lutas, que se estão travando para a transformação do continente d'Africa e das populações que ahi vivem...

Deveria eu dizer do *nosso continente*, porque o rodeamos e abraçamos, com verdadeiro amor nacional. A provincia de Angola, por exemplo, representa mesmo um territorio tão portuguez como qualquer das nossas provincias na metropole.

As scenas, que se desenvolveram no valle do rio Cuanza e regiões proximas, nas primitivas occupações são inteiramente semelhantes ás que se passaram nas das nossas regiões potamicas em Portugal. E' a historia que o demonstra.

O Cuanza e seu valle é realmente tão nosso como qualquer dos nossos valles, em Portugal.

Não venho dar novidades. Nãs é este o meu intento.

Todos sabem o que se passa em Africa, porque a Imprensa o patentea. Não podem, por isso, haver duvidas para ninguem sobre os perigos que se apresentam.

A transformação do continente Africano e a da respectiva população negra, que ahi vive, é o problema, que sobreleva todos os outros, embora importantissimos tambem. Podem mesmo dar-se muitas surpresas, se não se regular com bom senso a extraordinaria luta a que estamos assistindo.

E, se fomos nós os portuguezes os primeiros que lançamos as bases d'esta dupla transformação, quando na Europa se julgava impossivel a conquista das *terras de fogo*, como se consideravam nos velhos tempos, as regiões do equadôr, cumpre nos agora ser tambem os primeiros nas lutas que ahi se estão patenteando.

Fez-nos a Europa graves injustiças. Fomos mesmo mal apreciados, porque temos o costume de trabalhar muito e de escrever pouco. Não divulgamos, sobretudo, o que fazemos, e assim, por vezes, temos sido esquecidos, quando se apreciam os factos, em que tivemos parte muito activa. Julgam-se *novos* esses factos, e d'elles nos tinhamos nós occupado!

Chegam mesmo alguns vulgarizadores a julgarem-nos incapazes de progresso, sem competencia para largos emprehendimentos e indifferentes pelas questões scientificas, e necessario é, por isso, evitar tão grave defeito e mostrar o que sabemos e o que fazemos, preparando nos na vida real dos factos, na experiencia propria, porque, se é facil fazer discursos, mostrar talento e brilhar perante as multidões, não o é nas lutas praticas da vida, em que só o trabalho pôde dar realce ao progresso, ao valôr de uma nação.

Cumpre-nos, pois, proceder, desde já, a um rigoroso inquerito, bem documentado, muito lucido sobre todos os trabalhos por nós realisados nas colonias, principalmente nas terras intertropicaes da Africa e comparal-os com os que ahi teem feito ou estão fazendo as outras nações, identifical-os e vulgarizal-os em portuguez, francez, inglez e allemão, para se tornarem universalmente conhecidos, e assim *os vulgarizadores* estrangeiros, que

em geral, desconhecem a lingua portugueza, e que estão constantemente na brecha, não podem fazer descrições erroneas, como por tantas vezes tem succedido com grande prejuizo dos nossos interesses nacionaes.

Temos, na Africa, larguissimos territorios, em que habitam differentes povos da raça negra, achando-se rodeados por territorios da França, da Belgica, da Allemanha e da Inglaterra, que procuram levar ás suas possessões todos os progressos, que ahi julgam indispensaveis, e de que se ufanam, fazendo em volta d'elles a mais energica propaganda e a mais forte vulgarização, e por que motivo não havemos nós de seguir identicos processos?!...

Pois se são grandes, valiosos, notaveis, muitos dos melhoramentos que essas nações vão realizando nos seus territorios, nas colonias, mostremos que os temos nós feito do mesmo modo...

Temos nós, diga-se bem alto, construido nas nossas colonias, caminhos de ferro e linhas telegraphicas, terrestres e submarinas; ahi formamos tambem companhias commerciaes e criamos carreiras maritimas regulares, a vapôr, entre a metropole e as colonias.

Temos dado a cada colonia o melhor e mais racional regimen economico e financeiro, sempre conjugado com o da metropole, fazendo-se estudar as modificações que se tornavam precisas e pondo todo o cuidado em aperfeiçoar a sua execução.

E agora que se trata de transformar os territorios africanos e os respectivos povos, cumpre-nos patentear o nosso empenho em cuidar dos que nos pertencem e eleva-los á mesma altura, em que possam ser apresentados pelas outras nações, que teem, por certo, mais recursos do que nós, mas não teem mais competencia em trabalhos coloniaes.

Mostre-se por uma vez ao mundo o que temos feito nas nossas colonias, tendo enviado para ahi homens competentes, cujos relatorios se acham publicados, tratando de trabalhos medicos, geographicos, zoologicos, botanicos, agricolas, mineralogicos, meteorologicos. Não receamos o confronto.

Temos hospitaes nas nossas colonias, de 1.<sup>a</sup> ordem, podendo dizer, sem receio, que o de Angola e o de Macau se podem pôr em paralelo com os melhores do mundo colonial moderno.

Temos uma administração colonial superior progressiva, melhorando se as áreas administrativas, segundo as exigencias de cada colonia, sempre no intuito de facilitar os trabalhos e simplificar os serviços.

E, por todas estas razões e por outras, que a estreiteza do espaço não me permite desenvolver, sentimo-nos á vontade, ao lado das nações, que estão lutando pelos progressos da Africa intertropical.

Admiramos, é certo, os trabalhos em Uganda, onde a Inglaterra tem tido mais em vista uma situação politica que lhe permitta conjugar-se com as suas possessões da India e collocar-se em boa posição perante as terras do Egypto, de que colonizar, ou realizar ahi a aclimação dos inglezes.

Do lado do Sul sente-se larguissimo movimento colonizador, e do norte, a França impulsiona-se, tomando por base dos seus ideaes o aproveitamento das terras do Suldão. Suggestiona-a a ligação das margens do Mediterraneo com as do Atlantico, atravez do Sahará, que se tem julgado sempre impossivel de atravessar.

E nós os portuguezes, completamente fechados do lado da Guiné portugueza, que os francezes ladéam a todos os rumos, temos, por felicidade, em Lourenço Marques no extremo sul e no Lobito em Benguella, (provincia de Angola) vias ferreas em movimento e que nos ligam ás terras centraes, em que se apresentam grandes riquezas a explorar.

Voltemos, pois, todas as nossas atencões para dentro das nossas proprias terras e preparemo-nos ahi para a concorrencia commercial e industrial, agricola e intellectual, que são as armas de que todos estão lançando mão nas campanhas que se acham travadas por todo o continente Africano.

E é nas populações—*nos habitantes de cada uma das nossas colonias*—que devemos procurar a força, que nos ha-de auxiliar, e a essas populações devemos prestar

toda a nossa attenção sob pena de passarmos por se-  
ríssimas difficuldades... senão por grandes perdas.

Attentamos nos perigos, que se iam amontoando an-  
tes de se realizar a *partilha da Africa*, e fizemos todo  
o possível, para reduzirmos as perdas, de que estava-  
mos sendo victimas, e agora, ao fazer-se a transforma-  
ção, principalmente das populações trabalhadoras — da  
mão d'obra indigena — temos por dever prepararmo-  
nos tambem para affastar qualquer perigo que possa  
apresentar-se e talvez mais breve do que se imagina!

E para se manter a saude, o vigor, o augmento de  
todas essas populações devemos cuidar, sobretudo, de  
dar o maior desenvolvimento possível ás **culturas so-  
ciaes**, ás plantações que fornecem a melhor e mais  
abundante alimentação, e é, sob este ponto de vista,  
que se deve aciviar desde já todos os esforços agricola-  
es, procurando evitar assim *as fomes*, que, por vezes,  
teem assolado os povos coloniaes, e que são ainda um  
dos peores males que ferem muitas povoações na Africa  
Central.

Importa muito fazer estudos apropriados sobre o al-  
godão e a borracha, mas é gravissimo erro deixar es-  
quecidos ou entregues ao acaso as culturas alimenta-  
res. Tem sido o nosso grande mal no passado e justo  
é que não o continue a ser no presente.

São dignas de attento estudo as regiões culturaes ali-  
mentares em que se dividem as terras da Africa Cen-  
tral, distinguindo-se (A. de Préville) a do *Durah*, a da  
*Eleusine*, as das *florestas e bananeiras* e a da *mandioca*,  
que nós introduzimos nas terras da Africa Central, e que  
os indigenas aproveitaram para a sua alimentação com  
extraordinaria vantagem para nós e para elles.

Comprehende a cultura da mandioca, em geral, os  
tres Congos, tão característicos do mundo intertropical  
Africano, e onde nós tivemos grande influencia, e as  
regiões de Angola e de Moçambique.

Fomos nós, em grande parte, que do Brazil e da In-  
dia, levamos ás terras d'Africa as culturas alimentares  
que transformaram, sensivelmente, as sociedades afri-  
canas, despertando-lhes o interesse pelos terrenos. E é

este serviço de tal ordem que não pode nem deve ser esquecido.

Fomos nós também que introduzimos o cacau nas terras da Africa Occidental, achando-se hoje espalhado por differentes localidades, sendo já notaveis por esta cultura a colonia dos Camarões, dos Allemães. E para essas terras levamos também o café.

As doenças teem merecido a attenção dos medicos enviados ás terras d'Africa, tornando-se notaveis alguns d'estes estudos.

E é talvez este o assumpto que se acha mais largamente estudado, embora na prática não se tenha tomado, em consideração, a melhor hygiene a seguir nem a mais efficaz prophylaxia a empregar contra as doenças infecciosas, mais frequentes, indicando-se as condições, em que se desenvolvem, na sua maxima parte, muitas d'ellas especiaes aos paizes quentes, em geral, e ás raças negras da Africa intertropical, em particular.

As filarias, por exemplo, com as suas variadas especies, entre outras a nocturna, a persistente e a bõa, o bilharzia hæmatobia, os distomum, o anquilostomo duodenal, os mosquitos como inoculadores de alguns d'estes germens e ainda d'outros que infestam as povoações indigenas, constituem uma das mais brilhantes descobertas da pathologia animada.

As filarias são devidas a embriões que se desenvolvem no sangue, sendo ahi introduzidos pela ferroada dos mosquitos do genero culex, o *culex ciliaries*, que os suga dos individuos affectados das doenças, a que dão origem—lyphangitis, chyluria, elephantiasis e adenites.

O estudo do anquilostomo duodenal, que se descobriu no Egipto e que dá origem ás anemias de que são victimas os trabalhadores indigenas, e que apparece em differentes regiões, produzindo grandes estragos, representa um dos mais valiosos serviços, que a medicina tem feito aos habitantes dos tropicos e de outras regiões, onde se tem manifestado a gravissima doença a que esse parasita dá origem.

A bilharzia hæmatobia, vivendo no estado de embyonario e de adulto no sangue do homem, sendo os seus

ovulos levados ahí pela agua que se bebe, é outro estudo de grande importancia.

As lombrigas, tão frequentes e tão graves pela negligencia dos indigenas, são transmittidas pelas aguas potaveis, que levam os respectivos ovulos aos intestinos.

As tœnias, tão frequentes tambem, resultam dos respectivos ovulos, introduzidos pelas carnes de porco (*tœnia soliens*) e pela de vacca (*tœnia enermis*) quando são mal cozinhadas.

Os mosquitos do genero *Anopheles*, transmissores do paludismo, collocam a luta contra esta terrivel endemia em circumstancias favoraveis, havendo esperança de se obter pleno triumpho.

Os germens do paludismo, introduzidos pelos mosquitos nos indigenas, durante milhares de seculos trouxeram-lhe a immumidade de que elles gozam contra esta endemia, embora não seja completa nem natural, pois muitos casos de febres palustres observei nos trabalhadores indigenas. São constantemente perseguidos pelos mosquitos, e assim continuamente *vaccinados*, o que lhes dá, por certo a *immumidade relativa*, contra esta endemia, assim como a alcançaram cont a outras doencas.

Os europeus, porém, são muito sensiveis a esta endemia e é, como todos sabem, e como por tantas vezes tenho dito, um dos sérios inimigos, contra que se tem de lutar nas nossas melhores colonias.

Devia referir me ainda ao *pulex-penetrans*, que muito incommoda os trabalhadores indigenas e não poupa os animaes domesticos como tive occasião de observar.

Constitue este parasita uma das grandes pragas, que infestam os indigenas na nossa provincia de Angola, para onde foi importada do Brazil, sendo observados os primeiros casos no Ambriz.

A mosca tsé-tsé que destroe os bois, cavallos e cães, domina uma larga região da Africa Central, mas não se me deparou, em Angola, nos territorios que percorri de Luanda a Ambaca. E pelas informações a que procedi não apparece tambem nas outras terras d'esta provincia.

O nosso distincto Africanista, Antonio Francisco Nogueira, diz-me em carta: Não existe a mosca tsé-tsé nas regiões de Mossamedes, sendo abundantissimo o gado em todo o littoral até ao rio Cunene. Do littoral para leste até ao Cubango, não existe tambem.

Identicas informações obtive pelo que diz respeita ás terras de Benguella confirmadas pelo sr. Nogueira, e assim se comprova um facto de grande importancia no regimen economico da princeza das nossas colonias.

A *doença do somno*, tão frequente no valle do Cuanza, não pôde ser attribuida, por tanto, á mosca tsé-tsé, como affirmam alguns bacteriologistas.

Infesta algumas regiões do valle do rio Zambeze e do centro d'África, a cujo respeito Livingstone dá minuciosas informações, mas, por felicidade, não existe nas regiões d'Angola.

Estê facto não pôde ser indifferente aos que sustentam a theoria, a que me refiro, e hão de reconhecer que não é essa a origem de tão grave doença.

Pelo trabalho dos distinctos bacteriologistas dr. Antonio Padua e Charles Lepierre do laboratorio de Coimbra, abre-se larga e auctorizada discussão sobre tão importante assumpto e justissimo é que se invidem todos os esforços para caber a victoria a Portugal.

O dr. Francisco da Silva Garcia attribue esta gravissima doença ao uso do peixe secco, e a este respeito observa-se, n'um artigo da excellente *Revista Portugal em Africa*, o seguinte:

«O modo de ver do sr. dr. Garcia, embora não signifique uma verdade demonstrada, tem sobre todos os outros a vantagem de lançar os clinicos e as auctoridades n'um campo tão pratico e util como é o da hygiene publica e privada que só pôde ser proveitoso, tanto sob o ponto de vista da prophylaxia como da therapeutica»<sup>1</sup>.

Limito-me a resumir tão importante questão da me-

---

<sup>1</sup> *Portugal em Africa*, revista scientifica, n.º 135, março de 1905, pag. 187.

dicina colonial, e ousou reproduzir o que publiquei a este respeito no livro — «Guia Hygienico do colono», 1901, pag. 179.

«*Doença do somno*. Ataca esta doença os indigenas. E' devida ás condições em que estes se encontram, principalmente maus alimentos, más culturas, privações de toda a ordem.

«Não é contagiosa esta doença, assim como o paludismo o não é.

«Evita-se portanto a doença do somno, fazendo destruir, pelas culturas, os germens que existem nos terrenos e nas aguas, e, em quanto não se empregam estes meios, recorra-se á boa agua potavel, procurem-se alimentos sãos e colloque-se cada habitação nas melhores condições de hygiene que fôr possível».

Confirma o dr. Francisco da Silva Garcia na revista — *Medicina Moderna*, n.º 136, abril de 1905, pag. 290 a minha affirmativa de que a doença do somno não é contagiosa, e outros factos a hão-de fazer prevalecer porque representa a verdade.

Liga-se, e com toda a razão, a mais alta importancia á mosca tsé-tsé, e d'este parasita se teem feito desenvolvidos estudos, parecendo-me de grande utilidade fazer a seguinte transcrição:

«Quem viaja com animaes domesticos nunca esquece o susurro particular da tsé-tsé, depois de o ter ouvido uma vez, pois a picada d'este insecto venenoso produz a morte certa no *cão*, no *boi* e no *cavallo*.»<sup>1</sup>

«O doutor perdeu n'uma viagem curta, quarenta e tres magnificos bois, apezar de toda a vigilancia, e sem ter dado pela presença dos insectos.

«A picada da tsé-tsé produz um envenenamento do sangue, sendo o homem indemne. No boi, só passado alguns dias é que apparecem os effeitos, manifestando-se pela secreção d'um muco abundante dos olhos e do focinho, arrepios, inchaço das glandulas sub-maxillares. Após um emagrecimento muito rapido, apresenta-se a diarrhéa. O animal não come, e morre completamente

<sup>1</sup> Livingstone, pag. 95.

esgotado, tendo conservado tão pouco sangue, que, durante a dissecação, apenas ficam as mãos manchadas.

«O limite da area da tsé-tsé é perfeitamente nitido e determinado; os indigenas indicam, sem erro, ao estrangeiro, tal rio, tal bosque ou tal matto, que serve de fronteira ao parasita, e que este insecto nunca ultrapassa.

«Esta fronteira abrange territorios immensos, os comprehendidos na «Bacia convencional do Congo» fixado pela conferencia de Berlim, excluindo o valle secundario do Tanganika; o valle do Ogoué, a vertante do golfo da Guiné até proximo do confluente do Niger e do Benué; o paiz do Alto Nilo-Branco até Meka-el-kek. Avança para o Sul até o Zambeze. A zona infestada pela tsé-tsé abrange no seu maior comprimento perto de 30 graus de latitude, e 20 graus de longitude na sua largura média uma terça parte da Africa, ou cêrca de dez milhões de kilometros quadrados, extensão igual á da Europa.

«E' esta, pois, uma porção importante da terra habitada, em que o homem se vê obrigado a viver sem o auxilio dos principaes animaes domesticos — auxilio este necessario quasi em toda a parte, para os trabalhos de simples colheita ou para os de extracção, fabrico ou transportes.

«E portanto ahi se deve encontrar uma organização social particular.

«A tsé-tsé não procura alargar o seu imperio em prejuizo dos *pretos possuidores de gado*, que a rodeiam por todos os lados no seu limite terrestre. Estes, pelo seu lado, devem igualmente respeitar este limite sob pena de perderem os rebanhos. Uma população, que vive do gado, não pôde installar-se na esphera de acção d'um inimigo tão agil, tão subtil como é a terrivel mosca, e expôr os seus meios de existencia aos effeitos do infallivel veneno com que este inimigo está armado. Os povos que passaram esta fronteira são aquelles que, por não se terem podido conservar nas zonas vizinhas, foram impellidos para a da tsé-tsé. Acham-se necessariamente *transformados* com respeito aos seus modos de existencia.

«Como substituem elles os recursos que tiravam outr'ora dos grandes animaes domesticos?

«A tsé-tsé não poderia viver e multiplicar muito tempo, á custa *dos animaes que ella destróe*. Seria promptamente eliminada pela sua propria acção.

«Mas os grandes animaes bravos resistem ao veneno, e a mosca vive especialmente em cima do bufalo e do elephante, que não parecem estarem incommodados de fórma nenhuma.

«Estes dois extremos do mundo animado, o grande mamifero e a mosca, soccorrem-se mutuamente, a um ponto tal, que os viajantes suppõem a presença da tsé-tsé ligada á do elephante, sendo por isso chamada *mosca do elephante*.

«Com effeito, o coiro espesso dos grandes pachydermos repelle os esforços dos parasitas ordinarios e reserva para a tromba aguda, trifida e comprida da tsé-tsé, a provisão consideravel de sangue nutritivo que circula por baixo do seu rijo envolucro. Além d'isso, como a tsé-tsé livra os fructos e os novos rebentos das florestas, as bagas das matas e a erva das clareiras, dos dentes do gado e do alcance dos pastores, garante este insecto mortifero, aos animaes bravos que a soffrem, viveres abundantes e retiros solitarios. Todas as especies de caça aproveitam as reservas, criadas pela tsé-tsé, e principalmente a grande caça, que se alimenta dos recursos com que havia de viver o gado domestico

«D'esta fórma a tsé-tsé protege contra a invasão das raças domesticadas, o dominio dos animaes selvagens, dos animaes de caça. Poder-se-hia imaginar um agente mais apropriado para a transformação dos *pretos pastores em pretos caçadores* <sup>1</sup>?

E a respeito d'esta mesma mosca escreve o insigne geographo Elisée Reclus o seguinte:

«Le plus grand obstacle au peuplement de l'Afrique provient d'une simple mouche la tsé-tsé ou *glosine*

<sup>1</sup> Les Sociétés Africaines, leur origine, leur évolution — leur Avenir par A. de Préville, pag. 174.

*morsitans*, dont la figure tue les chevaux, les bœufs, les Chamaux et les chiens, tandis qu' elle est inoffensive pour l'homme, pour le veau, la chèvre et les bêtes sauvages.

«Très commune dans certaines districts de lá Afrique du sul et du centre, la tsé-tsé ne dépasse pas, au nort, le Bahr el Ghazâl et le Lenâr— Elle est inconnue dans la partie NO du continent <sup>1</sup>.

Todos os estudos, investigações e descobertas que se teem realizado sobre os parasitas, que infestam as terras da Africa Central, trazem a luz precisa para se sanarem as localidades e livrar as populações das doenças que as dezimam e das taras organicas a que se acham sujeitas.

<sup>1</sup> Elisée Reclus, *Nouvelle Geographie Universelle*, tomo x, pag. 23.

Foi publicado este volume em 1885, e é no tomo XIII, que o douto geographico se occupa da nosso provincia de Angola estudando, comparando e condensando os melhores trabalhos publicados a respeito da princeza das nossas colonias.

Deu-me a honra de se referir, por 3 vezes, ao livro por mim publicado — *A Colonização Luso Africana*, consignando o principio de que na nossa bella provincia se apresentam terras de assimilação e terras de eliminação da raça branca.

Para se reconhecer a importancia que o Continente d'Africa mereceu ao insigne geographo, é sufficiente relembrar que lhe consagrou 4 volumes, sendo dois para as regiões septentrionaes que formam a *Africa dos tempos historicos*, Foram publicados esses 4 volumes desde 1885 a 1888, e, n'elles synthetiza o notavel homem de sciencia tudo o que até então se havia publicado a respeito do continente da Africa

São devolvidos, porém, 17 annos e as explorações. as viagens, os estudos, as investigações repetiram-se successivamente, tomaram nova direcção, e poderiam escrever-se agora *outros 4 volumes*, synthetisando os trabalhos que se teem feito n'esses 17 annos e pondo em relevo a nova luz que illumina a transformação do continente Africano que se esta realizando bem como a dos povos, que habitam as terras, que se estendeu de tropico a tropico, em Africa, e são inteiramente differentes *nas suas funcções* das do Sul, ou do Norte, fóra dos tropicos.

E nós que occupamos uma grande parte da Africa intertropical, ao sul, devemos tomar o primeiro logar nos novos trabalhos que se preparam e fornecer muito mais material scientifico do que tinhamos em 1888, quando o poderoso synthetizador publicou o seu trabalho a respeito da nossa provincia de Angola.

Está patente, emfim, a obra heroica dos medicos, naturalistas e homens de sciencia, e cumpre agora ás auctoridades administrativas pôrem em pratica os meios d'acção, que derivam das descobertas que teem feito esses benemeritos amigos da humanidade.

E os principios de hygiene, que divulguei nos dois livros, já citada por diferentes vezes — «*Guia Hygienico do Colono*» e «*A mais completa prophylaxia nas terras do paludismo maligno*» — encontram d'este modo, a sua natural applicação achando-se com grande satisfação minha, plenamente auctorizados.

Dois d'esses principios os reproduzo por mais uma vez.

O primeiro refere-se á fundação de qualquer hygienopolis ou á transformação de alguma povoação já existente.

E' do teor seguinte :

— *N'uma hygienopolis não se deve deixar entrar qualquer doença infectuosa ou infecto contagiosa, nem se deve deixar produzir nenhuma na área, que ella comprehendendo, capaz de se transmittir ás outras povoações* <sup>1</sup>.

E' obvio este principio fundamental de hygiene sanitaria ou social, e gravissima é a responsabilidade da auctoridade administrativa, que não lhe der execução. São *as povoações* d'esta natureza, que se estão impondo e não os sanatorios, em que se attende aos effeitos e não ás causas, e por isso não lhes posso dar o meu applauso.

O segundo principio diz respeito *ao homem sanatorio*, ao colono solidamente instruido que saiba apreciar o novo meio em que se encontra e conhecer o seu proprio organismo para o livrar das taras e lhe poder dar toda a energia de que elle carece para lutar, com vantagem, pela sua existencia.

---

<sup>1</sup> Veja-se : *Hygienopolis anti-palustre ou de protecção nas terras mais insalubres da Africa Central* (1901) pag. 16, 3.º

O principio, a que me refiro é o seguinte:

—*Cada individuo não deve deixar-se impregnar dos germens das doenças infecciosas, ou venham de fora ou do seu proprio organismo nem transmittir qualquer doença aos filhos nem aos seus semelhantes.*

Synthetizam-se n'estes dois principios de hygiene, todos os trabalhos sanitarios e prophylaticos, a que se deve recorrer nas lutas em favor do robustecimento do organismo e contra as doenças mais frequentes e mais graves, que se observam nas nossas colonias, e por isso mesmo se impõe a necessidade de as estudar como *habitats* humanos, como «*terras de assimilação*», ou como «*organismos cosmicos*», integrando-se, como todos os outros, no Universo, de onde lhes advêm as forças vitaes, que ahi se accumulam e lhes dão o seu modo de ser particular, o qual, como é sabido, varia de uns para os outros, segundo as zonas astronomicas a que elles correspondem.

Está sufficientemente estudada a geographia physica do nosso planeta, o qual se pôde comparar, por um simile muito racional, com o corpo humano, mostrando a grande ossatura que o caracteriza e as grandes arterias que o animam, bem como a boa disposição dos orgãos terrestres, e assim melhor se avalia a função de cada um dos organismos parciaes, que o compõem, habitados pelo homem, que ahi pôde viver, quando com elles se sabe conjugar, sobrepondo-se aos factores, que não lhe são favoraveis e que por muitas vezes o transformam, tornando-o inferior ou dando-lhe brilho e relevo como succedeu nas margens do Mediterraneo Oriental, nas quaes brilharam os phenicios, os gregos e os romanos, e cujas civilizações se impozeram ao mundo e ainda hoje se tomam por modelos.

E uma das partes ou antes um dos organismos terrestres que se se tem tornado mais refractario ao progresso social, ao desenvolvimento da vida humana, é, sem duvida alguma, o velho continente d'Africa, em volta do qual, temos as nossas principaes colonias, onde

entramos desde os meados do seculo xv aos principios do seculo xvi, e onde temos sacrificado muitas vidas e muitos capitaes... E onde temos agora de introduzir novos melhoramentos e de alargar a nossa acção, se queremos acompanhar os trabalhos, que se estão realizando por todo esse pezado e mal articulado continente contra o qual se está levantando toda a Europa, parecendo que não se fará esperar por muito tempo o triumpho, ha ácerca de 4 seculos tão desejado...

E dever-se-ha este grandioso resultado á nova orientação scientifica, que se está dando ás lutas, que ahi se mantem e que divergem, por completo, das que ahi se realizaram nos primeiros annos da sua occupação, dominando sempre os empyricos, os rotineiros, que julgavam poder levar a toda a parte os velhos moldes colonizadores, e commettiam por isso gravissimos erros, sem haver quem pudesse oppôr um dique aos desastres a que davam origem e de que ainda hoje se sentem as más consequencias.

As nossas actuaes colonias, em volta do velho continente Africano, são as seguintes: *Ilhas de Cabo-Verde, Guiné portugueza, ilhas de S. Thomé e Príncipe, de que depende o forte de S. João Baptista de Ajuda, em Dahomé, no hemispherio do norte, banhadas pelo oceano Atlantico, e os territorios de Angola e de Moçambique, no hemispherio do sul, banhados pelo Atlantico e pelo Mar das Indias.*

Não é facil descrever cada uma d'estas colonias, como centros de habitação humana, porque, sob estes pontos de vista, poucos são os estudos e as investigações, que se teem feito. Esforçar-me-hei, todavia, por indicar ao menos, as principaes characteristics, que as distinguem e que me parecem acceitaveis, embora tenham de se contraprovar por novas experiencias e por novos estudos sem os quaes não é possivel estabelecer-se a boa doutrina sobre o natural desenvolvimento da raça branca e o melhor aperfeiçoamento da raça preta nas differentes terras do continente d'Africa, que se procuram explorar em boas condições economicas e sem a grande mortalidade, que ahi sempre se teem apresentado, tor-

nando impossivel a aclimação da raça branca e difficul-tando sériamente a mão d'obra que é ainda hoje o pro-blema mais difficil a resolver.

**1.º Ilhas de Cabo-Verde.**— Teem estas ilhas a maior importancia, quando se estuda a aclimação dos eu-ropeus nas terras de Entre-os-Tropicos por ser a pri-meira estação n'estas regiões, em que entrou a raça branca representada pelos portuguezes, e, ao mesmo tempo, a raça negra representada pelos habitantes da Guiné, que lhes fica proxima, na costa d'Africa, dando-se o cruzamento d'estas duas raças, e povoando-se estas bellas ilhas, inteiramente tropicaes, formando um largo e variado archipelago Atlantico, mas sob a acção da Africa, embora alguns geographos não o julguem sob esta influencia.

Todas as ilhas de Cabo-Verde são dignas de todos os progressos e de todos os beneficios da nova civiliza-ção, em que se estão empenhando as nações coloniza-doras sob a acção da sciencia moderna, cujas desco-bertas offerecem tantas maravilhas e tantas surpresas que confundem os proprios sabios, que se estão occu-pando do estudo das principaes questões que interes-sam o homem individualmente ou em sociedade.

A descoberta do radio, por exemplo, e das singula-rissimas propriedades, que o distinguem, já contrapro-vadas e aproveitadas na sua maior parte, estão n'este caso, assim como não póde fazer-se idéa das beneficas consequencias, que pódem resultar para o aperfeiçoa-mento do homem, dos estudos e das experiencias, que se estão fazendo a respeito da electricidade.

E se passamos dos phenomenos physicos ou chimicos para os phenomenos naturaes, que se vão estudando nas colonias, do mesmo modo se apresentam resultados ver-dadeiramente surprehendentes. como tem succedido no estudo das florestas intertropicaes, sobre que se teem feito admiraveis investigações, indicando as forças cos-micas, que as favorecem, não podendo actuar fóra d'es-sas regiões, explicando-se assim as differenças tão sen-siveis entre as florestas equatoriaes e as dos paizes

temperados e as de muitas regiões, onde a propria vegetação não pôde manter-se facilmente.

Admiraveis são tambem os resultados conquistados na pathologia animada, como succede na parasitologia de muitas doenças dos paizes quentes e na pathogenia do paludismo ou malaria, e ainda na de muitas doenças até ao presente desconhecidas, havendo agora toda a esperança de se sanarem os territorios coloniaes, favorecendo-se assim os trabalhos dos europeus, tornando mesmo possivel a sua aclimação nas terras de Entre-os-Tropicos a que chegam, e o aperfeiçoamento progressivo das raças indigenas que ahi vivem, o que será a maior gloria do seculo xx.

Fazia-se a occupação de qualquer região intertropical nos tempos passados empyricamente, e deixava-se a evolução dos habitantes, ao acaso, e assim se perdiam muitas colonias de povoamento, se as localidades não eram favoraveis á raça branca e mesmo difficeis ao desenvolvimento da raça negra, que tambem ahi não podia aclimar-se.

Nas ilhas de Cabo-Verde entrou ao mesmo tempo a raça branca e a raça preta, assim como nas ilhas da Madeira e, um pouco mais tarde, nas de S. Thomé e Príncipe.

Nas de Cabo-Verde cruzaram-se estas raças, na da Madeira triumphou a raça branca e foi eliminada a raça preta, e nas de S. Thomé e Príncipe, ao contrario, fixou-se a raça preta, e foi eliminada a branca, que sómente por emigração ahi tem podido manter-se.

Deveria concluir-se que as ilhas de Cabo Verde são favoraveis ás duas raças, dando-se ahi um cruzamento que justifica a acção assimiladora d'estas ilhas, mas não o julgam assim alguns medicos, parecendo-me indispensavel transcrever as palavras de um d'elles afim de se apreciarem os motivos, que o levam a pronunciar-se tão energicamente contra a aclimação da raça branca nas bellas ilhas, que se levantam ás portas das regiões intertropicaes.

Acerca da população das ilhas de Cabo-Verde informa o dr. Just Navarre o seguinte:

«Quant à la misérable population des îles du Cap-Vert, quiconque l'aura vue de près ne pourra y reconnaître une agglomération en voie d'acclimatement. On l'a cependant citée en exemple».

«Ces métiers sont dans un état de misère physiologique, qu'expliquent à moitié le paludisme et la mauvaise hygiène, mais qui est aussi le fait des agents météoriques».

«Nous avons relaché à S. Vicente, que M. Nielly place parmi les îles salubres et nous n'avons pas rencontré un seul visage, qui ne portât l'empreinte de l'anémie, paludisme, hépatisme, scrophule, rachitisme, syphilis — la population présente les stigmates de toutes les déchéances»<sup>1</sup>.

Todas as taras, a que se refere o distincto medico francez são evitaveis, e por isso mesmo reproduzo as suas palavras na integra, a fim de que se possa reconhecer que as causas apontadas contra a aclimação não são immanentes aos logares nem aos proprios habitantes. São, ao contrario, incidentaes, e contra que se póde lutar com bom resultado, evitando-as, por completo, logo que se divulguem e levem á pratica os principios de hygiene colonial, a que me refiro por todo este trabalho, advogando a necessidade de não addiar por mais tempo a sua natural applicação.

Devo observar, no entretanto, que as informações, a que acima me refiro, são divulgadas por alguns medicos estrangeiros, porque nós não vulgarizamos os factos anthropologicos e demographicos, referentes ás populações das nossas colonias, e assim se espalham noticias, que não exprimem a verdade dos factos, sendo-nos, por vezes, muito prejudiciaes.

A raça branca em todo o caso, aclima-se nas ilhas de Cabo Verde muito regularmente. Temos o exemplo na ilha Brava. As mulheres n'esta ilha passam mesmo por bonitas e a população acha se ahí bem desenvolvida.

Os habitantes da Boa-Vista são robustos, e na ilha

<sup>1</sup> Dr. Just Navarre, «Manuel d'hygiène coloniale» (1895), pag. 53.

de Santo Antão muitas familias, oriundas de europeus, conservam-se em muito boas condições organicas, na larga evolução, por que teem passado.

Torna-se realmente digno de attento estudo o cruzamento da raça branca e negra, e, ao mesmo tempo, a evolução de cada uma d'ellas em separado, nas ilhas de Cabo-Verde, tendo decorrido inteiramente ao acaso e passando por grandes crises de fome, o que não podia deixar de influir nas condições do seu natural desenvolvimento.

Em todo o caso, podem calcular-se os habitantes em 38 por 1 k<sup>2</sup>, embora seja um indice de fraco valor, attentas as diferenças que se dão de umas ilhas para as outras. A ilha de S. Luzia, por exemplo, pôde considerar-se apenas como uma fazenda agricola, muito mais pequena do que algumas, que eu tive occasião de vêr na ilha de S. Thomé.

E' tambem muito pequena a ilha Brava, mas diferente d'esta sob todos os pontos de vista.

Entraram os primeiros colonos na ilha de S. Thiago no anno de 1462, e assim, n'este momento, se pôde dar á evolução da população nas ilhas de Cabo-Verde mais 4 seculos ou sejam 443 annos em relação á ilha primeiramente habitada. E como as outras ilhas foram successivamente occupadas em curto prazo de tempo, pôde admittir-se um accrescimo, por anno, de 324 pessoas, sem se distinguir o que vem do factor physiologico, por natalidade, do que podia ter resultado do da immigração, podendo suppôr-se ainda assim uma certa influencia d'este ultimo, embora para ali não chegasse a estabelecerem-se correntes espontaneas de emigração, ou seja do Reino, das ilhas adjacentes ou de qualquer outra origem.

Conviria proceder a novo recenseamento feito em bases scientificas <sup>1</sup>, o que se pôde realizar com grande

---

<sup>1</sup> Realizou-se um em 1896 e outro em 1900 e conviria organizar agora outro, fazendo-o acompanhar de todas as investigações anthropologicas e demographicas, que hoje se fazem n'esta ordem de trabalhos.

vantagem, por isso que as ilhas se prestam a estas investigações.

O problema da população e o da mão de obra deveriam occupar incontestavelmente o primeiro lugar na administração superior da provincia, pois, embora não falte a assistencia, que é costume dar-se ás povoações progressivas em terras assimiladoras, não é sufficiente em Cabo-Verde, porque as forças de eliminação n'essas ilhas são complexas e mais difficéis de corrigir ou de evitar, do que em localidades temperadas, e por isso não é sómente com hospitaes e com as medidas sanitarias que se acham indicadas para estas ilhas que se hão de levantar as forças da população e destruir lhe as taras de que fala o medico francez, a que acima me refiro. E como os governadores tem que se cingir ás disposições impostas nos orçamentos provinciaes, claro está que nada podem fazer, e assim o problema da população, pelos actuaes processos de assistencia não pôde ter resolução satisfactoria, essencialmente pratica e favoravel aos progressos das nossas esperançosas ilhas tropico-Atlanticas.

Diz-se que as ilhas de Cabo-Verde estavam cobertas de florestas, quando ahi entraram os primeiros colonos (1462), mas não me parece que assim fosse, pois as forças cosmicas que dominam todas estas bellas ilhas não são favoraveis á formação d'esses *monumentos vegetaes*, mas este facto, felizmente, não se oppõe á fertilidade dos terrenos nem ao desenvolvimento da vegetação que com elles se pôde conjugar.

E bem fazem as auctoridades administrativas em promoverem, com grande empenho, a arborização <sup>1</sup>, esco-

<sup>1</sup> No orçamento provincial de 1904 a 1905 está lançada a importante verba de 6:500\$000 réis para arborização, e ha para este utilissimo trabalho um empregado especial com 900\$000 réis.

Tem a provincia, além d'isso, um agronomo e um regente agricola. E assim não faltam, nas ilhas de Cabo-Verde, os elementos indispensaveis para se tratar regularmente da arborização, mas sem que os habitantes se interessem, a valer, por tão uteis trabalhos — o que sómente se pôde alcançar por uma solida instrucção — todos estes serviços não produzem os resultados que se desejam e dos quaes dependem o melhor futuro das nossas bellas ilhas colonisaveis.

lhendo para isso ás plantas uteis que melhor ahi possam desenvolver-se, tornando-se por este modo os climas menos duros, a alimentação mais facil e a evolução humana menos custosa.

Tem de se lutar, n'estas bellas ilhas, com excessivas estiagens, e contra as fomes, que d'ellas derivam, dando origem a extraordinaria mortalidade como succedeu ainda no anno de 1905, fallecendo na ilha de S. Thiago 10:135 individuos, o que dá idéa dos horrores que ahi se passaram e da influencia deprimente que taes calamidades teem na população e em todos os seus progressos.

São devidas estas estiagens á posição geographica d'estas ilhas, a respeito das quaes observa o seu habilitado chronista Senna Barcellos: «A formação do solo, a brisa reinante e o sol ardente são causas que impedem toda a vegetação, quando as chuvas sejam fracas ou irregulares»<sup>1</sup>.

Lembra este distincto official, o sr. Senna Barcellos, os meios a empregar para se evitarem tão graves crises como a de 1903, e outras que o benemerito escriptor descreve, figurando entre os 17 meios que elle indica<sup>2</sup>, os tres seguintes: *Instrucção primaria profusamente derramada por professores habilitados — o da arborização e plantação da purgueira — e o de premios annuaes aos proprietarios, que tenham cultivado certo numero de metros quadrados de plantas uteis, que possam garantir recursos alimentares, rapidos, sem necessidade de chuvas abundantes como requer o milho e o feijão»*<sup>3</sup>.

O problema da alimentação é indubitavelmente um dos que deve impôr-se na administração superior das ilhas de Cabo-Verde, e por isso mesmo a agricultura ahi exige conhecimentos e estudos muito especiaes.

As ilhas, em todo o caso, são muito ferteis, tornan-

<sup>1</sup> Apontamentos sobre as fomes em Cabo-Verde desde 1719 a 1904 por Christiano José de Senna Barcellos (1904), pag. 40.

<sup>2</sup> Ibidem pag. 40.

<sup>3</sup> Ibidem, pag. 41.

do-se verdadeiramente curiosa a flora que ali domina e a respeito da qual ha estudos muito importantes.

São do distincto naturalista João Cardoso Junior as informações, que reproduzo sob o ponto de vista dos vegetaes de Cabo-Verde.

São do teor seguinte:

«A Flora do archipelago de Cabo-Verde é mista e muito interessante. Não se encontra, porém, o esplendor da vegetação dos tropicos, embora possua, entre outras especies, coqueiros, palmeiras, cafeeiros, arvores fructiferas e vegetaes lenhosos.

«O Dr. Schmidt, observa o Sr. João Cardoso Junior, prestando toda a sua homenagem ao insigne naturalista, depois de minuciosamente registrar a patria das especies da Flora de Cabo-Verde bem como as diferentes regiões, em que ellas se encontram, estabeleceu claramente o numero de especies communs a esta flora e ás floras, por exemplo, da Madeira (39 especies), Canarias (85), Abyssinia (76), Algeria (56), Nubia (43), Egypto (46), Madagascar (19), Cabo da Boa Esperança (38), Asia (138), America do Norte (40), America do Sul (90), Australia (25), Portugal (69), Sicilia (74), Dalmatia (62), etc. <sup>1</sup>.

«A introdução de todas estas especies vegetaes no archipelago de Cabo-Verde explica-a o mesmo Dr. Schmidt, pelos processos usuaes, que servem a espalhar as plantas por toda a superficie da terra e sobre alguns d'elles faz considerações, que eu reproduzo por me parecer vantajoso esclarecer todos os factores, que possam trazer alguma luz á complicada questão da arborização das ilhas, que se acham ás portas das regiões tropicaes e que merecem transformar-se em centros civilizados de 1.<sup>a</sup> ordem.

Os meios, de que fala o Dr. Schmidt a respeito da introdução dos vegetaes nas ilhas de Cabo-Verde, são

---

<sup>1</sup> Subsídios para a materia medica e therapeutica das possessões ultramarinas portuguezas por João Cardoso Junior (1902) pag. 79 e 80.

os seguintes: *ventos do NE. e do W., homens e animaes*, aves e correntes maritimas.

E a respeito dos ventos observa, segundo diz o Sr. João Cardoso Junior, o seguinte:

«É' a estes ventos, que sopram com uma violencia enorme, que se deve a variedade de plantas, que cobrem o terreno, em geral, d'estas ilhas, porque trazem as sementes das flôres de regiões distantes para servirem de adorno a estas ilhas, sendo os ventos de oeste acompanhados de chuvas periodicas e indispensaveis para a vegetação.

«D'esta maneira a Providencia encarregou-se da germinação das sementes trazidas para ahi de paizes longiquos. Comprova o que dizemos o facto do professor Ehrenberg ter encontrado na atmospheria nebulosa que não raras vezes envolve as ilhas uma porção de infusorios que não só são oriundos da vizinha Africa, mas tambem da muito mais distante America do Sul <sup>1</sup>.

A apparencia das ilhas de Cabo-Verde com um deserto de areia, faz suppôr que ellas são a continuação do grande deserto do Sahará...

É esta hypothese, formulada por um naturalista tão distincto, como o Dr. Schmidt, que estudou as ilhas de Cabo-Verde, a valer, não póde deixar de despertar toda a attenção dos governadores provinciaes, porque a profunda luta que teem que sustentar para evitarem as tendencias d'essas ilhas a perderem a vegetação, soffrendo demoradas estiagens e dando origem a crises tão intensas como lethiferas, exige intelligentes cuidados e fecundas providencias administrativas, tendo em vista sobretudo as plantações alimentares que venham completar as commerciaes e industriaes, de que derivam as riquezas publicas e particulares, que são, por certo, a base de todos os progressos que se tentam realizar.

As estiagens e as fomes nas ilhas de Cabo-Verde, constituem os peores males, que atormentam a população, pois acarretam a diminuição dos rendimentos pu-

<sup>1</sup> João Cardoso Junior, loc. cit., pag. 91.

blicos, e toda a administração se resente, tornando-se assim mais difficil obter melhoramentos e serviços que não podem executar-se sem grandes despezas. E teem, por certo, grande importancia os differentes meios de acção, lembrados no seu patriotico livro, como já tive occasião de dizer, pelo distincto chronista das ilhas de Cabo-Verde, o Sr. Senna Barcellos.

Tenho alargado as considerações, que me suggerem as plantações das ilhas de Cabo-Verde, porque servem ás transformações territoriaes de que são susceptiveis, e que mais rapida e seguramente se podem realizar, fazendo d'ellas um districto administrativo como o das ilhas da Madeira e Porto Santo ou como o dos Açores.

Subjuga-me esta idéa ao occupar-me das ilhas de Cabo-Verde, Atlanticas como as nossas ilhas adjacentes, e, como estas, susceptiveis de todo o progresso, o que facil é de reconhecer, attentando nas fontes dos rendimentos publicos, que ahi se obteem e que dão para as despezas e deixam um saldo importante, embora a exploração agricola, commercial e industrial não recebam ahi o impulso, que receberiam se tivessem uma administração identica á dos Açores, por exemplo.

Foi advogada esta idéa pelo fallecido marquez de Sá da Bandeira no seu bello livro: *Trabalho Rural Africano*, e certo estou de que se este grande estadista, entusiasta pelas nossas colonias, voltasse ao poder, n'essa época, as bellas ilhas de Cabo-Verde, passavam á categoria de ilhas adjacentes e teriam uma administração capaz de lhes dar todos os progressos de que são susceptiveis, collocando-se, ao menos, a par das ilhas Canarias e não havendo outro escriptor que ousasse dizer — *Nas ilhas Canarias encontra-se um sanatorio, e nas ilhas de Cabo Verde um tumulo* <sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Dr. Just. Navarre: Manuel d'hygiène coloniale, (1896) pag. 53. Reproduzo as proprias palavras d'este medico afim de que possa apreciar-se toda a sua significação. São os seguintes.

«*La comparaison des îles de Cap-Vert avec les Canaries si-*

Não conhecia o illustre escriptor (medico muito instruido) a ilha de S. Antão nem a ilha Brava, nem mesmo o regimen das nossas ilhas, como *habitats* humanos. Não são *tumulos* estas bellas ilhas Atlanticas, levantando-se ás portas do mundo intertropical e mantendo uma importante população...

E ahi está como o bom nome das ilhas de Cabo-Verde depende da chegada aos conselhos da Corôa de um ministro que se interresse por ellas e tome a peito a sua reforma administrativa.

**2º Guiné portugueza.** — Os territorios da Guiné portugueza são tropico equatoriaes, isto é, ficam quasi a igual distancia do equador e do tropico de Cancer, no hemispherio do Norte, sobre a costa da Africa, vertente occidental. Estendem-se, na linha da costa, desde 10º 41' até 12º 40' de latitude N., e são inteiramente differentes das ilhas de Cabo Verde, o que é preciso ter em vista, quando se trata da aclimação da raça branca, em geral, e da hygiene individual em particular, pois os europeus tem de se subordinar ás condições dos meios physicos e é pelo conhecimento d'estes meios que se póde realizar qualquer trabalho hygienicamente, quer, em relação aos individuos quer aos logares.

Tem os territorios da Guiné portugueza actualmente a superficie de 36:125 kilometros quadrados, sendo a maior parte do terreno muito fragmentada pelos braços de mar, esteiros e rios que o retalham, formando se ilhas de todos os tamanhos e feitios, tornando-se mesmo notavel o archipelago de Bijagoz, no qual se contam mais de 50 ilhas e ilhotas, ficando proximas á costa e

---

*tuées au-dessus du tropique, par 28, se impose : le sanatoire à coté du tombeau.»*

E' muito injusto n'esta apreciação o distincto medico francez Just Navarre, ao qual acima já me referi, mas factos ha que devem explicar-se, e certo estou de que, em poucos annos, as nossas bellas ilhas de Cabo-Verde hão-de occupar um logar distincto entre as colonias mais prosperas de Entre-Os-Tropicos.

fechando os territorios da Guiné, a oeste, o que dá a toda esta região um aspecto tão singular como característico. Não se encontra mesmo outra disposição insular tão original, por todo o littoral Africano. Talvez se pudesse invocar para termo de comparação as Cycladas, proximas á Grecia no Mediterraneo, ou alguns grupos de ilhas na Polynesia, mas é diversa a constituição geologica d'estas regiões, e são muito differentes os *habitats* humanos que lhes correspondem, e por isso torna-se inutil procurar fazer qualquer aproximação.

E, na verdade, as aguas do mar, na nossa Guiné, subindo a grandes distancias da costa, avolumam as correntes dos rios e facilitam a navegação, o que é de grande vantagem para as permutas commerciaes com os indigenas e mesmo para os trabalhos agricolas que ahi se podem fazer. Permittem, ao mesmo tempo, o contacto dos habitantes, mas esta extraordinaria força social, que, em toda a parte, favorece o progresso pela troca de idéas, e anima as populações que n'elle se podem interessar — na Guiné, todavia, não dá sensivel progresso ás povoações ribeirinhas nem aos habitantes das regiões, a que estas servem de entrada.

Nada ha de semelhante ao que se observa nas ilhas da Guiné, nas ilhas do Mediterraneo ou nas da Polynesia, o que prova que a facilidade de communicações nem sempre leva os povos a um progresso distincto e a uma civilização conveniente. Alguma cousa mais é precisa, algum factor falta nos habitantes da Guiné para ahi se desenvolver uma população civilizada. E essa falta é, por certo, de condição ethnica — cruzamento que introduzisse melhores elementos organicos, melhor força vitalizadora, melhor desenvolvimento ethnico.

As raças, que habitam a Guiné portugueza são improgressivas e tornam se refractarias a todo o progresso superior, sendo insignificante a acção que para essas raças resultou do contacto com os arabes e mesmo com os portuguezes, que ahi se estabeleceram, principalmente, por occasião de se povoar a ilha de S. Thiago de Cabo-Verde, sendo a influencia nas raças da Guiné muito pouco sensivel — embora houvesse frequentes relações

com os portuguezes que ali acudiam em grande numero, chegando a dar-se fundas relações commerciaes, por vezes muito importantes. Póde mesmo dizer-se que a historia da Guiné portugueza tem episodios de grande heroicidade, e que dão perfeita idéa da coragem, persistencia e trabalho dos portuguezes em regiões tão insalubres.

Os indigenas, porém, pouco aproveitaram, como era natural com essas relações, pois não adquiriram sensiveis progressos nem formaram cruzamentos como o das ilhas de Cabo Verde.

Toda a Guiné ficou sempre na dependencia das ilhas de Cabo Verde, sendo mesmo descripta por alguns escriptores, que se teem occupado d'estas terras, sob o nome de *Guiné de Cabo Verde*. E os poderes publicos assim a consideraram tambem, mas não é esta razão sufficiente para explicar o pouco progresso dos habitantes.

Em todo o caso, desde a separação administrativa em 1892, tornando-se effectiva em 1895, ha sensiveis tendencias para se transformarem os territorios da Guiné, embora o systema administrativo, economico e sanitario seja muito semelhante ao das ilhas de Cabo Verde, o que, por certo, não é razoavel. As condições de meio e da população são totalmente differentes.

Os territorios da Guiné são susceptiveis de larga exploração agricola, e é pela agricultura, sensatamente dirigida, que se hão-de desenvolver os povos que ali vivem, trazendo-os ao progresso e á civilização que se possa conjugar com o seu actual modo de ser social, e que não ha-de ser nunca o do europeu, pois estas terras não são favoraveis para isso, e sómente no fim de muitas gerações, convenientemente instruidas e preparadas, podem os povos, que ahi vivem, habilitar-se a comprehender o modo de ser dos europeus e o da civilização que estes já possuem.

E não é, sem duvida alguma, com um professor em Cacheo, outro em Farim, outro em Geba e outro em Buba que se hão-de instruir alguns milhares de indigenas que correspondem a estes pontos de occupação.

Nas ilhas de Cabo-Verde são outros os climas, como o attesta a propria hydrographia, pois n'estas ilhas não ha rios propriamente ditos. Ha ribeiras, ha torrentes, circumscriptas ás epocas das chuvas, por vezes bellas, mas intermittentes, fugitivas, como as chuvas que passam. E essas correntes d'agua são sempre temporarias...

E é este um dos grandes males, que atormentam as ilhas de Cabo-Verde, e contra o qual só se pôde combater, arrancando fontes do proprio terreno, como no Sahará se arrancam das areias, creando assim oasis, que se tornam bellos centros de habitação e sobretudo de descanso para as caravanas que o atravessam.

Na Guiné portugueza, porém, ha rios permanentes, de grande estensão, como o de Cacheo, por exemplo, que tem um desenvolvimento de 360 kilometros ficando uns 300 dentro dos terrenos portuguezes. E' grande tambem o curso do rio de Geba, bem como o do Curoval ou Cruval, seu afluente.

A foz d'estes dois rios, todavia, vem perder-se em compridos braços de mar, e estas aguas salgadas não podem fertilizar os terrenos que ellas banham.

Estão estes sujeitos, além d'isso, á invasão dos mangroves (*rizophora mangle*, L.) que formam tufos verdejantes, bellos á vista, é certo, mas signaes evidentes da insalubridade local.

D'estas arvores excepcionaes, proprias dos paizes quentes, escreve o afamado medico francez. dr. A. F. Dutroulau, no seu bello livro — *Traité des Maladies des Européens dans les Pays chauds*, o seguinte :

« Sans prétendre rapporter uniquement á la présence ou á l'absence des Pelétuviers (*Blizophora*, *Mangle*, L., *Mangroves*, mangues da Praia, em S. Thomé) les différences de salubrité des climats sous les tropiques, on est autorisé á leur attribuir une grand part dans l'intensité d'influence du sol palustre ».

Tem sido esta a doutrina corrente, quando se trata das regiões palustres intertropicaes, mas com a theoria

dos mosquitos soffre esta doutrina importantes modificações, embora os mangues ou rizophoras não deixem de indicar regiões baixas, doentias, e onde se devem invidar todos os esforços para lutar contra as manifestações palustres de cuja existencia estas arvores são signaes evidentes.

Occupam os mangroviaes grande estensão na Guiné, e deve distinguir-se esta parte, com o maior cuidado, de todas as outras, algumas das quaes são bellas, salubres, agradaveis mesmo, como o attesta um distincto official de marinha nos seguintes termos:

«E' formosissimo o sertão de Buba.

«Cursos de agua crystalina correm em todas as direcções e sentidos; grandes manadas de gado vaccum pastam socegradamente a erva viçosa e fresca de seus prados, matisados pelas côres variegadas de mimosas boninas; campos cultivados pela mão da mulher africana que, com o filho ás costas e vergada sob o peso de cestas cheias de maçarocas de milho lá vae a caminho da povoação; florestas impenetráveis, onde abundam o ebano, o mogno, o pau sangue, e tantas outras madeiras apreciadas na Europa; caça variada e em prodigiosa quantidade, emfim, um encanto para quem pela primeira vez pisa o interior do tão cubiçado continente negro <sup>1</sup>!

A Guiné portugueza é, em todo o caso, assáz insalubre, por causa do paludismo, que ahi domina, mas ha, por felicidade, muitos logares de paludismo attenuado e que passam mesmo por bastante salubres, como Buba, ilha do Rei, algumas ilhas de Bijagoz, e, segundo algumas informações, uma parte da ilha de Bissau, e estes e outros pontos de apoio sanitario não pôdem deixar de ter grande importancia nas lutas contra o paludismo, que ahi se devem realizar sem perda de tempo, porque Portugal não pôde deixar de seguir os exemplos

---

<sup>1</sup> Boletim da Sociedade de Geographia de Lisboa: n.º 11 e 12 da 3.ª serie, 1889: Viagem á Guiné portugueza por E. J. da Costa Oliveira, distincto official da armada, commissario para a delimitação das possessões franco-portuguezas, pag. 614.

das outras nações colonizadoras, sendo admiráveis os resultados, que se tem obtido em algumas terras de grande insalubridade.

Impõem-se também melhores culturas agrícolas, iniciando-as os poderes centraes, se não houver, por infelicidade, alguma Companhia que se proponha explorá-las...

Produz muito bem a mancarra, na Guiné, mas é um producto pobre, e por isso ahi se tem tentado a cultura do cacau, tendo-se feito algumas experiencias com bons resultados, mas, se os fructos d'estas arvores em experiencia, se apresentam bem desenvolvidos, não quer isso dizer que os terrenos e os climas da Guiné sejam favoráveis a estas culturas, e por isso mesmo melhor será proceder desde já á exploração das plantas uteis, que existem e á de novas plantas apropriadas a estas regiões.

Póde dizer-se que a agricultura na Guiné portugueza ainda está na infancia, limitando-se ás plantações dos indigenas, e ao commercio de permutação dos poucos productos, que elles trazem aos mercados provinciaes em troca de polvora, armas, tabaco, agua-ardente e pannos de algodão, o que representa todo o commercio de tão fertéis territorios, e que é realmente o mais rudimentar que é possível imaginar-se.

E todo este limitado movimento no commercio e na agricultura se deve levantar, procedendo-se a uma exploração agrícola intensa, profunda, aproveitando-se para isso os indigenas e as suas tendencias ao trabalho, pois os europeus ahi apenas podem ser directores, guias, instructores. A transformação agrícola da Guiné póde ainda realizar-se, com vantagem, se os indigenas forem convenientemente dirigidos nas culturas, que elles possam emprehender, sendo-lhes recebidos os productos mesmo por conta das auctoridades locais.

O regimen economico e o modo de o levar á pratica tem realmente grande influencia nos rendimentos publicos e em todos os melhoramentos sociaes, e é pela transformação d'estas forças economicas que se deve começar a transformação dos territorios da Guiné e das raças que ahi vivem.

Adopta-se na Guiné o mesmo systema economico que se applica nas ilhas de Cabo-Verde, onde a população se apresenta mais desenvolvida, e assim as fontes de receita n'estas ilhas dão melhores e mais seguros resultados. O imposto do sello, por exemplo, que em Cabo-Verde, no anno economico de 1904 a 1905, produziu 26 contos de réis, na Guiné, com muito mais do dobro da população no mesmo anno, deu apenas réis 5:400.000, o que é pouco, mas tem uma certa significação, quando se attenta no atrazo, em que estão as industrias n'esta ultima colonia e a pouca iniciativa dos seus habitantes.

Outros factos economicos se podem invocar, mostrando que a Guiné portugueza se acha por tal fórma atrazada que não pôde acompanhar, com vantagem, o movimento transformador das colonias, que a rodeiam, embora sejam bons os nossos portos maritimos na costa e para ahi possam attrair-se as correntes commerciaes dos indigenas, que nos ficam proximos, e assim se pode dar ao commercio maior animação e á colonia mais vida, maior exportação e melhores resultados sob todos os pontos de vista.

O problema da nossa Guiné é um dos que se está impondo, e merece resolução tão prompta como energica, a fim de se augmentarem os rendimentos publicos e de se offerecerem vantagens aos europeus, que ahi queiram estabelecer-se, e entregar-se sobretudo ao commercio e á agricultura, dirigindo os trabalhos indigenas, que differem, por completo, dos das outras colonias, que temos na costa occidental da Africa.

Pôde reparar-se — em eu ter-me alongado em considerações a respeito da necessidade de se reformar o regimen economico nas nossas terras da Guiné, conjugando-o com as culturas — tendo eu em vista occupar-me da melhor hygiene individual a seguir por parte dos europeus, mas a hygiene depende, por completo, das condições economicas dos individuos e dos recursos que elles possam encontrar nas localidades, para ahi poderem viver e trabalhar.

Não ha hygiene possivel sem haver recursos para a

levar á pratica e para acudir a todas as suas exigencias que são facéis de lembrar mas muito difficeis de satisfazer...

A orientação colonial moderna tem por objectivo.— promover o commercio e realizar fortuna pessoal.

E as terras da Guiné favorecem este desejo, podendo tornar-se n'um bello imperio commercial, embora estejam rodeadas pelos territorios francezes, e lhes falte toda a expansão a leste, ao norte e ao sul. Mas o movimento commercial não depende sómente da grande largueza da área a percorrer. Depende sobretudo da intensidade da exploração agricola, e é para esta que deve voltar-se toda a nossa attenção. E assim veremos alargar-se a acção dos europeus, adquirindo melhores recursos e lançando as bases de povoações, simples aldeias a principio, e talvez cidades mais tarde.

O commercio da nossa Guiné pode ser remuneradôr, se recorrermos a culturas apropriadas, interessando n'ellas os indigenas e os soubermos levar ao trabalho agricola, a que alguns se mostram affeiçãoados.

«Saindo de Caconda, o paiz começa a elevar-se suavemente para E, a vegetação mais robusta e variada annuncia a feracidade do solo, campos trabalhados pela mão do homem, e grandes pilhas de massarocas de milho miudo, defendidos do cacimbo da noite por coberturas de palha, denotam uma certa abundancia e bem-estar alterados unicamente pelas correrias dos beafadas.

«Asseio inexcedivel, principalmente em Candembel — a povoação mais bonita que atravessamos — a originalidade dos vestuarios das raparigas fulas, abundancia de magnifica agua, gado vaccum e outros animaes domesticos, campos immensos cobertos de lindissimas flores, centenares de rolas e outras aves de pennas brilhantes e variegadas côres, voando de arvore para arvore em bandos enormes, um céu azul purissimo, illuminado por um sol de fogo e uma brisa fresca e embalsamada, tornam esta região a mais formosa que percorremos em toda a nossa viagem no sertão.

«Embebecidos n'esta paizagem ridente e encantado-

ra, que se desenrolava á nossa vista, caminhamos a pé até ao pôr do sol, e descendo uma ladeira bastante íngreme, avistamos de repente e a pouca distancia as primeiras cubatas de Simbelly <sup>1</sup>.

Eis ahí um bello trecho dos territorios da Guiné portugueza, uma brilhante folha do formoso panorama que se desenrola á vista dos que estudam esta notavel colonia agricola, percorrendo as suas vastas regiões, tão originaes e tão differentes das das ilhas de Cabo Verde, na maior parte das quaes quasi que não ha rios e se levantam montes e serras que lhes dão um modo de ser, que não se depara na Guiné, onde faltam, por completo, os montes e as cordilheiras, e abundam os rios, que animam todas as suas terras e lhes dão excepcional fertilidade.

Não se deve, todavia, esquecer que ha tres regiões na nossa Guiné, a saber — região insular oceanica, exterior — região insular, marítimo-fluvial, em que dominam os mangroviaes — e região continental, em que se apresentam notaveis florestas tropicaes, que não podem existir nas ilhas de Cabo-Verde, porque lhes faltam as forças cosmicas que as protegem aqui.

São differentes as condições agricolas, higienicas e mesmo commerciaes de cada uma d'estas regiões, sendo principalmente insalubre a dos Mangroviaes, e por isso mesmo por causa de uma d'estas regiões, não deve condemnar-se a provincia inteira, que, se luta com grandes difficuldades economicas e financeiras é devido á maneira por que se administra e por que ahí se desenvolvem as culturas e o regimen commercial.

Não se fazem trabalhos sanitarios nem se organisou ainda a luta contra a malaria, o que difficulta a immigração dos europeus e deixa continuar a má fama de insalubridade que tem toda a Guiné.

Pertencem-lhe 7 medicos, aos quaes incumbem os mesmos serviços que aos de Cabo-Verde e por isso mesmo não se fazem os estudos sanitarios fundamentaes como seria para desejar.

<sup>1</sup> Viagem á Guiné, lococit. pag. 589.

Gastam-se 25:258.7606 réis, segundo o orçamento provincial de 1904 a 1905, com todo o serviço de saúde da Guiné, e comtudo ha um saldo de 18:453.719 réis, segundo o mesmo orçamento, e melhor seria applical-os a uma bôa organização dos trabalhos sanitarios, hygienicos e prophylaticos.

Não me refiro a trabalhos clinicos, a serviços hospitalares, nem aos serviços dos portos, etc. Não se trata tambem de relatorios e de estatisticas nosologicas e necrologicas, indispensaveis, por certo, mas que não representam os verdadeiros trabalhos que podem servir á transformação dos territorios da Guiné e das raças que os habitam.

Esses trabalhos são representados por viagens scientificas, descrevendo-se as regiões nos seus aspectos geraes, pelo menos, as condições de salubridade e de fertilidade dos terrenos, as condições sociaes dos habitantes, aptidões ao trabalho, etc.

Não são faceis, certamente, estes estudos, mas de outro modo não ha indicações precisas para se poderem estabelecer colonias agricolas, sabendo-se á priori se ahi é possivel, ou não, a aclimação da raça branca, e estes bellos territorios continuarão improgressivos, offerecendo difficuldades, contra as quaes é preciso lutar por todos os modos possiveis afim de não succeder, como succedeu a tantas colonias em Angola e em Moçambique, dando origem a grande mortalidade e acabando por desaparecer com grande perda para os poderes centraes e com grande descredito para as colonias, tornando difficil, senão impossivel, a immigração espontanea, fecunda, verdadeiramente util, e que ainda hoje não existe, nem existirá em quanto se não adoptarem os processos novos de trabalho que lembro e que são indispensaveis

Tenho insistido n'esta idéa, e creio que se ha de levar agora á pratica, porque os factos se estão impondo, e a colonisação e exploração agricola da nossa Guiné não se póde deixar nas condições, em que se acham, e mesmo os seus progressos commerciaes animam aos melhoramentos, que já se vão realisando nas outras co-

lonias, reconhecendo que se deve fazer estudar, por completo, as localidades, em que se fundam colonias e se abre a exploração agrícola em larga escala devendo ser acompanhada sempre das providencias sanitarias e hygienicas, que se conjuguem por cada localidade.

São fracas mas desafogadas, na Guiné, as finanças, sendo os seus rendimentos publicos, 1904-1905, os seguintes :

Receita.....	246:540:000 réis
Despeza.....	228:086:281 »
Saldo....	18:453:719 »

Se compararmos estes rendimentos com os das ilhas de Cabo-Verde, por exemplo, ver-se-ha que são melhores as condições economicas d'estas ilhas, embora tenham uma superficie muito mais pequena e seja muito menor tambem a população.

Nas ilhas de Cabo-Verde a 1.<sup>a</sup> fonte de receita publica é a das alfandegas e na da Guiné é a de palhota, que não representa qualquer progresso, mas um incidente administrativo, aproveitado, por certo, com vantagem para a provincia, mas não representando qualquer melhoramento, qualquer desenvolvimento nas construcções, que ali são poucas, pois o rendimento predial se limita apenas a uns 2:100:000 réis, enquanto nas ilhas de Cabo-Verde sobe a 60:000:000 réis, o que já é importante.

E se compararmos uma por uma as fontes economicas das ilhas de Cabo Verde com as da Guiné, deparam-se differenças muito sensiveis nas quantias a receber e não no numero das fontes em que incidem os impostos, sendo 26 as das ilhas de Cabo-Verde e 23 as da Guiné, figurando as alfandegas n'esta colonia, com 75 contos de réis apenas, sendo os productos exportados, em geral, os seguintes :

Amendoa de palma, mancarra, borracha, cera, couros e azeite, tanto na alfandega de Bolama como na de Bissau, o que significa que as condições da agricultura são as mesmas por toda a provincia e assim não ha va-

riedade de producções, não ha elementos para se desenvolver industrias que facilitem a troca de productos e dêem movimento e vida ao commercio local.

As causas que mias concorrem para o grande atrazo, em que se encontra esta nossa colonia agricola, são, sem duvida, *a da insalubridade, e a da variedade das raças*, que ahi vivem, hostilizando-se umas ás outras, praticando as maiores barbaridades. com o intuito de roubar e expoliar as raças, que se entregam ás culturas e possuem boas manadas de gado.

Os europeus estão sujeitos tambem a todas estas violencias, o que affasta a concorrencia aos trabalhos agricolas e a largas explorações.

E, sob estes pontos de vista, são difficeis as providencias radicaes a tomar, e assim se encontram os territorios da Guiné, tão ferteis, em más condições de aproveitamento, devido aos proprios habitantes!

Tem estudado os nossos ministros da marinha e ultramar o regimen economico d'esta provincia e o de todas as nossas possessões, havendo trabalhos de 1.<sup>a</sup> ordem, e assim ha todos os elementos para se apreciar cada uma das nossas colonias sob este importante ponto de vista, e por isso meşmo se podem apreciar os recursos de cada uma, parecendo-me, a meu vêr, que é, como tenho dito, pela instrucção dos colonos europeus e dos proprios indigenas, não ensinando-lhes grammatica portugueza, geometria e litteratura, por exemplo, mas as industrias mais remuneradoras e as culturas mais uteis, dando extracção aos seus productos e premios aos que melhor produzirem, cuidando, ao mesmo tempo, de estudar as condições de salubridade de cada área em exploração, afim de ahi fundar colonias de europeus quando as circumstancias as possam favorecer—que se ha-de transformar a nossa provincia da Guiné, cuja fertilidade ha-de compensar todos os sacrificios que por elle se possam fazer, não só para a transformação dos territorios mas tambem dos povos, que ahi habitam, e cujo estudo se torna de grandissima urgencia, a fim de os trazer ao trabalho agricola e lhes corrigir as correrias, roubos e perturbações a que constantemente dão origem.

**3.º ilhas de S. Thomé e Príncipe, de que depende o forte de S. João Baptista de Ajudá, em Dahomé.**

Formam as ilhas de S. Thomé e Príncipe um centro agricola de 1.ª ordem, tendo ali chegado as primeiras colonias de povoação em 1485 e 1493, ás quaes se reuniram trabalhadores trazidos d'algumas regiões da costa occidental da Africa, principalmente da parte que nós chamavamos **Costa da Mina**, tão celebre nos tempos das nossas descobertas por estas regiões.

São, portanto, colonias equatoriales, fundadas pelos portuguezes, como são as das ilhas de Cabo-Verde, de tropicos a dentro, e as da Madeira e dos Açores, no mesmo Oceano, mas fóra dos tropicos, e por isso não interessam ao objectivo de que me occupo, e em que se comprehendem as nossas possessões em volta do continente da Africa, sendo as de S. Thomé e Príncipe as mais pequenas e as mais notaveis sob qualquer ponto de vista por que possam ser encaradas.

Teem estas ilhas tão singulares uma posição geographica muito excepcional, e por isso ahi se mantem um regimen das chuvas e uma disposição hydrographica que torna os seus territorios muito fertes e aptos para todas as culturas intertropicaes, dando-se a circumstancia de ser mesmo uma só cultura tão abundante que dá receitas e riquezas tanto particulares como publicas como raramente se podem obter em outras colonias.

Tendo eu descripto estas colonias em differentes épocas, mostrando sempre a prosperidade que ellas se poderiam chegar, não desejo hoje repetir ou readitar o que tantas vezes tenho divulgado, e julgo por isso de vantagem reproduzir as informações, que dão idéa d'estas bellas ilhas e das condições economicas, em que se acham.

As informações, a que me refiro, são as seguintes :

«A provincia de S. Thomé, constituida pelas duas ilhas de S. Thomé e do Príncipe, é hoje uma das nossas mais ricas possessões e sem duvida, a colonia mais prospera e das mais promettedoras da Africa Occidental.

«Com um solo uberrissimo, uma vegetação luxuriante,

bem dotada hydrographicamente, tendo parte das suas regiões em uma altitude que as preserva das influencias insalubres, e devendo as causas que será possível atenuar ou aniquilar a insalubridade de outras regiões — a ilha de S. Thomé tem todas as condições para uma larguissima producção e um excepcional progresso economico, como os factos se teem encarregado de demonstrar de um modo inevitavel.

«A ilha do Principe se não é tão favoravelmente dotada como a de S. Thomé, póde comtudo aspirar a um notavel desenvolvimento, como o deveriam indicar factos de épocas afastadas e o estão confirmando agora as tentativas recentes de mais acertada e cuidadosa exploração.

«Com uma superficie de 938 kilometros quadrados, dos quaes 825 approximadamente representam a da ilha de S. Thomé, esta provincia apresenta tão grandes condições de importantissimo desenvolvimento que, salva a differença de área, póde pôr-se a par das mais ricas e afamadas colonias da America <sup>1</sup>.

Teem as ilhas de S. Thomé e Principe uma evolução de 412 annos desde a 2.<sup>a</sup> colonia de povoamento que ali se estabeleceu até ao corrente anno de 1905 e apresenta-se ahi a população de 37:776 habitantes, só na ilha de S. Thomé, segundo o recenseamento de 1900 assim distribuidos :

Pretos.....	36:491
Branços.....	1:012
Mistos.....	273

---

*Total*..... 37:776

---

<sup>1</sup> Relatorio do ministro e secretario de Estado dos negocios da marinha e ultramar, Francisco Felisberto Dias da Costa — apresentado á Camara dos Senhores deputados na sessão legislativa de 1898, pag 42.

Occupa-se o nobre ministro das colonias da Africa Occidental, revelando profundos conhecimentos economicos de cada uma das provincias e dando valiosas informações sobre a sua administração.

Na ilha do Principe ha 4:327, distinguindo-se do seguinte modo :

Pretos.....	4:148
Branços .....	173
Mistos .....	6
<i>Total</i> .....	4:327

Em Ajudá havia 27 individuos, sendo a população da provincia de 42:130 pessoas, entre as quaes se registam 22:388 serviçaes.

Faltam dados e informações para se apreciarem as condições, em que se teem desenvolvido os habitantes nos 412 annos que já tem este impórtante centro demographico, de que se podia fazer um estudo anthropologico de valôr se para isso se dessem as instrucções e indispensaveis recursos aos facultativos que ali fazem serviço.

Pelos dados que se registaram no recenseamento de 1900, parece que não se tem dado largo crusamento da raça branca com a raça preta na ilha do Principe, indicando-se apenas 6 pessoas de origem mixta, o que não me parece exacto.

Em questões de factos, todavia, são os factos, que se distinguem e apreciam, e sómente se podem aquilatar por outros factos analogos, e então não faço agora quaesquer considerações a este respeito.

A raça branca não tem podido aclimar-se naturalmente n'estas ilhas, mas tambem não se teem tomado providencias nenhuma para que os europeus ahi possam viver e constituir familia.

Pode dizer-se que as condições dos climas e dos terrenos se oppõem á fixação da raça européa n'estas ilhas, mas não me parece que se deva estabelecer esta regra em absoluto. Trata-se, porem, de levar a estas ilhas, pelo menos, á de S. Thomé, faceis meios de transporte, e assim abrem-se os logares mais salubres a todos os habitantes, e então se ajuizará praticamente da influencia das diferentes regiões d'esta ilha na popu-

lação Européa. Por emquanto não se tem cuidado de fazer estes estudos, e triste será que, ao construirem-se os primeiros caminhos de ferro publicos, que se projectam, não se fundem algumas povoações, destinadas a acompanharem os novos progressos, que se vão realizar, devendo transformar os territorios d'estas ilhas e a população que ahi existe.

A mão d'obra é uma condição vital para as ilhas de S. Thomé e Príncipe. E' este mesmo o problema mais difficil a resolver, e pode vir talvez a complicar-se muito se não se tomam providencias especiaes para regular este serviço sem que seja necessario recorrer, constantemente á provincia de Angola, de onde teem vindo os melhores trabalhadores para estas ilhas, mas que de um momento para o outro podem faltar.

A mão d'obra é, sem duvida alguma, a questão vital de S. Thomé e do Príncipe, como todos o reconhecem e d'ella depende realmente todo o futuro, toda a prosperidade que ahi se deve realizar.

E é, sem duvida, pela instrucção que tão importante problema colonial se ha-de resolver plenamente.

A ilha de S. Thomé pode tornar-se mesmo uma escola de hygiene colonial, essencialmente pratica, se aos conselhos da Corôa chegar um ministro, que realize a reforma administrativa n'estas ilhas, tendo em vista o seu modo de ser agricola e o das populações que ahi vivem e não teem educação agricola nem industrial que as animem, eduquem e transformem.

As populações dirigem se pela propaganda, pelo ensino, pelos exemplos e pelas reformas sociaes, muito bem conjugadas com as reformas administrativas, que se devem subordinar ao movimento progressivo, mais ou menos rapido que se apresenta, segundo as forças do contacto social que dão vida á respectiva colonia, a estimulam e a attraem ao progresso e á civilização.

E, portanto, a descripção das plantas uteis em singelas monographias relativas ao modo de as cultivar e explorar, as suas culturas, fundando-se, ao mesmo tempo granjas modelos, de que o Estado podia tirar excepçoes vantagens, será o meio de acção por ex-

cellencia, para chamar os indigenas aos trabalhos agricolas nas ilhas de S. Thomé e Príncipe e em muito poucos annos se transformaria a população, que acudiria ás culturas com vantagem para todos os que ahi teem terrenos em exploração.

A par da transformação agricola, deveria tratar-se tambem da sanitaria, fazendo da ilha de S. Thomé um *verdadeiro sanatorio*, desapparecendo ou modificando-se, por completo, as manifestações palustres e atenuando-se as outras doenças, algumas das quaes são devidas ao abandono das suas causas mais evidentes.

São conhecidos os modernos processos de combate contra as endemias nas colonias, e torna-se lamentavel que não se applicuem nas ilhas de S. Thomé, nos logares de paludismo maligno, como as cidades que ahi existem e que são incontestavelmente os logares mais salubres!

**4.º Territorios da provincia de Angola** <sup>1</sup>.—A provincia de Angola, na Africa Occidental, reduzida como está a nossa esphera de acção, acha-se hoje delimitada, e devem ser bem conhecidos os seus limites com as possessões visinhas, afim de que possa avaliar-se a sua importancia politica, social e commercial.

Os limites, ao norte, são os seguintes: Linha de convenção entre Portugal e o Estado Livre do Congo, sendo representada pela margem esquerda do Congo-Zaire até Noqui; d'este ponto pelo respectivo paralelo até á foz do rio Umtungila (troço fluvial que olha a leste), e d'este ponto segue a fronteira com taes variantes entre 7 e 8 graus de latitude sul, que mal se podem explicar, e vae terminar a linha quebrada limitrophe septentrional no rio Cassai por 7º 17'.

Como se vê, teem estes limites, ao norte da provincia, excepcional importancia, attentas as forças de as-

---

<sup>1</sup> Reproduzo estas considerações a respeito de Angola, do trabalho de propaganda em favor d'esta bella provincia, que publiquei sob o titulo de—*Descripção physiographica da provincia de Angola—luta pelos progressos d'esta colonia, seus bellos recursos naturaes* (1904).

piração demographica e commercial, que ali se mantem, e contra as quaes estamos lutando, como nos cumpre. Não se relembram agora os principaes meios d'acção que se vão empregando.

Perdemos largos territorios, em alguns dos quaes tinhamos negociantes estabelecidos, quando ali chegaram os modernos exploradores, como, por exemplo, no Lubuco, entre os rios Cassai e Lulua, por 6º de latitude sul e 22º 23' de longitude, e necessario é agora que não sofframos maiores perdas.

Os limites, a leste, são o curso do rio Cassai desde o paralelo 7º 17', sul, até á foz de um rio, que vem do lago Dilolo, por 1445 metros de altitude, e tem a foz na margem direita d'este rio; segue depois a linha limitrophe ou a divisoria das cabeceiras do Zambeze e o curso d'este rio até aos rapidos de Catima. Ha, sem razão que o justifique, um desvio para oeste, entre os rios Loeti e Capaco, que tem a foz na margem direita do Zambeze, dando-se como fronteira, não o curso d'este rio, mas a linha politica, raiana ou divisoria do reino do Barotze, e perdemos os pontos, em que descansavam os nossos exploradores, que se destinavam á Africa Central, e entre os quaes são afamados Libonta e Lialui.

Discutem-se, n'este momento, os limites definitivos n'esta altura da provincia, tendo sido submettidos á arbitragem, e assim se decidirá até onde chega a nossa esphera de acção, a leste da provincia, e na sua conjugação com a dos inglezes.

Os limites, ao sul da provincia, são a linha de convenção entre a Allemanha e Portugal, assignalada pela margem direita do rio Cunene até aos primeiros rapidos d'este rio e d'este ponto para leste o paralelo até ao rio Cubango, tão celebre nas nossas explorações; segue depois o curso d'este rio até Andára, que pertence aos allemães, e vae, d'este ponto, em linha recta, até aos já mencionados rapidos de Catima, no Zambeze. Corre esta linha raiana na região septentrional do grande deserto do Calahari, e merece por isso toda a nossa attenção, quando se pretenda valorisar as terras da provincia a este rumo.

Tem a Companhia de Mossamedes mandado proceder a differentes estudos, principalmente sob o ponto de vista mineiro, mas, por emquanto, ha muito que estudar, collocando-nos em circumstancias de resistir, com vantagem, á acção absorvente dos allemães, que nos fecham por este lado.

Da parte do oeste da provincia desenvolve-se a costa Atlantica por uns 1:625 kilometros, na sua vertente occidental, o que expõe os nossos territorios, a este rumo, á benefica acção das correntes maritimas e á dos ventos que sopram do alto mar (ventos Atlanticos n'um anno, Luanda, 5:294 vezes, e terrestres 1:975). Collocamos esta linha fronteira, além d'isso, em opimas condições de lutar pela nossa independencia provincial, pois, por toda ella, ha portos que nos facilitam a entrada em qualquer das zonas parcellares, em que se dividem os territorios, opprimidos pelas possessões, que os rodeiam a todos os outros rumos.

E, finalmente; para dentro de todos estes limites convencionaes, levanta-se alterosa a nossa provincia de Angola, tendo a sua superficie plana 1.255:775 k.<sup>2</sup>, quando a do Estado Livre do Congo, sem factos que o justifiquem, está calculada em 2.450:000 k.<sup>2</sup>! E' muito mais do dobro do que deixaram a Portugal, que ali trabalhava havia mais de tres seculos (1575-1885), tendo ahi exercido uma notavel acção civilizadora, deixando itinerarios tão bem traçados que fazem a admiração dos sabios, que hoje os examinam, e prestando serviços, que agora se pódem apreciar e pôr em confronto com o das nações, que nos estão fazendo concorrência e nos affastaram dos mercados da Africa Central, principalmente de Nyangué ou de Mányena, por 6° 30' latitude sul e 23° 40' long. E. Green, um pouco para leste do *nosso* Lubuco (22° 40' de long. E. Gr.).

Dos territorios, que nos ficaram, ha informações tão importantes quanto minuciosas, mas acham-se por tal modo dispersas que se torna impossivel consultal-as, comparal-as e resumil-as em pouco tempo.

No entretanto consigram-se aqui os factores, que melhor pódem dal-os a conhecer e mais influem nas

populações da provincia, cujo modo de ser social e mesmo anthropologico ainda não se acha scientificamente estudado, nem bem conjugado com os logares e com o trabalho, os modificadores por excellencia das sociedades humanas. Formam as terras de Angola uma pequenina fracção do nosso planeta, constantemente exposta aos raios perpendiculares do sol, que ali passa duas vezes por anno, fazendo-se acompanhar do annel nubloso (*pot au noir* dos marinheiros francezes) — que é o regulador das estações em taes paragens.

E esta circumstancia cosmica imprime-lhe um caracter muito excepcional — completamente differente do que se nos depara na metropole, como *habitat* humano. Levanta-se a pequenina zona cosmica de Angola a igual distancia do Equador e do tropico de Capricornio, no hemispherio austral, no continente d'Africa, e pertence assim, em todo o rigor, ás regiões verdadeiramente intertropicaes. Participa ainda assim, por um lado, das influencias equatoriaes propriamente ditas, que dominam as terras do Congo portuguez e as de Luanda, confinando entre si, e, por outro, das tropicaes, que se impõem nas terras de Benguella e de Mossamedes, servindo de divisoria cosmica entre estas influencias o paralelo 12º, sul, passando um pouco ao norte do Baillundo, do Bié e do Lobale na bacia do alto Zambeze.

Differem as condições de vida por todas estas terras de um modo muito sensivel, e necessario é descrevel-as, a fim de que possam apreciar-se os meios de acção a empregar, quando se trata de qualquer exploração ou de qualquer colonia de povoamento por europeus ou por indigenas, as quaes devem merecer todo o cuidado, quando se pretenda valorizar qualquer territorio da provincia por um modo tão vantajoso quanto efficaç e seguro.

A zona da borracha indigena, nas terras mais a leste, estende-se sobre as cabeceiras do rio Cubango, no Chipollo por 1.220 metros de altitude e na região superior dos Ganguellas por 1.370. Não se produz tão bem em zonas superiores a 1.500 metros de altitude. A zona

aurifera pertence á bacia hydrographica do rio Cunene, sendo conhecida sob o nome de Cassinga e rodeada a oeste e ao sul de grandes florestas, em que ha elephantes, leões, zebras e antilopes. Levanta-se por uns 1.400 metros de altitude e já se acha sufficientemente estudada.

Pertencem estas duas ultimas zonas ás terras tropicaes, e que muito se distinguem tambem das equatoriaes, embora façam parte integrante da mesma provincia.

Qualquer d'estas zonas merece especial descripção, differencando-se sobretudo pelas altitudes, pela distribuição das aguas, completamente diversa ao norte e ao sul do rio Cuanza, pelas aptidões agricolas e ainda pelas culturas sociaes e economicas.

Não é possivel, todavia, individualizar cada uma das caracteristicas differenciaes, e assim apenas se trata aqui do que ha de mais geral n'umas e n'outras. Relembram-se, no entretanto, os principaes montes, seras e cordilheiras, que nada teem de comparavel com as da Europa, Asia e America, o que obedece ás leis cosmicas, que regem o nosso planeta, e ás quaes se deve prestar toda a attenção, quando se pretendê fazer a descripção d'um *habitat* humano.

Na provincia de Angola rememora-se a serra a Tala Mugongo, dominando Cassange, tão affamada na nossa historia provincial. Eleva-se a uns 1.340 metros de altitude e pertence a uma das zonas de mais difficil exploração. A serra da Chella e a de Vissécua, variando entre 1.600 a 2.000 metros de altitude delimita as colonias de povoamento, e pertence uma e outra á região das terras tropicaes. As colonias de povoamento, já fundadas, são as seguintes: Palanca, 1.900 metros de latitude, 14° c.; Colonia de S. Januario, 1887, idem; Huilla, 1.780 metros, 17° c.; Colonia do Caculuar, 1.770 metros, 18° c.; Colonia Sá da Bandeira, 1.800 metros, idem; Colonia da Chibia, 1.500 metros, 19° c.; Colonia de Joba, 1.175 metros, 19° idem. Distingue-se o monte Lovili por 12° 3' de latitude sul, ficando por isso na divisória cosmica, que separa os

territorios equatoriaes dos tropicaes, a uma altitude de 2.370 metros. Fica-lhe proximo o monte Elonga, erguendo-se a 2.300 metros. O monte Caomba, de uns 1.700 metros de altitude, levanta-se no extremo leste da provincia e torna-se por isso digno de muita attenção. Emerge este celebre massico por  $11^{\circ} 30'$  de latitude sul e por 24 de longitude E. Gr., sendo o principio da cordilheira que se extingue ao pé do lago Tanganica.

D'este monte nos falam os exploradores Capello e Ivens.

Tornam-se muito notaveis os montes, que formam a celebre cordilheira, que, da região septentrional do plan'alto do Bié, se dirige para o norte da provincia, e d'ahi até aos montes Camarões, no fundo do golfo dos Mafras, seguindo parallelamente a costa, e não se levantando a grandes alturas. Dão-lhes os geographos o nome de Montes de Crystal, e d'elles se tem feito minuciosas descripções.

Pertencem estes montes costeiros á região equatorial de Angola, onde a raça branca não se aclima — não pôde cavar a terra. Em contraposição, nas mesmas condições, na direcção norte sul, a partir das alturas meridionaes do plan'alto do Bié, na mesma provincia, levantam-se outros montes costeiros, que formam a cordilheira de Vissécua e da Chella, bem conhecida pela sua salutar influencia nas terras colonisaveis.

Pertencem estes ultimos montes á região tropical da provincia, onde a raça branca se aclima e pôde, em geral, cavar a terra. Muito singulares são tambem os chamados montes queimados como o de Caculo-Cabaça no valle medio do rio Cuanza.

Devem lembrar-se os morros, que se avistam do mar, quando se vae navegando costa a costa. São os do Ambriz, das Lagostas, da foz do rio Cuanza, boa marca para a reconhecer, e o celebre Chapeo Armado na costa do sul. Tornam-se notaveis as afamadas pedras de Pungo-An-Dongo, levantando-se a 1:180 metros de altitude e constituindo uma das maravilhas orographicas da provincia, e a respeito das que se tem

feito importantes estudos. Levanta-se o plan'alto de M'Bulumvulo a uns 1:700 metros de altitude, pertencendo á região do Bié. E' n'este plan'alto que se nos deparam as nascentes dos principaes rios de Angola, o que lhe dá excepcional importancia no estudo orographico da provincia.

Ao lado da margem esquerda do rio Cuanza corre a serra de Kuiambella, e centenaes de morros, de colinas e de montes, alguns sem vejetação, blocos de pedra verdadeiramente notaveis, desfiladeiros e quebradas se deparam por toda a provincia, mas seria demasiado extenso enumeral-os, classifical-os e apreciar-lhes as respectivas funcções.

Deve notar-se, no entretanto, que as cordilheiras e serras longitudinaes de Angola interrompem os cursos dos rios, que se despenham por altas cachoeiras e por variados rapidos e quedas d'agua, o que dá aos leitos dos rios uma feição muito caracteristica e torna impossivel, por completo, a navegação fluvial, como meio de penetração nas regiões centraes da provincia. E é esta evidentemente uma das causas, que mais tem concorrido para não se fazer a exploração agricola em larga escala. Todos esses montes, serras e cordilheiras, formam um verdadeiro reducto em volta dos plan'altos, e estes, nas suas regiões mais altas, ficam muito abaixo da linha das geleiras equatoriaes (5:900 metros de altitude), e assim falta na provincia esta origem fluvial e a sua influencia nos climas altitudinaes.

São verdadeiramente notaveis os contrastes orographicos, que se nos deparam na provincia de Angola, e necessario é tornal-os bem conhecidos afim de que possam apreciar-se, com vantagem, as aptidões agricolas das regiões, que se tentam explorar ou onde se pretende estabelecer colonias de povoamento.

Em conjugação com o regimen orographico da provincia, deve estudar-se o dos rios, tomando em muita attenção as vertentes, que elles seguem e a direcção que tomam.

A vertente mais extensa e de maior desenvolvimento é a do Atlantico. A do rio Cuango, a leste, é bastante

limitada, e faz parte integrante da bacia hydrographica de Cassai, que leva as suas aguas ao Congo-Zaire.

Não tem a provincia vertente para leste do Zambeze, que corre em direcção ao sul, indo despejar as suas aguas no Mar das Indias. Recebe alguns affluentes na margem direita, que dranam as terras do Lobale, onde ha largas zonas alagadas, e por isso se tornam insalubres.

E' originalissima a vertente do rio Cubango, mas faz-se melhor idéa d'esta e d'outras vertentes, apreciando os cursos d'agua que ahi correm e as condições em que se patentéam. E' curioso o systema hydrographico da provincia de Angola, quer se attente na vertente Atlantica, que se apresenta monotona, pezada, faltando-lhe, no seu extremo maritimo, deltas e peninsulas, fundas bahias e golfos amplos, onde os rios despejassem as suas aguas, e a navegação de longo curso ou mesmo de cabotagem recebesse incitamento, quer na das regiões inteiramente continentaes e sem nenhuma influencia maritima.

Dos rios, que merecem maior attenção, devem mencionar-se os externos, em parte servindo de limites, como o Zaire, no seu curso inferior, o Cubango e o Cassai, o Zámbeze no seu curso superior, o Cubango e o Cunene no seu curso inferior tambem. O rio Cunene nasce a uma altitude de 1:784 metros por 12° 44' de latitude sul. Tem por affluente da sua margem direita o rio Caculuvar, que fez a dragagem de uma região salubre, onde temos promettedoras colonias de povoamento.

Nasce o Cubango por 1:800 metros de altitude em uma planicie de mato rasteiro (inhara ou anhara), recebendo muitos affluentes na sua margem esquerda, conservando estes os seus cursos quasi parallellos ao receptor principal, o que é uma característica de alguns rios em Angola. Atravessa o Cubango a celebre região de Catoco, onde temos o forte Princeza Amelia, e vae descarregar as suas aguas, ao sul da provincia, na região lacustre, que fecha a provincia por este lado. E' verdadeiramente original a hydrographia d'esta zona,

que muda, por completo, segundo as diferentes estações do anno.

Chamam-se *omarambas* ou *molollas* os cursos de agua, que ahi se formam no tempo das chuvas e que por vezes chegam a ligar os rios Cunene e Cubango e os lagos que ahi affloram, como o Etocha, por exemplo.

Na costa maritima de Mossamedes para o sul, toda de areia, formam-se tambem correntes, que seccam no tempo das estiagens, e recebem ahi o nome de *dambas* o que não ha em nenhuma outra região da provincia. São bastantes os rios, que teem toda a bacia hydrographica dentro dos territorios de Angola, devendo mencionar se o Quebe ao sul do Cuanza e este rio, que é, por certo, o que deve merecer mais attenção.

O Quebe nasce por 1:700 metros d'altitude n'uma quebrada das serras de Candumbo-Huambo, e vae desaguar no Atlantico junto ao morro de Benguella Velha, onde recebe o nome de Cuvo. Tem grandes cataractas e diversos rapidos, como, em geral, se encontram em todos os rios da provincia.

O rio Cuanza apresenta uma individualidade fluvial muito distincta, embora não seja dos grandes rios de Africa. Este rio, tão portuguez por ser n'elle que fizemos as primeiras viagens de penetração (1576), praticando ahi feitos heroicos de tal imponencia que deveriam ser proclamados em todas as chorographias da provincia, e em todos os trabalhos de vulgarisação colonial, tem a sua nascente determinada pelas seguintes coordenadas: Altitude, 1:680 metros; longitude E. Gr. 17° 54'; latitude sul, 13° 30'.

Mostram estes tres factores desde já que se trata de um rio, que tem a sua origem a mais de um terço abaixo das regiões geleiricas (5900-1630), e que, a sua bacia de recepção, se inclina quasi por um grau e meio para dentro das terras tropicaes, o que o faz participar das influencias salubres d'esta região.

Affasta-se, porém, d'esta zona para entrar nas terras equatoriaes, tendo um curso verdadeiramente atormentado e correndo sempre dentro de uns quatro paralle-

los, o que mantem a sua improgessibilidade e acção pouco commercial.

Tem a foz, no Atlantico, por 9° de latitude sul. A sua disposição, sensivelmente transversal, dá-lhe quasi as mesmas estações e as mesmas plantas uteis, e até identicas producções por todo o seu valle medio e inferior, embora, n'este, haja palmares vastissimos, muitos baobabs e os celebres mangues, que lhe orlam as margens até onde se sentem as marés ou a influencia das aguas salgadas.

A bacía hydrographica d'este rio é de 169,412 k<sup>2</sup> e o seu percurso de uns 850 kilometros. Atravessa as terras dos Ganguellas e do Bihé, onde tem margens encantadoras, descriptas pelos nossos exploradores antigos e recebe, n'esta região, diferentes affluentes sendo um dos principaes o rio Coqueima, que nasce a uns 1:780 metros de altitude.

Depois de receber o Coqueima, muda o Cuanza de rumo, separa as terras de Lemba e Gamba das do Songo, havendo n'esta altura grandes desnivelamentos, onde se formam cachoeiras, rapidos e cataractas, de que nos dão bellas descripções os nossos exploradores Brito Capello e Roberto Ivens. São as ultimas quedas d'agua as de Cambambe, acima da villa do Dondo, sendo o rio depois navegavel até ao mar.

São miseras as povoações do Dondo, Massangano, Muxima e Calumbo, que se levantam sobre as margens d'este rio, no seu curso inferior, e mostram as condições improgessivas do principal rio da provincia. Não tem o rio Cuanza uma foz ampla, de facil entrada, sendo a profundidade de uns 3<sup>m</sup>,5 e offerecendo baixos de areia, muito movediços e que é preciso conhecer muito bem, quando ahi se faz passar um navio de maior lotação.

Recebe o Cuanza diferentes affluentes no seu curso medio e inferior, como o Luando e o Lucalla, que é o maior, tendo a sua foz um pouco ao sul da villa de Massango, heroica villa, onde nos primeiros tempos se construíram embarcações. Acha-se hoje em ruinas, e não se levantará mais, porque aos cursos navegaveis

dos rios se substituem agora os caminhos de ferro, ao lado dos quaes se fundarão as novas povoações e os novos centros commerciaes.

Trata-se, pois, de uma nova provincia, succedendo-se á primeira, que tem de existencia, ao publicar-se este trabalho, 328 annos e que representa, na nossa vida colonial, uma brilhante epopeia de trabalhos e de serviços, verdadeiramente uteis, e que não foram apreciados pelas nações colonisadoras, que se reuniram na conferencia de Berlim e nos tiraram largas regiões e nos affastaram dos mercados centraes para os occuparem sómente, porque dispunham do direito da força!

Tem a provincia hospitaes, enfermarias e ambulancias em differentes povoações, podendo dizer-se que o hospital de Luanda é um dos melhores da Africa Central, mas o serviço de saude e sanitario, regulando-se pela carta de lei de 28 de maio de 1896, é muito insufficiente, carecendo de ser transformado. Ajuntaram-lhe para mais o aggravar, o das ilhas de S. Thomé e Principe, a muitos dias de viagem da capital, sendo este um dos maiores contrasensos, que offerece a administração publica de Angola. Pertence á provincia de Angola e ás ilhas de S. Thomé um chefe de serviço de saude em Luanda, 2 sub-chefes, um em S. Thomé e outro em Cabinda ou em Benguella, 10 facultativos de 1.<sup>a</sup> classe e 18 de 2.<sup>a</sup>, 10 pharmaceuticos e uma companhia de saude, tendo 4 sargentos e 82 praças.

E' pouco o pessoal de saude e sob a acção das disposições de lei acima mencionada, não pôde realizar a transformação sanitaria da provincia de Angola, que se está impondo e deve acompanhar os seus progressos commerciaes e agricolas.

E com o serviço de saude d'esta provincia gasta o governo 117:273,999 réis, havendo apenas um laboratorio de analyse chimica e bacteriologia, o que é, sem a menor duvida, de grandissima utilidade, mas devia completar-se com outras medidas sanitarias, a fim de se acabar com a malaria e com outras endemias, que tanto opprimem as populações indigenas e os europeus que ali querem viver e trabalhar.

Deveria tratar-se da transformação sanitaria das principaes povoações de Angola e abrir-se, ao mesmo tempo, activa propagandá e fecunda vulgarisação das suas principaes producções, procurando chamar ahi colonos, emprezarios, homens de dinheiro, que se absteem muitas vezes por desconhecerem os recursos que essa bella colonia offerece aos que a sabem aproveitar.

A transformação agricola de Angola é tambem uma das necessidades mais urgentes e mais imperiosas, sendo desde logo acompanhada de uma reforma administrativa nos seus principios fundamentaes, bem conjugados com o estado actual das populações e das localidades, que ellas habitam, e cuja exploração agricola se deve promover por um modo tão pratico quanto efficaz, a fim de que os rendimentos publicos possam elevar-se, tirando a metropole algum proveito dos sacrificios, que está fazendo com esta colonia, já cobrindo os deficits provinciaes já pagando despezas extraordinarias a que se vê obrigada por não haver em Angola recursos sufficientes!!

Não temos ainda emigração regular para Angola como se tem apresentado e ainda hoje se apresenta, para o Brazil, o que se explica pelo desconhecimento que o nosso povo tem d'estas terras e por ser para ali que se mandam ainda os criminosos que se affastam de Portugal!!

E sem immigração não ha colonisação possivel...

O commercio, no seu movimento geral em Angola mostra tendencia progressiva, mas sem se conjugar com o bem-estar das populações, que constituem o povo, que ali se occupa em trabalhos de toda a ordem nos campos, nas officinas, nas artes e nas industrias, na vida social, emfim, que, na época actual, se acha muito atrasada.

O movimento commercial, em 1899, foi o seguinte :

Congo .....	1:711	contos de réis
Ambriz .....	143	»
Luanda .....	5:484	»
Benguella .....	6:98	»
Mossamedes.....	560	»
Somma ...	<u>14:806</u>	contos de réis

Para bem se apreciar, todavia, o valôr social do movimento commercial de Angola, é mister examinar os generos, que se permutam, as condições em que se faz a permutação, e ainda a sua procedencia, attentando nas populações trabalhadoras, que os produzem e enviam aos mercados fóra da provincia.

Os generos, que se exportam, em geral, são os seguintes: Oleos vegetaes, borracha, cera, coconote, café, aguardente, marfim, urzella, algodão, gado e peixe secco ou salgado.

Não correspondem estes productos a culturas sociaes que são as que marcam o progresso fundamental, nem traduzem o desenvolvimento agricola generalizado.

A *borracha* por exemplo é colhida pelos indigenas, que a veem permutar aos portos, na costa, e constitue um dos productos mais importantes da provincia, e a respeito do qual se teem publicado alguns estudos. Não tem soffrido, comtudo, este genero uma transformação efficaz nos seus principaes centros de producção, podendo dizer-se que a respectiva cultura se encontra ainda na maior parte dos territorios, n'um estado primitivo.

O *coconote* procede das palmeiras, que abundam na provincia, principalmente nas margens dos rios Cuanza e Lucalla, onde se apresentam os mais bellos palmares espontaneos. Está ainda por valorizar esta cultura, dando-se preferencia ao café e canna saccharina, de que ha formosas fazendas, tornando-se algumas verdadeiros modelos e rivalisando na respectiva exploração com as da ilha de S. Thomé.

Deixa-se, em todo o caso, a exploração das palmeiras aos indigenas assim como a da cera e da borracha, e conviria por isso collocal-os em condições de elles fazerem, com proveito, estes trabalhos, sob a direcção de homens competentes.

Não se dá instrucção agricola nem sanitaria aos indigenas d'esta notabilissima região palmarica e é esta uma grave falta, que urge remediar. Fala-se em escolas praticas de agricultura e uma d'estas escolas deve organizar-se ahi.

Toda a exploração de Angola dá um resultado de 14:806 contos de réis n'um anno, mas não tem a menor influencia na immigração da provincia, nem no bem-estar das populações indigenas nem mesmo dos europeus, e assim não se fundam as risonhas aldeias, que são um signal da vida feliz e alegre dos campos e representam os verdadeiros inicios do progresso social, que está por desenvolver n'essa provincia.

**5.º Territorios da provincia de Moçambique** — Ficam estes territorios, na Africa Oriental, sendo banhados pelo Mar das Indias e estendendo-se desde o Cabo-Delgado até 26º 52' de latitude Sul, o que lhes dá uma disposição essencialmente progressiva, pois o desenvolvimento dos terrenos em longitude traz mais variedades de climas, de producções e de commercio do que em latitude, assim como são mais fáceis ahi as communicações, quando esses mesmos terrenos se acham em relação com o Mar, o que se verifica por todas as regiões de Moçambique.

E, d'este modo, ha em Moçambique tres regiões muito distinctas—*a do Norte*, tropico-equatorial desde as margens dos lagos Nyassa e Chirua até ao mar — *a do Centro* que comprehende as boccas do Zambeze e os territorios, que este rio banha, desde o Zumbo até ao mar—e *a do sul*, que abrange os territorios sub tropicaes de Inhambane e de Lourenço Marques e as terras que se estendem até ás regiões auríferas, que attraem grande numero de exploradores, o que dá vida e animação a estas zonas, que não tinham attraído ainda a immigração em grande escala, e por isso, por falta de braços, não se podiam explorar as minas d'ouro, que agora entraram em larga actividade.

Póde dizer-se, portanto, que se apresentam em Moçambique, duas provincias bem distinctas, tomando-se para cada uma d'ellas parte das regiões centraes, o que, em todo o caso, seria de grandissima inconveniencia, pois os territorios de Moçambique constituem, sem duvida alguma, tres grandissimas zonas, perfeitamente distinctas, e assim se devem considerar sempre, sejam

quaes forem os pontos de vista por que possam ser encaradas.

Não tem sido possível fazer-se a apreciação synthetica de todos estes terrenos, e assim se iam formando districtos parciaes ou zonas parcellares que melhor se podiam administrar, sendo o primeiro districto que ahi se organizou — *o de Sofala*, ha 400 annos (1505) o que representa a nossa primeira porta de entrada n'estas vastissimas terras, dando-se-lhe então a denominação de *Capitania*, seguindo-se a de Moçambique como ponto strategico militar, formando-se a celebre Capitania de Moçambique, Sofala e Rios de Sena, que tinha governadores com as mesmas attribuições dos de Angola e do Rio de Janeiro, sendo Portugal, n'essa época, a maior nação Colonial do mundo, como o attestam os vastissimos territorios de Moçambique, da India, de Angola e do Brazil, cujas capitaes eram as cidades de Moçambique, Gôa, Luanda e Rio de Janeiro. Tinhamos então homens, que attendiam a todas estas enormes regiões, lutando sempre e impondo-se, o que não era facil, attenta a concorrência que nos faziam todas as nações da Europa, procurando apossar-se dos nossos territorios, atacando as nossas caravellas e criando-nos taes difficuldades que, se Portugal não tivesse a solida constituição social, que adquiriu nas primeiras lutas para a conquista dos territorios, que occupa na Europa, teria desaparecido, deixando de ser nação independente, e passando a integrar-se em qualquer outra nação, como ia succedendo com o dominio da Hespanha, mas soube desligar-se, readquirindo, por successivos triumphos, a sua independencia, libertando-se dos seus inimigos e dos que a Hespanha lhes acarretára, e conseguiu assim, lutando sempre, ficar livre e independente, conservando a sua vida autonoma até este momento, em que se apresenta em concorrência com as outras nações nas lutas em Africa, collocando-se sempre na 1.<sup>a</sup> linha, sem recear essa concorrência.

Torna-se mesmo notavel a província de Moçambique, que temos sabido conservar e fazer progredir, sendo digna de attento estudo a sua evolução economica, con-

jugada sempre com a disposição dos territorios, a que se attende, quando se prepara qualquer reforma.

Provado está que a disposição longitudinal dos territorios de Moçambique, os portos e os rios, que os servem e as colonias inglezas, que os rodeiam, e lhes trazem estimulos de toda a ordem, pela força de contacto internacional, que ahi se dá, e que não póde deixar de se aproveitar, collocam a nossa colonia em melhores condições, impulsionando-a e animando-a a empreendimentos, que não teria se lhe faltassem essas forças sociaes e cosmicas, que a tornam mais progressiva do que Angola, embora esta seja muito maior e muito mais proxima da metropole.

Moçambique é, no entretanto, uma colonia commercial, e Angola uma colonia agricola, uma prolongação mesmo das nossas provincias metropolitanas, e por isso sente mais com a propria metropole e com ella se conjuga mais intimamente.

As populações em Moçambique são tambem diferentes das de Angola, o que é devido, como é natural, ás condições em que se teem desenvolvido e ás influencias dos Arabes com quem teem estado mais em contacto.

As populações de Angola, quando nós ali chegamos, não se tinham encontrado com quaesquer outros povos, e assim se teem mantido sob a nossa influencia desde os primeiros tempos.

São variadas realmente as raças de Moçambique, que se acham agora em contacto com os portuguezes e com os inglezes, assim como já se haviam relacionado com os arabes que ali haviam chegado primeiro do que nós e de que ha informações que merecem ser tomadas em muita consideração.

«O estudo das actuaes populações da Africa Oriental prova, diz Maury, que desde uma época que se perde na noite dos tempos, foram muitas e muito importantes as suas relações com a Arabia. E assim devia ser a provincia arabica admiravelmente situada para ser um entreposto commercial.

«Ao oriente o Golfo Persico era o caminho do com-

mercio da Asia. Entre estes dois abria-se o Oceano Indico, e logo, sahindo o Estreito, a Costa d'Africa correndo para o sul...

«Hoje é fóra de duvida que o Ophir, onde as frotas de Salomão iam buscar ouro, era a parte sul da costa oriental d'Africa, a região do Monomatapa, a actual Mashona, cujo porto era Sofala como hoje o é a Beira.

«E os estudos e investigações modernas não fizeram senão confirmar o que no tempo de fr. João dos Santos era tradição corrente.

«Foram portanto da Arabia os constructores dos Zimboé a que elle se refere, e que modernamente descobertos por Manch deram logar a tantos estudos.

«Tres grupos de indigenas (os principaes) habitavam Moçambique no primeiro seculo da descoberta. Os mocarangos, os votongas e os macuas. Todos são negros de cabello revoltó, isto é, de verdadeira raça negra e constituem o substratum dos actuaes indigenas da provincia. A sua uniformidade de crenças, a pequena discordancia dos seus costumes, mostram bem a communnidade da sua origem ethnica.

«O meio que habitavam, as diversas influencias a que foram sujeitos differencia-os não só nos costumes mas nos caracteres ethnicos, mas ainda hoje mashonas, macuas e botongas correspondem perfeitamente á descripção que d'elles fizeram os primeiros europeus <sup>1</sup>».

As primeiras relações dos indigenas de Moçambique foram os habitantes de *uma notavel peninsula da Asia* — a Arabia, e a estas relações seguiram-se as dos habitantes de *outra peninsula* não menos notavel — a *Cispyreneana* na Europa — habitada ao occidente pelos portuguezes, que se constituíram em nação fortemente organizada antes da Hespanha.

---

<sup>1</sup> *Raças e Linguas Indigenas em Moçambique por Ayres d'Ornellas*, pag 9.

Apresentam-se, n'este bello trabalho, importantes informações relativas aos indigenas que habitam Moçambique, e por isso mesmo transcrevi o largo extracto, que se lê no texto, e que deveria ser muito mais extenso se eu dispozesse de espaço para isso.

Mais tarde vieram os inglezes, insulares, e ahi teem desenvolvido grande influencia, concorrendo com os portuguezes, dominando ahi estes dois povos, mas sómente os portuguezes são capazes de transformar as raças indigenas. Os inglezes tendem a eliminal-as, embora não possam passar sem ellas nos trabalhos mineiros ou mesmo agricolas.

Podemos apreciar hoje o que se tem passado nas terras de Moçambique desde que ahi chegamos, e por estudos já feitos, pôde reconhecer-se que não abandonamos o nosso posto de honra, na civilização da Africa, lutando com verdadeira tenacidade, e tudo leva a crer que devemos alcançar pleno triumpho.

Teem-se criado na provincia de Moçambique diferentes companhias de exploração, e d'este modo se evitam os perigos da concorrência, que nos podia trazer grandes perdas e mesmo reduzir muito a nossa influencia, o que felizmente não succede, tendo-se compenetrado de mais a mais os poderes centraes da urgente necessidade de attender aos melhoramentos que mais se estão impondo, como os caminhos de ferro, as estradas, meios de transporte, sendo tomada tambem na mais alta consideração a administração superior, como o attesta um dos nossos talentosos ministros da marinha e ultramar nos seguintes termos:

«Abramos o terceiro periodo <sup>1</sup> da nossa administração colonial por uma verdadeira vida nova, mas vida nova não só nos processos do governo, mas nos processos de critica aos seus actos.

«A critica tambem governa, porque desnorteia ou encaminha as multidões, e porque exerce uma suggestão poderosa nos caracteres dirigentes, ainda nos mais consistentes e tenazes.

---

<sup>1</sup> No relatorio que precede o decreto de 20 de setembro de 1891, transformando a administração da provincia de Moçambique, o conselheiro Julio Marques de Vilhena, um dos nossos mais eminentes estadistas, então ministro da marinha e ultramar, refere-se á nossa evolução colonial dividindo-a em tres periodos — *o das conquistas, o das explorações scientificas e o periodo actual*, ao qual se refere no texto.

«O novo periodo deve ter uma orientação toda moderna, e essa não pôde ser conservar as colonias hermeticamente fechadas á exploração como um usurario que guarda um thesouro improductivo. Antes que nos expropriem em nome da civilização que tem direitos superiores ao egoismo de qualquer nacionalidade, vamos nós procurar o capital e o trabalho, onde elles estiverem, e se não podemos, como as grandes potencias prescrever capital e trabalho alheios, aproveitemo-l-os na constituição de um usufructo, a breve praso, em que participemos largamente das vantagens da fruição e em que por fim entremos no goso das bemfeitorias realizadas sempre sob a nossa vigilancia e tutela <sup>1</sup>».

«E quando o porto de Lourenço Marques, ligado com Pretoria e transformado nas suas condições actuaes, fôr o centro da civilização e do commercio do sul Africano; quando uma linha ferrea rasgar o districto de Inhambane desde a costa até á fronteira interior; quando a Beira concentrar todo o movimento commercial da Mashona e dos Matebellos por meio de uma outra linha ferrea que chegue ao Massiquece; quando estiver construido o caminho de ferro de Quelimane, que trará ao nosso porto todo o commercio do Alto Zambeze; quando, emfim, a região dos lagos encontrar uma linha de derivação para os seus productos que podem vir a Tunique ou a Pemba — então ninguem nos poderia contestar a soberania da Africa Oriental, porque a conquistamos por todos os titulos, pelo valor guerreiro, pela fé religiosa, pela exploração scientifica, pelo capital e pela industria <sup>2</sup>».

Encarou o nobre o talentoso ministro da marinha e ultramar, conselheiro Julio Marques de Vilhena, a administração da provincia de Moçambique sob todos os pontos de vista, e entendeu, e muito bem, que estes vas-

<sup>1</sup> Conselheiro Julio Marques de Vilhena, loc. citado.

<sup>2</sup> Conselheiro Julio Marques de Vilhena, decreto de 3o de setembro de 1891, já citado, transformando a administração de Moçambique.

tissimos territorios, *8 vezes maiores que os de Portugal e ilhas adjacentes*, se deviam dividir em dois governos provinciaes, um com séde em Lourenço Marques e outro com séde na ilha de Moçambique, dando assim toda a força e toda a vitalidade a uma administração, que não podia attender, por um modo efficaz, ás exigencias das localidades em largo desenvolvimento commercial principalmente de Lourenço Marques, sem prejudicar as regiões, que ficam ao norte e que precisam tambem de sollicitas attenções.

Queria que estes dois governos constituissem um Estado, sob a direcção de um commissario régio e doisahi houve que se mostraram a toda a altura da missão que lhes confiaram.

Não se tornou, todavia, effectiva esta utilissima providencia administrativa de se criarem os dois governos nem mesmo se tem tratado dos saneamentos, que se estão impondo, e que veem incontestavelmente complementar os progressos, já realizados, e facilitar a entrada de europeus em maior numero, sem o que todo o progresso se conservará estacionario por falta de quem o alimente e possa tornar util a Portugal.

Se o nobre e talentoso ministro da marinha e ultramar Julio Marques de Vilhena proclama a imperiosa necessidade de se organizar uma nova administração, uma administração moderna, tendo por objectivo, a construcção de caminhos de ferro, de estradas, de telegraphos, dos melhoramentos dos portos — favorecendo assim os progressos que transformam os territorios coloniaes no que se empenham todas as nações colonizadoras nas suas colonias — a organização sanitaria, nova tambem, moderna, do mesmo modo se impõe, e é esta que favorece as populações, reduzindo a mortalidade, affastando as doencas e collocando os europeus em boas condições de resistencia organica, e é este o principal probléma a resolver agora, esperando um ministro que o queira tomar sob a sua protecção como um nobre ministro tomou, em 1891, a transformação administrativa, devendo dar-se por satisfeito, porque, como então dizia, ninguem nos poderá contestar a so-

berania dos portuguezes na Africa Oriental, porque a conquistaram por todos os titulos.

E um d'esses titulos ha de ser, por certo, o da larga applicação da instrucção e da hygiene, que veem por assim dizer coroar todos os outros trabalhos.

E necessario é que desapareça, por uma fórma completa, a malaria, e que por todas as colonias se levantem povoações salubres, animadas, progressivas, dando bello exemplo ás nações, que se estão empenhando na transformação das suas colonias, e collocando-nos no primeiro plano n'esta luta em favor das colonias d'Africa, onde possuímos territorios com a superficie de 2.056:660 k.<sup>2</sup>, sendo 1:296:660 k.<sup>2</sup> na Africa Occidental e 760:000 k.<sup>2</sup> na Africa Oriental, sendo os rendimentos publicos n'estas colonias (1904-1905) de 7.577:932#600 réis, o que é realmente importante, se compararmos estes rendimentos com os de ha 10 annos, por exemplo, sendo quasi a metade produzida agora pela provincia de Moçambique, ou sejam 4.478:962#600 réis.

São conhecidos os orçamentos das provincias ultramarinas, e ahi temos evidentissimas provas dos sensíveis progressos, que se vão accentuando em cada uma das colonias, fazendo se a distribuição das despezas no sentido de as tornar mais fecundas, e por isso mesmo, em poucos annos a emigração ha-de dirigir-se para essas regiões, sobretudo, se d'ellas desaparecer a malaria e outras doenças infecciosas, cuja existencia está demonstrando que a nossa administração colonial, sob estes pontos de vista, deixa muito a desejar.

Podem fazer-se estudos fundamentados sobre o **estado economico e financeiro** de cada uma das nossas possessões, pelos brilhantes, substanciosos e bem feitos relatorios dos ministros da marinha e ultramar, mas sobre o estado sanitario, sobre as povoações, não se teem publicado trabalhos de importancia, e falta material scientifico, que dê idéntica luz nas questões da hygiene individual e da assistencia medica e dos seus resultados em relação ao movimento das populações e dos soccorros medicos, que se lhes prestam.

Póde ser mesmo que se tenham tomado providencias

sanitarias tão praticas quanto uteis, e é pena que não se lhes dê a devida publicidade, sendo possível comparal as com as que, por exemplo, se tem tomado na ilha de Madagascar, cujos trabalhos a este respeito acabam de ser publicados pelo Dr. Kermorgant.

No 1.º de janeiro de 1903 havia em Madagascar os seguintes estabelecimentos de assistencia medica :

Uma escola de Medicina.

Um instituto Pasteur, em Tenanarive.

Um Parque Vaccinogenico, em Diogo Soares.

Vinte hospitaes para 1:800 leitos.

Quatro leproserias para 1:200 individuos.

Postos medicos.

Depois de indicar estes estabelecimentos, observa o auctor do trabalho, a que me refiro :

«Rien n'a été négligé pour faire comprendre aux Malgaches la nécessité de se faire soigner par de vrais médecins et d'abandoner leurs coutumes empiriques.

«Des articles de journaux, de brochures écrites en un langage à la portée de tous et distribuées à profusion, des kabary (conferençes) leur ont fait connaître le moyen d'échapper à certaines maladies évitables qui les décimaient» <sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Fonctionnement de l'Assistance médicale et l'hygiène publique indigènes à Madagascar pendant l'année 1903—Rapport fait à l'Académie de Médecine dans la seance du 12 juillet 1903 par le Dr. M. Kermorgant.

Não se apresentam publicações d'esta natureza á nossa Sociedade de Sciencias Medicas nem se pensa em instruir os indigenas, guiando-os nos trabalhos hygienicos e sanitarios, como se está fazendo em Madagascar.

Desejava transcrever os factos principaes, de que, n'esse relatório, se dá conta, mas não disponho de espaço, e o trecho, que deixo transcripto, dá clara idéa dos meios de propaganda em favor dos indigenas na colonia francezá.

Nas nossas colonias não se fazem cousas semelhantes em favor das populações indigenas, e com tudo é d'ellas que se deve esperar a transformação dos territorios e o augmento das riquezas publicas...

São processos semelhantes que se devem applicar nas nossas colonias, principalmente em Angola, e deveriam lançar-se no orçamento de cada colonia as despesas, destinadas aos melhoramentos sanitarios a apprehender, visto ser conhecido o regimen economico e financeiro de cada uma, e não ser difficil conjugar as novas despesas sanitarias com as receitas, e preparar assim o movimento hygienico em boas condições de aproveitamento.

Eis o que se gasta actualmente por cada colonia da Africa com o serviço de saude, segundo o orçamento de 1904 a 1905.

	Despesas com a assistencia medica
Ilhas de Cabo Verde.....	55:551#670 réis
Guiné portugueza.....	25:257#606 »
Ilhas de S. Thomé e Príncipe....	35:161#795 »
Provincia de Angola.....	117:273#990 »
Provincia de Moçambique.....	215:531#900 »
Total .....	<u>448:776#961 »</u>

Gastam-se na assistencia medica nas nossas colonias d'Africa mais de 448 contos de réis ou sejam em 10 annos, cerca de 5:000 contos, mas, pelo actual systema sanitario, as populações estarão, n'essa futura época, nas tristes condições em que se acham agora.

São conhecidos, porém, os melhoramentos sanitarios que actualmente se acham experimentados e muitos d'elles comprovados, e assim não ha novas experiencias a fazer, ha melhoramentos a realizar, e cujos resultados não podem deixar duvidas no espirito das auctoridades administrativas.

Merecem as nossas colonias d'Africa que se olhe por cada uma d'ellas na proporção dos seus rendimentos, os quaes se podem apreciar pelo seguinte quadro:

# Receitas e despesas das nossas colonias Africanas e superficie relativa de cada uma

(1904 a 1905)

Provincias	Superficie	Receitas	Despezas	Saldo positivo	Deficit parcial
Ilhas de Cabo Verde..	3:822 <sup>12</sup> 17	400:500#000	362:381#000	47:116#198	-
Guiné Portugueza...	36.125 <sup>12</sup> 30	246:540#000	228:086#281	18:453#719	-
Ilhas de S. Thomé e e Principe: .....	938 <sup>12</sup> 40	686:800#000	4:6:841#100	259:958#891	-
Provincia de Angola..	1.255:775 <sup>12</sup> 00	1756:200#000	2493:041#315	-	736:841#315
Provincia de Moçam- que.....	760:000 <sup>12</sup> 300	4478:892#600	4210:181#262	268:711#388	-
Total geral. . . . .	2.056:660 <sup>12</sup> 357	7.577:932#600	7.720:532#967	594:240#196	736:841#315

Tem a Africa portugueza 2.056:660<sup>k2</sup> e rende réis 7.577:932<sup>7</sup>600, o que é realmente muito diminuto e não corresponde ás affamadas riquezas de que se fala com tanto entusiasmo, mas attentos os melhoramentos agricolas, que se estão realizando, é de esperar que estes rendimentos augmentem sensivelmente, se, por ventura, se prestarem os devidos cuidados ás raças indigenas, que são, por emquanto, as que trabalham, mantendo o commercio, que se está fazendo e todas as culturas em exploração.

O problema das populações indigenas, ou antes o problema sanitario nas terras da Africa portugueza, é, sem a menor duvida, um dos mais importantes, assim como o das florestas e da arborização geral, de que depende o regimen das estações e das estiagens, e se não houver muitos cuidados nas derrubadas, que se fazem para as novas culturas e novas explorações, podem apresentar-se grandissimos inconvenientes para a produção, dando origem a graves prejuizos, tornando-se mesmo impossivel obter as indispensaveis compensações nas culturas que se adoptam.

E realmente, se não se empregarem todos os cuidados scientificos nos trabalhos coloniaes, que se vão fazendo, pôdem dar-se grandes surpresas e muitas perdas, que depois não se hão-de poder remediar, porque não se substituem florestas nem fazem largas arborizações nem desenvolvem populações em pouco tempo.

Os rendimentos das colonias na Asia e na Oceania são os seguintes :

Colonias	Superficie	Receitas	Despezas	Saldo positivo	Deficit
India.....	3:806 <sup>k2</sup> ,00	972:140 <sup>5</sup> 000	1.110:890 <sup>5</sup> 954	-	138:750 <sup>5</sup> 954
Macau.....	10 <sup>k2</sup> ,00	789:928 <sup>5</sup> 000	448:347 <sup>5</sup> 597	341:480 <sup>5</sup> 403	-
Timor.....	18:880 <sup>k2</sup> 00	94:799 <sup>5</sup> 000	196:883 <sup>5</sup> 445	-	102:093 <sup>5</sup> 435
Total ...	22:705 <sup>k2</sup> ,00	1.856:858 <sup>5</sup> 000	1.756:121 <sup>5</sup> 986	341:480 <sup>5</sup> 403	240:844 <sup>5</sup> 389

O rendimento total das nossas colonias segundo o orçamento de 1904 a 1905 é, como tenho dito, de réis 9.434:690.7600, o que dá margem para se attender em boas condições aos serviços sanitarios, e mesmo aos do ensino, cujas despesas, por cada colonia, constam do mappa seguinte:

### Rendimentos, população e despesa com a instrução por cada uma das colonias

COLONIAS	Superficie	Habitantes	Despesa com a instrução
Cabo Verde.....	3:822 <sup>km</sup> 2,17	147:129	19:110\$000
Guiné.....	36:125,00	213:137	2:100\$000
S. Thomé e Príncipe.....	938,40	42:130	4:500\$000
Angola.....	1.255:775,00	4.181:730	23:380\$400
Moçambique.....	760:000,00	3.120:000	19:485\$200
India.....	3:806,00	531:798	30:232\$000
Macáu.....	10,00	78:627	7:105\$000
Timor.....	18:085,00	303:600	2:212\$600
Somma.....	2.079:461 <sup>km</sup> 2,57	8.618:151	108:124\$600

E' justo dizer-se que a instrução na India está bem distribuida, havendo ali a escola *Medico-Cirurgica*, o Lyceu, differentes escolas municipaes, secundarias, e a escola normal, annexa ao Lyceu.

A verba destinada á instrução primaria é de réis 12:783\$600. Ha uma bibliotheca publica e um museu, mas não existem nas ilhas de S. Thomé e Príncipe, por exemplo!

O Lyceu de Macau é igual ao da metropole para todos os effeitos.

O ensino primario, em Cabo Verde, tem merecido bastante attenção do governo.

Em Timor e na Guiné a instrução está reduzida a um minimo lamentavel; em algumas colonias é muito

regular, embora obedeça na pratica ás velhas formulas, como se pode apreciar n'alguns programmas que reproduzo.

No ensino primario elementar ha os seguintes programmas :

### 1.<sup>a</sup> CLASSE

Leitura;  
 Escripta;  
 As 4 operações sobre numeros inteiros e fracções ;  
 Systema de pesos e medidas;  
 Cathecismo e doutrina christã (um dia por semana para os alumnos catholicos);

### 2.<sup>a</sup> CLASSE

Grammatica portugueza (rudimentos).  
 Historia e chorographia portugueza (rudimentos).  
 Arithmetica e geometria com applicação á industria.  
 Primeiras noções de agricultura e de economia rural.

## CURSO COMPLEMENTAR

### 1.<sup>a</sup> cadeira

Grammatica portugueza — exercicios grammaticaes, oraes e escriptos.  
 Historia elementar e historia nacional.  
 Geographia geral e geographia commercial.  
 Lingua franceza, lingua ingleza ou arabe, segundo as necessidades de cada colonia.

### 2.<sup>a</sup> cadeira

Arithmetica e geometria elementar e sua applicação á contabilidade, agrimensura.  
 Principios elementares de sciencias physicas e naturaes e suas applicações á industria, agricultura e commercio.

3.<sup>a</sup> cadeira

Elementos de economia politica e commercial.

Elementos de agricultura e de economia rural.

Desenho linear.

Eis os programmas, que actualmente se adoptam no ensino ministrado nas colonias, mas não podem dizer-se programmas coloniaes! Não correspondem ás necessidades de cada uma das colonias nem preparam a mocidade colonial para cousa nenhuma! E a prova está no estado de atrazo, em que se encontram as povoações nas nossas colonias d'Africa, ás quaes se está applicando este regimen escolar.

Attente-se tambem nos programmas do seminario-lyceu, da ilha de São Nicolau, em Cabo-Verde!

*No curso preparatorio ensina-se o seguinte:*

Latim e francez;

Philosophia racional e moral, principios de direito natural;

Rhetorica;

Geographia, chronologia e historia;

Mathematicas elementares;

Principios de sciencias phisicas e de historia natural.

Por este programma preparam-se intellectuaes e não *homens de acção*, que possam ser uteis a si mesmo, á familia e ás colonias, em que estão ou a que se destinam.

Na Huilla, plan'alto de Angola, ha um seminario e ahí se ensina o seguinte:

Instrucção primaria;

Portuguez;

Francez;

Latim;

Arithmetica e algebra;

Historia ecclesiastica e das missões;

Theologia dogmatica;

Theologia moral;

Cerimonias e cantos religiosos.

Ahi está um programma tradicional, e que não tem valor pratico. Esquece-se, por completo, o que diz respeito ao corpo — hygiene individual, robustecimento, educação physica, regimen pratico da vida, etc.

Ha escolas d'artes e officios em Luanda, Moçambique (cidade) e Lourenço Marques, mas não sei o modo por que funcionam.

A par dos programmas, que deixo indicados, ha os das missões, e devo tambem mencional-os, porque tem realmente uma orientação muito diversa dos programmas officiaes, nas respectivas colonias.

*Um d'esses programmas das missões consta do seguinte:*

Ensino do catecismo;

Ensino das culturas do paiz, plantações, arboriculturas, pesca, caça — moderadas.

Artes e officios, preparando carpinteiros, padeiros, ferreiros, alfayates, cosinheiros, lavadeiras, etc.;

Aldeias christãs, ensinando ahi o catecismo e o trabalho, segundo os usos e costumes do paiz;

Tratamento das doenças;

Estudo dos remedios indigenas;

Ensino em portuguez e na linguagem dos respectivos indigenas;

Protecção e auxilio aos doentes pobres;

Baptismos e respectivos registos.

Tem grande utilidade este bello programma, e, se assim se realiza, merece ser protegido e auxiliado.

As missões vão, todavia, mais longe no ensino, a que se dedicam. Chega mesmo a causar assombro o material que vão reunindo para a sua historia geral e para se apresentarem, com vantagem, em qualquer congresso, mas affastar-me-hia do meu intento, se agora discutisse estes trabalhos, que, levados á pratica, são de grandissima utilidade. As missões fazem o ensino verdadeiramente colonial.

Dos programmas, que transcrevo, vê-se o estado do actual ensino official nas colonias, bem como o das missões. Não devem supprimir-se. O que deve, ao contrario, é completarem-se e collocarem-se em condições

de corresponder ás modernas exigencias da pedagogia colonial, sciencia nova em questões de aclimação, mas exige-a a conquista das colonias pela instrucção e pela hygiene e em que se deve entrar, dando assim principio *ao novo periodo colonial*, ao periodo da verdadeira colonização, e ao qual as nossas colonias hão-de corresponder com maiores rendimentos, realzando-se, ao mesmo tempo, sensiveis progressos, bello desenvolvimento social e uma civilisação, que agora não existe e que é necessario promover por todos os modos possiveis.

14.<sup>a</sup>

Necessidade e urgencia de se reformar o serviço de saude nas nossas colonias, justificação da actual organização do serviço de saude pelo respectivo ministro da marinha e ultramar, que, pela 14.<sup>a</sup> vez é reformado depois que foi criado em 1844, falta de trabalhos syntheticos a respeito dos serviços medicos no ultramar, modelos que se me offereciam para este trabalho, razões por que não adoptei para titulo d'este 1.<sup>o</sup> volume: «Lições praticas de hygiene Africana», altissima importancia dos trabalhos medicos na Africa intertropical, vantagens das missões medicas, que ahi se estão enviando, estudos a que devem attender os medicos vulgarizadores, organismos cosmicos e organismo humano, sua composição chimica, forças que os relacionam, a altitude abstracta modifica-se quando se torna concreta, dizendo-se «montanha», difficuldades a vencer na vulgarisação das regras de hygiene colonial, regras que divulgo nos cursos de hygiene que dirijo, indicação d'algumas, trabalhos da assistencia medica, a que se deve recorrer e que se acham em largo desenvolvimento em algumas colonias estrangeiras, notaveis resultados a que se tem chegado, alta consideração em que os toma o governador de Madagascar, não temos nas nossas colonias governador nenhum de quem se possam dar edenticas informações, principios fundamentaes, em que se assenta a luta contra o paludismo, divulgação d'esses principios no livro: «Guia Hygienico do Colono» (1901) e na secção II do volume II d'esta obra, em via de publicação.

Os estudos mais atrazados e mais incompletos nas nossas colonias são os sanitarios, os hygienicos e os prophylaticos, e a razão é evidente.

A lei organica do serviço de saude tal como se acha organizada não satisfaz ás exigencias do serviço medico

n'essas vastíssimas regiões principalmente depois das modernas descobertas da medicina colonial e dos novos processos de se combater a malária e de se robustecer o organismo para as lutas a sustentar nas terras de Entre-os-Tropicos, e por isso mesmo se impõe a sua reforma, por completo, dando-lhe nova orientação científica, novos processos de combate e recursos sufficientes, convenientemente orçamentados, para que os serviços de saúde se possam tornar tão uteis quanto efficazes em todas as nossas colonias.

Muitas reformas sanitarias se teem feito, mas não se teem tirado os resultados desejados, porque as respectivas reformas não são levadas, em geral, á pratica nas condições de bom aproveitamento, sendo mesmo de difficil execução umas vezes e não despertando outras o interesse que, nas respectivas colonias, deviam merecer.

Deve prestar-se, no entretanto, toda a attenção aos intuitos dos legisladores e ao meio social e scientifico em que elles trabalham, e os levam a fazer as reformas, que apresentam, e o melhor processo para os apreciar é o de estudar, a fundo, os relatorios, em que procuram justificar as suas reformas e vêr se estas correspondem ás exigencias sociaes nas colonias, a que se destinam.

E assim justo é que eu transcreva algumas palavras do relatorio, que precede a reorganização do serviço de saúde do ultramar, a que me estou referindo, a fim de melhor se comprehenderem os intuitos do ministro, que preparou a reforma em vigor.

Essas palavras são as seguintes :

«A prosperidade e a civilização das colonias dependem da bõa organização dos soccorros medicos para que os europeus e indigenas resistam ás variadissimas causas da insalubridade que tornam tão inhospitos alguns climas da nossa Africa.

«Hoje, continúa o mesmo legisladôr, que a hygiene dos paizes quentes assenta em bases scientificamente consagradas, e possui meios d'acção experimentados,

ao governo impõe-se o dever de a fazer intervir com insistencia, na vida do colono e do soldado, procurando diminuir a mortalidade enorme das guarnições ultramarinas»<sup>1</sup>.

Domina me no trabalho, que agora apresento, o bello ideal, que o legislador tinha em vista ao ser reformado pela 14.<sup>a</sup> vez, depois da sua criação em 1844, o serviço de saude do ultramar, e podem imaginar-se as difficuldades, que offerece tão complexo e tão variado assumpto, mas cumpria-me encaral-o nos seus principaes aspectos, vista a altissima importancia, que todas as questões, que dizem respeito ás nossas colonias, estão tomando.

Attentei, pois, nas difficuldades, que, por todos os lados, se me apresentavam, e esforcei-me por as resolver, do melhor modo possivel, e assim dou á luz da publicidade este 1.<sup>o</sup> volume, e bem póde apreciar-se a orientação, que me dirige nos assumptos, de que me occupo nos dois seguintes, 2.<sup>o</sup> e 3.<sup>o</sup>.

Tratei de procurar, como não podia deixar de fazer, no nosso actual meio medico colonial, alguma publicação, de onde eu pudesse receber luz, quando não pudesse aproveitá-la como modelo ou como guia, mas nenhuma se me deparou, a que fosse possivel recorrer sob o ponto de vista, em que se devem tratar as questões d'esta natureza.

Lembrava-me, no entretanto, da publicação que eu havia feito, em 1877, destinada á expedição dos estudos para o caminho de ferro de Ambaca em Angola, para a qual acabava de ser nomeado medico, intitulado esse trabalho: «*Preceitos e regras de hygiene colonial, para se cortarem ou modificarem as doenças endemicas nos valles dos rios do Cuanza e Lucala na provincia de Angola*».

Eram as primeiras instrucções, que, em Portugal, se

---

<sup>1</sup> Relatorio que precede a reorganisação do serviço de saude do ultramar de 13 de julho de 1895, approvada em 28 de agos.o nas Camaras sem soffrer quaesquer aperfeiçoamentos!!

organizavam para expedições destinadas ao ultramar, e por isso mesmo não podiam ser tão perfeitas como seria para desejar.

Foram, todavia, tomadas em muita consideração pelo congresso medico colonial de Amsterdam, em 1883, sendo conferido a este modesto trabalho uma menção honrosa, e deveria este facto animar-me a toma-lo para norma, attenta a distincção, que lhe fôra concedida.

Melhoraram, porém, os processos de combate contra as doenças nas colonias, e não podia eu deixar de me referir aos principaes, mostrando a sua grande utilidade e grande efficacia na transformação das terras e dos povos Africanos. Portanto deveria organizar estudo muito mais largo do que havia feito em 1877.

Lancei também as vistas para o bello trabalho intitulado: «*Petit Guide d'hygiène pratique dans l'Ouest Africain par le Dr. Charles Scovell Grant — traduit et annoté par le Dr. Just Navarre* (1893).

E' incontestavelmente um trabalho conciso, bem orientado, mas circumscripito ás doenças, que o seu distincto auctor observára em alguns logares da costa occidental Africana, e assim apenas me poudo ser util, quando eu me occupava das doenças mais frequentes a combater nas nossas colonias d'Africa e que fazem especial objecto da secção 1, vol. III, d'esta obra.

Voltei ainda as minhas attensões para a publicação, que eu fiz em 1890, sendo chefe dos serviços de aclimação na secretaria geral do ultramar <sup>1</sup>, e que havia sido apreciada, com louvor, por alguns medicos estrangeiros, mostrando elles o valór do methodo ahi adoptado e a importancia das doutrinas divulgadas.

Foram concedidas, além d'isso, a este trabalho, duas medalhas de prata em exposições coloniaes, onde fora apresentado.

---

<sup>1</sup> **Regras e Preceitos de hygiene colonial** ou Conselhos praticos aos colonos e emigrantes que se destinam ás nossas colonias do ultramar por Manuel Ferreira Ribeiro, chefe da secção de aclimação, material e estatistica medica — 500 pag. Lisboa, 1890. Ministerio da Marinha e Ultramar.

Apezar, porém, dos solidos principios de hygiene, que ahi procurei divulgar, e do methodo que adoptára, não me animei agora a segui-lo, e assim resolvi não adoptar modelo especial e tratar tão complexo e tão variado assumpto pelo modo que me pareceu mais util e mais racional no momento scientifico, em que nos encontramos, referindó-me particularmente aos europeus — *colonos e soldados* — como recommenda o legislador, a que acima me refiro. E são, de facto, os colonos e os soldados que devem merecer os maiores cuidados nas nossas colonias, em que grassa o paludismo com mais intensidade, sobretudo nas colonias africanas.—E assim reservei a hygiene e a prophylaxia que lhe dizem respeito para o 2.<sup>o</sup> volume, secção II.

Deveria dar talvez ao 1.<sup>o</sup> volume o titulo de «*Lições praticas de hygiene Africana*», como me foi lembrado por um dos nossos mais distinctos officiaes da armada Real, a cujo exame submetti as primeiras folhas, mas, se adoptasse semelhante titulo, seria obrigado a dar muito mais largo desenvolvimento a esta obra, pois as questões de hygiene africana exigem mui complexo estudo, e estão despertando a attenção dos maiores sabios do mundo, e os governos ou as sociedades scientificas dão-lhes todos os recursos de que elles carecem para fazerem os estudos e as investigações segundo as colonias para onde são enviados e as missões de que são encarregados, e eu não recebo as menores facilidades, o menor auxilio, e apresento por isso um trabalho de vulgarização, tendo em vista as colonias onde estive e as observações pessoaes, a que procedi com o maior sacrificio e, por vezes, contra a vontade das proprias auctoridades!

São verdadeiramente notaveis, da maior importancia os trabalhos medico-coloniaes que se fazem na Africa Central sob a protecção dos Inglezes, Allemães, Belgas e Francezes, e deveriam ser confrontados com os nossos os trabalhos estrangeiros, repetindo-se missões de estudo, como a da *doença do somno*, por exemplo, que foi enviada a Luanda, e d'estes confrontos é que resulta a nova força scientifica que ha-de transformar todo o continente Africano e as populações que ahi vivem.

Seja, porém, como fôr, os médicos vulgarizadores não devem esquecer-se de que cada uma das regiões parcellares do mundo intertropical Africano constitue «*organismos cosmicos especiaes*», tendo funcções, que se vão modificando, mais ou menos, conforme as differentes circumstancias, em que se encontram os terrenos que lhes dizem respeito, o regimen que elles apresentam, a exposição que teem, a sua hydrographia, etc.

E *estes organismos cosmicos*, a que me refiro, seja-me licito repetir, correspondem fundamentalmente a um ponto no espaço interplanetario, de onde lhes veem a luz, o calôr, os raios do sol, o ether, a electricidade, a vida, emfim, que *n'esses organismos* se observa e se accumula, e com os quaes o homem se ha-de conjugar, accumulando tambem elle mesmo, a seu turno, essas mesmas forças cosmicas, integrando-se no proprio Universo, de que se torna uma parte fundamental.

O corpo humano compõe-se dos seguintes elementos: *Carbonio, oxygenio, hydrogenio, azoto, enxofre, phosphoro, chloro, potassio, sodio, calcio, magnesio, ferro, silica, fluor*, formando numerosas combinações, e as substancias que resultam d'estas combinações são por vezes, muito complexas e apresentam grande facilidade de renovação molecular para a nutrição, e de desassociação para a desassimilação e a morte.

E é este estado especial do arranjo molecular d'estas substancias, reagindo umas sobre as outras, o que dá origem ao estado d'organização, á materia viva, na qual se desenvolvem forças especiaes: **calôr, movimento, electricidade**, e que está sempre acondicionada ao **ar**, de onde tira o oxygenio, á **humidade**, ao **calor** e aos **alimentos**, sendo tão absolutas estas quatro condições physicas que, se uma falta, a vida não pode existir, e é á hygiene que incumbe dirigil-as, aperfeiçoal as e mostrar o modo mais facil do seu aproveitamento.

«Os seres vivos não criam forças vivas, tirando-as os animaes dos alimentos, que são fabricados pelas plantas e as plantas da radiação solar. E', portanto, o sol, que é o grande motor da vida e os seres vivos não fazem

mais que transformar sem a destruir a energia cinetica dos seus raios.

«Os seres vivos não criam nem destroem a materia, assim como não criam nem destroem a energia, mas recebem do mundo exterior a sua materia e as suas forças, variando ao infinito o arranjo e as manifestações e ficando sempre sujeitos aos dois grandes principios da *conservação da materia e da equivalencia das forças* <sup>1</sup>.

E as forças externas, que envolvem os seres organizados, variam de intensidade, segundo se acham nas colonias ou nos proprios paizes temperados, como o attestam, por exemplo, as florestas, tão differentes, de uns territorios para outros, o que é devido á differença da *luz*, do *calor* e da *humidade*, e assim os *organismos cosmicos*, a que me tenho referido, variam nas influencias, que recebem segundo as zonas astronomicas, a que correspondem, havendo dois factores cosmicos fundamentaes, que os vão transformando desde o equador até aos polos.

Esses factores são *a latitude e a altitude*.

E assim para bem se poder divulgar *a hygiene individual* é preciso ter uma nitida comprehensão do homem e do Universo, o que realmente não é facil.

E o que deve ser então a hygiene individual n'uma colonia da Africa?

Nas grandes colonias como Angola, por exemplo, ou Moçambique, as localidades, segundo a sua maior ou menor altitude, teem condições cosmicas vitaes muito differentes das que ficam nas baixas altitudes, e por isso se apresenta uma differenciação maior ou menor, a que se deve attender, quando se trata de organizar quaesquer trabalhos hygienicos, que ahi se devem applicar, a fim de que possam aproveitar-se com grande vantagem para se equilibrarem as funcções organicas, as quaes sujeitas a novos estimulos, perturbam-se, e é esta per-

---

<sup>1</sup> *Traité Élémentaire de physiologie humaine* par Viault et Fo-lyet, (1889) pag. 2.

turbação que se deve modificar, attenuar ou dirigir, quando se trata da aclimação dos europeus nas colonias d'Africa, em especial.

Nos logares de baixa altitude, Entre-os-Tropicos, os climas são torridos. Modificam-se segundo a disposição e exposição do terreno, regimen das aguas, etc., etc.

Em todas as nossas colonias, em geral, não gela, e sem esta força cosmica, as localidades perdem grande parte das forças assimiladoras, e aos homens de outras localidades, em que as altitudes permitem gelarem as aguas, a aclimação torna-se mais facil como se tem verificado nos planos altos da Abyssinia, nos da Huilla em Mossamedes e em outras localidades intertropicaes, sempre subordinadas á passagem do sol no respectivo zénith duas vezes por anno.

E' indispensavel ter em muita attenção que o que se applica a qualquer altitude abstracta póde ter fortes excepções, quando esta se concretiza, e diz-se então *montanha*, onde as condições de terreno não podem deixar de trazer differenças importantes, tornando-se relativamente insalubre uma altitude, que, em theoria, offerece grandes vantagens climalogicas e facilidades hygienicas hypotheticas, mas que concretizada em terrenos correspondentes a essa altitude perde muitas vezes a salubridade ideal, que se lhe attribuiu.

Preciso é dar estas explicações, embora muito em resumo, a fim de mostrar as difficuldades, que se offercem, quando se trata da *hygiene dos europeus*, que nasceram e se aclimaram em regiões temperadas e querem aclimar se, de novo, em regiões tropicaes, em que os raios do sol são mais intensos do que nos paizes temperados, assim como a luz, a electricidade, etc.

Tive em vista nas lições, com que abro esta obra, as terras da Africa Central, ou antes aquellas em que domina a raça preta, e para cuja transformação toda a Europa colonizadora se está preparando com verdadeiro enthusiasmo, entrando já em largo desenvolvimento, sob a direcção da sciencia moderna, os melhoramentos sanitarios, hygienicos e prophylaticos, que ahi convem realizar.

Julgo, por isso, de grande oportunidade chamar a attenção de todos os que amam os progressos das nossas colonias, invocando a sua muito esclarecida intelligencia para o que se está passando em toda a Africa Central, e que pode trazer consequencias graves, como, por outras vezes, tem succedido, se não nos prepararmos, de raiz e a preceito, para as novas lutas que ahi se acham travadas e que vivamente interessam as nossas colonias.

São grandissimas as differenças, que se patenteiam entre as populações de côr branca e as de côr preta, e por isso todo este trabalho tem muito especialmente em vista as de côr branca, as quaes, sob a acção dos climas das nossas colonias da Africa, se modificam profundamente, quando os brancos não desapparecem, por completo.

Toda a hygiene pode reduzir-se a regras e preceitos, expostos em forma de aphorismos, que não exigem demonstração. Tenho me servido d'este methodo em diferentes publicações <sup>1</sup>, mas não pode deixar de ser incompleto, e mesmo insufficiente, se falta, nas pessoas, a quem se recommendam, a instrucção indispensavel para os comprehender.

E necessario é por isso tornal-os largamente conhe-

<sup>1</sup> Alguns aphorismos, sentenças ou maximas sobre hygiene colonial, desinfecção e anti-parasitismo. Estão publicados estes aphorismos no livro: «*Regras e preceitos de hygiene colonial*»—acima referido, pag. 373.

Toda a hygiene colonial pôde reduzir-se realmente ao seguinte: «Alimentação sã, variada, sem excesso—Vestuario accommodado e que possa proteger contra a baixa temperatura da noite, contra os calores do dia e contra os arrefecimentos—Quarto ou habitação bem arejada, bem limpa, bem secca e de temperatura bem regulada—Bom serviço dos indigenas—Trabalho proporcional ás forças, distracções nobres, passeios a pé, exercicios quando falte trabalho—Costumes bem dirigidos, boa hygiene da alma, correcta limpeza do corpo, imaginação desafrontada, espirito tranquillo—Applicação da medicina preventiva, uso constante do sulphato de quinina, tornando-se cada individuo medico e estatuario de si mesmo—Resistencia consciente e sem perturbação

cidos, a fim de que possam applicar-se com regularidade.

Nos cursos de hygiene, que dirijo, reduzo todas as questões a umas 30 regras ou aphorismos <sup>1</sup>, explicando-os, e sobretudo indicando os meios praticos de se aproveitarem segundo as circumstancias, em que cada pessoa se encontra.

Pode avaliar-se d'este modo a orientação, que dou a estes cursos de hygiene por algumas d'essas regras ou aphorismos que passo a expôr, embora se deem algumas repetições em todas estas doutrinas.

1.<sup>a</sup> — *Regular a temperatura do corpo que se deve conservar com o maior cuidado possivel no seu estado normal 37°, em média, a 37°,3 centigrados.*

Lutar contra o excesso de temperatura, contra a hyperthermia é o principal dever dos europeus nas colonias, visto ser alta a temperatura exterior, a que ahí se está sujeito.

E é esta, infelizmente, uma regra, de que, em geral, não se faz caso, o que não pode deixar de criar difficuldades á aclimação.

E' facil applicar, todavia, um thermometro clinico na axilla, e apreciar a temperatura physiologica, cada manhã, e sempre que o individuo se encontra mal disposto.

contra as influencias physicas, sociaes e moraes, quando se tornem deprimentes. — Descanço regular durante as horas de maior calor, somno tranquillo durante a noite, recolhendo-se e levantando-se cedo.\*

\* *Regras indicadas á expedição que se dirigiu ao Congo portuguez*, para ahí installar as povoações, sendo publicadas em 1886 e a seguir, em 1887, a fim de lhes dar a mais larga divulgação possivel. E foram estas mesmas regras, apresentadas, entre outras publicações, no Congresso de Vienna d'Austria, em 1887, sendo recebidas ahí com grande applauso.

<sup>1</sup> No «*Guia Hygienico do Colonno*» (1901) reduzo estas mesmas regras ou aphorismos a 14 e no *Anuario da ilha de S. Thomé* (1900) indico 18. E aqui relembro 28, simplesmente para dar idéa d'este methodo, que, no ensino, é, sem duvida, o que se torna mais facil e traz maior clareza á exposição dos factes que se devem divulgar, comprehender e fixar.

Pode apreciar-se também a temperatura, quando ha mal-estar, perturbações gastricas, suspeitando-se de febre, se a temperatura excede 37°,3 centigrados e mostra tendencia para se elevar.

Qualquer trabalho excessivo, exercicios, exposição a um meio quente, a propria alimentação, concorrem para augmentar a temperatura do corpo, e por isso devem tomar-se em consideração todas estas causas que a podem modificar, quando se applica o thermometro clinico e se deseja apreciar o calor do corpo n'um dado momento.

Regula-se a temperatura do corpo, cuidando da pelle e do vestuario bem como de exercicios bem dirigidos e da alimentação. E o individuo, que, n'uma colonia palustre, quente, humida, presta attenção a todas estas circumstancias, deve instruir-se sobre o melhor regimen a seguir a fim de evitar quaesquer exageros na interpretação dos factos, que observa e sobre que deseja tomar uma resolução, se o thermometro, por exemplo, accusa estado febril e o individuo mesmo se sente incommodado.

Os europeus, nas colonias, lutam contra o excesso do calor organico pelo repouso conveniente, pela redução dos alimentos gordurosos, pelos suores, pelos banhos e pelas roupas apropriadas. E a experiencia pessoal, em pouco tempo, os avisa do que mais convem fazer para lutarem com vantagem e conservarem regular a calor physiologico, embora a temperatura exterior seja elevada e as condições de vida desfavoraveis.

2.<sup>a</sup> — *Evitar os arrefecimentos muito especialmente, quando se está em repouso ou com a roupa molhada sobre o corpo ou humida por effeito de suor em excesso.*

Os arrefecimentos dão origem a muitas doenças, podendo tornarem-se graves, e trazerem mesmo padecimentos chronicos, e até a morte, se ha alguma tara, que tire a força de resistencia organica aos individuos que os soffrem.

São muitas as causas dos arrefecimentos e tão subtis que ferem, por muitas vezes, sem se dar por isso.

3.<sup>a</sup>—*Evitar as insolações, quando se é obrigado á exposição dos raios do sol ou a excessos de calôr, procurando modificar-lhes os effeitos por meio de roupas e de resguardos apropriados, da regular ventilação se por ventura se trabalha em alguma sala ou quarto com muita gente, muitas luzes e má ventilação.*

O ar quente, secco, supporta-se melhor do que o ar quente e humido, mas é esta uma condição geral contra a qual nada se pôde fazer.

Contra as insolações é que ha recursos bem conhecidos e d'estes é que nenhum europeu deve esquecer-se.

4.<sup>a</sup>—*Vestuario apropriado, segundo as horas do dia, as estações, natureza do trabalho, estado do organismo.*

Nas horas do maior calôr, as roupas devem ser amplas, leves, brancas ou de côr amarella que os mosquitos parecem evitar, e por isso é a côr que agora se recommenda.

As roupas de linho devem ser banidas e as roupas pretas devem ser lustrosas e mais justas ao corpo.

5.<sup>a</sup>—*Cuidar da pelle com toda a attenção, tratando sempre de qualquer ferimento, isolando-o do ar, por meio de tiras de tafetá ou mesmo de panno adhesivado convenientemente applicado depois de se fazer rigorosa desinfeccão.*

Se apparece algum signal de furunculos, recorre-se á tintura de iodo que se applica apenas se apresenta o pequenino nodulo vermelho, doloroso.

Se na localidade ha pulex-penetrans, deve fazer-se a extracção com o devido cuidado, e desinfectar o ponto de onde se extraiu o insecto.

Se ha casos de tetano, como succede em S. Thomé, deve haver o maior cuidado em desinfectar a região onde se opera e tratar de qualquer ferimento, conservando a pelle intacta, como acima já disse.

6.<sup>a</sup>—*Cuidar dos intestinos, não deixando nunca for-*

*marem se ali focos pathogenicos, que dão origem a graves doenças.*

Deve recorrer-se a uma alimentação apropriada, e aos antisepticos mais recommendados, se ha perturbações gastricas.

O que muito convem é que cada um procure os alimentos, que melhor digerem, os que não lhe carreguem o estomago e não lhe perturbem as funcções intestinaes. *Deve mesmo cada individuo pesar-se amiudadas vezes para saber se a alimentação,* de que usa, lhe aproveita, conservando-lhe o peso médio.

E' este um bom criterio para apreciar o effeito da nutrição. Se o individuo se alimenta bem e perde muito peso, deve ter todo o cuidado, porque alguma doença está imminente. Deve mesmo retirar-se da localidade em que está, procurando passar algum tempo sob a acção de outro clima.

7.<sup>a</sup> — *Evitar a desmineralização do sangue.*

Attribue-se uma forte influencia morbida á desmineralização do sangue, e n'esta causa filiam alguns medicos a origem das febres biliosas hematuricas. E, por isso mesmo, emquanto residi na cidade de S. Thomé, todos os dias ao almoço ou ao jantar, tomava alguns decigrammas de chloreto de sodium.

Para debellar uma febre biliosa hematurica, segundo esta theoria, estão indicadas as injeccões sub-cutaneas d'este mesmo sal, em soluções de 7 por 1.000, de 7 por 800 e mesmo em percentagens mais fortes, se as circumstancias assim o exigem. Mas sómente os medicos podem lançar mão d'este recurso.

8.<sup>a</sup> — *Evitar os germens palustres;* transportes ou principaes vehiculos d'estes germens: mosquitos, agua, e ar. Meios a empregar: protecção mecanica contra a entrada dos mosquitos nas habitações, *mosquiteiros* em volta das camas, agua filtrada ou fervida para bebida ordinaria, ar do quarto, em que se dorme, bem puro.

9.<sup>a</sup> — *Evitar os residuos, que se accumulam nas vias*

*gástricas*, formando focos perigosos, de que resultam gravíssimas doenças por auto-intoxicações. Meios a empregar: laxativos e antisepticos, quando as digestões se fazem mal.

10.<sup>a</sup> — *Evitar os residuos, que se accumulam no corpo*, produzindo doenças graves. Meios a empregar: exercicios, passeios, gymnastica sueca, trabalho bem regulado.

11.<sup>a</sup> — *Evitar a suppressão de transpiração*. Meios a empregar: roupas apropriadas, não conservar a roupa molhada sobre o corpo.

12.<sup>a</sup> — *Evitar a diminuição das urinas*. Meios a empregar: lactose, chá de cassia occidentalis (fedegoso), leite.

Convem ter em casa um copo graduado e sempre que as urinas, em 24 horas, descerem a uns 800 grammas nas 24 horas, recorre-se aos meios que deixo indicados e que são bons auxiliares das funcções renaes.

A micção regular é signal de bom funcionamento dos órgãos, da bôa saude, e deve por isso dar-se muita attenção a esta importante funcção, quando se vive nas colonias em logares insalubres.

13.<sup>a</sup> — *Evitar as doenças dos órgãos respiratorios*.

a) Robustecimento da caixa thoracica pela hydrotherapia, muito bem dirigida, e pela gymnastica respiratoria.

b) Endurecimento da pelle pela adaptação bem regulada a todas as intemperies e a todos os trabalhos de que se está encarregado.

14.<sup>a</sup> — *Evitar do melhor modo possivel as causas que deprimem o organismo*, empregando todos os esforços para conservar a boa resistencia organica.

As paixões, quando intensas, deprimem o organismo, e deve haver por isso todo o cuidado em as modificar ou evitar.

15.<sup>a</sup> — *Trabalhar á vontade*, segundo a profissão ou serviço que se desempenha, devendo evitar-se os effeitos da vida sedentaria.

N'uma colonia palustre, humida, quente, dentro dos tropicos, é inteiramente defeso cavar a terra, fazendo d'este trabalho uma profissão, mas podem dirigir-se as culturas, exercer industrias, e quaesquer trabalhos, que se tornem indispensaveis.

Em algumas colonias altas, os europeus, em geral, pódem cuidar dos trabalhos de campo, como succede nas regiões da Huilla, em Mossamedes.

16.<sup>a</sup> — *Regular as horas do trabalho*, sendo conveniente escolher as mais frescas, de manhã e á tarde.

A questão *do trabalho* tem a maior importancia, seja qual fôr o modo, por que se possa encarar. E' sempre muito mais benefico do que a plena quietação — *o não trabalhar* — a ociosidade.

Quem tem uma profissão a desempenhar, deve fazer o com bom methodo, não receando que o trabalho lhe prejudique a saude. Pelo contrario, pôde tirar d'ahi grandes vantagens — economicas e sanitarias. Os que sabem trabalhar são os que melhor saude gosam.

17.<sup>a</sup> — *Viver sem receio*, não esquecendo que o trabalho e o exercicio, convenientemente regulados, são recursos sanitarios que favorecem o bom funcionamento dos orgãos.

A constante preocupação com as doenças é um mal que se deve evitar, confiando na salutar influencia do serviço que se desempenha.

18.<sup>a</sup> — *Evitar tristezas profundas, a nostalgia, o desanimo na luta pela vida*.

19.<sup>a</sup> — *Procurar distracções agradaveis*, principalmente a gymnastica sueca, a musica, e muitos passatempos, que se podem organizar, segundo os usos e costumes de cada localidade. A caça e a pesca podem exercer-se em boas condições e tornam-se uteis quando não se abusa.

Entre as distrações deve figurar o estudo da profissão, em que se emprega o tempo, e o da hygiene individual que mais convem seguir, segundo essa profissão, instruindo se cada europeu, a valer, na defeza do organismo contra as influencias deprimentes que o rodeiam e contra doenças mais frequentes nas localidades em que se vive.

20.<sup>a</sup>—*Triumphar das inclinações viciosas que se tornam prejudiciaes*, como o jogo, as bebidas brancas, excesso de prazeres e da meza, as noites perdidas, etc.

21.<sup>a</sup>—*Fazer severas economias e procurar desenvolver as mais fecundas iniciativas para se obterem os recursos indispensaveis na luta pela vida.*

Estas economias, porém, não devem ir até ao ponto de prejudicarem a alimentação, vestuario, quarto de cama, etc. E' necessario economisar muito, mas a principal economia está na saude, e tudo o que se dispende em seu proveito é delicioso capital que se ajunta, é o melhor que se póde alcançar.

22.<sup>a</sup>—*Saber alimentar-se, procurando uma alimentação mista, mais vegetal que animal.* Deve ser este um dos maiores cuidados dos colonos.

23.<sup>a</sup>—*Refeições bem reguladas, na qualidade e na quantidade dos alimentos*, evitando os abusos das bebidas brancas ou alcoolisadas. Os maus alimentos, além dos germens das doenças que podem transmittir, dão origem ás mais graves perturbações gastro-intestinaes, o que é preciso evitar por todos os modos possiveis.

24.<sup>a</sup>—*Evitar as anemias*, que predispõem para muitas doenças.

São complexos os meios antianemiadores, a empregar, quer se trate da *anemia tropical*, quer da *anemia palustre* ou de qualquer outra procedencia. Os principaes meios a empregar são os seguintes :

a) Alimentação restauradora, perfeitamente preparada, bem escolhida e correctamente distribuida.

b) Tonicos, preparados de ferro e de quina, kola, arsenico, como auxiliares, devendo escolher-se os que forem mais apropriados.

c) Tratamento radical das doenças, que as provocam e da respectiva convalescença, sempre subordinada ao estado do organismo.

25.<sup>a</sup>—*Cuidar da bocca*, que é por assim dizer um ninho de microbios, devendo conservar se muito limpa, recorrendo aos antisepticos mais auctorisados.

26.<sup>a</sup>—*Evitar as perturbações do figado*, procurando conhecer os primeiros signaes das perturbações d'este orgão, que se pôde tornar a séde de graves doenças.

A bôa hygiene e a moderação em todos os actos da vida concorrem para o bom funcionamento de um orgão tão importante.

27.<sup>a</sup>—*Evitar as febres biliosas hematuricas*. Os meios principaes são os seguintes:

a) *Tratar radicalmente qualquer incommodo*. A febre biliosa hematurica manifesta-se geralmente depois de alguns accessos de febre palustre.

b) *Auxiliar as funcções intestinaes*. Depende este auxilio da bôa escolha dos alimentos, e, por isso mesmo, quem vive em paiz de paludismo maligno, deve seguir como tenho dito, *um regimen misto*, fortificante sem que seja necessario recorrer á superalimentação como na tuberculose, nem produzir mais calôr por alimentos fortes.

28.<sup>a</sup>—*Evitar as febres palustres*.

Por tres meios de bem facil applicação se pôde alcançar este resultado. — 1.<sup>o</sup> não se deixar picar pelos mosquitos; 2.<sup>o</sup> beber agua fervida ou filtrada; 3.<sup>o</sup> tomar algum sal de quinina, diariamente se se vive em terra fortemente palustre.

Exponho algumas das regras, que divulgo, como já disse, nos cursos de hygiene que dirijo. São, por certo,

muito elementares, mas é preciso tornal-as bem conhecidas e mostrar os perigos, a que se sujeitam os colonos, que não as applicam muitas vezes por não terem a indispensavel instrucção para as usarem com vantagem.

Os trabalhos da assistencia medica estão n'outras condições e exigem a presença de medicos habéis, muito experimentados e profundamente altruistas. Podem ter os medicos, todavia, a melhor vontade, mas os governadores, em geral, são completamente indifferentes a esta ordem de serviços, e pôde dizer-se por isso que se acham por iniciar nas nossas colonias, os trabalhos de **hygiene individual** e os da luta contra o paludismo.

Não se pôde dizer de nenhum dos nossos governadores do ultramar o que se diz do governador de Madagascar, por exemplo.

E' o seguinte:

«L'incessante activité du gouverneur général ne s'est pas bornée cette année (1903) à multiplier le nombre des formations sanitaires destinées à secourir les indigènes; poursuivant avec une ténacité inlassable l'œuvre colossale qu'il a entreprise, il n'a rien négligé pour la mener à bien.

Les plus petits détails ne lui ont pas échappé: toujours en quête d'améliorations à apporter, il a fait résumer et commenter dans des brochures distribuées à profusion, des conseils au peuple Malgache pour lui faire connaître les dangers aux quels il est exposé, du fait de la tuberculoses et des maladies parasitaires».

Refere-se o Dr. Kermorgant aos trabalhos da assistencia medica aos indigenas, e são verdadeiramente admiraveis as informações que este distincto medico dá a respeito das medidas sanitarias, que se tem tomado contra a variola, contra o pulex penetrans e contra o paludismo, que se combate pelos saes de quinina, distribuidos com a maxima regularidade, com bom methodo e gratuitamente.

A este respeito informa ainda o distincto medico, a que me tenho referido, o seguinte:

« Dans une des brochures distribuées à profusion au peuple Malgaches, il leur est recommandé de faire disparaître les nombreux trous d'eau qu'ils entretiennent comme à plaisir autour de leurs habitations.

On insiste également pour qu'ils se soustraient aux piqures des moustiques en faisant usage de moustiquaires et en apposant des grillages métalliques contre les ouvertures de leurs habitations, mais les indigènes se montrent réfractaires à ce genre de protection.

La seule mesure prophylatique qu'ils ont acceptée franchement et qu'ils réclament avec instance c'est l'absorption de la quinine, qui est distribuée *gratuitement* à tous les indigènes qui en font la demande. »

Todos estes principios contra o paludismo divulgo eu no livro « *Guia Hygienico do Colono nas terras mais insalubres da Africa Central* », publicado, como tenho dito, em 1901, e d'elles me occupo tambem na secção II do vol. II d'esta obra, pois são estes os principios fundamentaes, sobre que assenta a luta contra o paludismo, e dos quaes depende o brilhante futuro que esperam as nossas provincias da Guiné, das ilhas de S. Thomé e Principe e de Angola, em que esta terrivel endemia se está oppondo a todos os seus progressos e á aclimação dos europeus muito especialmente, sendo enorme, como diz o legislador, a que acima me refiro, a mortalidade que se observa, e contra a qual se deve organizar um combate sem treguas, tomando por base a larga divulgação dos bons principios de hygiene, a mais poderosa assistencia medica e a mais solida instrucção, sem a qual nada se comprehende e nada se faz com proveito.

## EXPLICAÇÃO GERAL

---

Dou por concluída a 1.<sup>a</sup> parte d'esta obra, cuja publicação empreehendi por me parecer verdadeiramente util (faltando todos os elementos de instrucção colonial), aos europeus que vivem nas nossas terras do ultramar, e ahi precisam de trabalhar á vontade, manter a melhor resistencia organica possivel e conservar a saude, o seu melhor capital a aproveitar.

E, por trabalhos e publicações d'esta natureza, é que se vão educando os poucos emigrantes que da metropole ou das ilhas adjacentes se vão dirigindo para as colonias, e ahi vão formando, por assim dizer, uma atmospherá hygienica, fazendo applicações e experiencias sobre os processos e melhoramentos a empregar, tornando-se, além d'isso, bem comprehensíveis as bases, em que assenta o robustecimento do organismo humano e os meios d'acção contra a malaria e contra as doenças mais frequentes. E os europeus d'este modo sabem defender-se, collocando-se em boas condições na luta pela vida, realizando successivos progressos sociaes e organizando novas povoações salubres, alegres, activas, sob a influencia dos caminhos de ferro de penetração, que se vão construindo, e cuja poderosa acção social não se tem aproveitado como seria para desejar.

Deve levantar-se em Angola, por exemplo, uma grande civilisação tropical, e será tanto mais rapida tanto mais brilhante e tanto mais prospera quanto mais

methodicos e mais efficazes forem os melhoramentos sanitarios, hygienicos, prophylaticos e de assistencia medica, que é, por certo, a mais valiosa força que se póde empregar na transformação de uma população seja qual fôr a região que occupe.

E, subordinando eu a este complexo e levantado ideal a obra, que venho apresentar aos homens que se estão interessando pelos solidos progressos das nossas colonias, julguei de absoluta necessidade dividil-a, como disse na introducção pag. xxxi, em 3 partes, tratando na 1.<sup>a</sup> parte (vol. I) sob o titulo de *Lições practicas de hygiene colonial*, da instrucção hygienica colonial, de que todos, em Africa, devem ter seguras noções a fim de poderem apreciar as condições individuaes e mesologicas, em que se encontram; indicando na 2.<sup>a</sup> parte (vol. II) a hygiene do soldado em todas as situações em que possa encontrar-se desde que assenta praça até que receba a sua baixa, e mostrando, finalmente, na 3.<sup>a</sup> parte (vol. III) as doenças mais frequentes, suas causas e meios de as evitar, o que offerece grandes vantagens aos colonos, que se affastam das principaes povoações, e assim se realisam os intuitos do legislador, que, em 1896, reorganizou o serviço de saude do ultramar, cujos climas considera inhospitos e enorme a mortalidade das guarnições que ahi temos.

Gastam-se no entretanto por cada anno 448 contos de réis com a assistencia medica, e por falta de trabalhos de vulgarização e de propaganda apropriada não se obteem os resultados que o legislador esperava.

Não se fazem publicações nenhumaes em favor dos europeus, que se dirigem ás nossas colonias, nem se instruem os indigenas por forma nenhuma, parecendo que apenas teem a assistencia hospitalar. Não se procura reduzir a mortalidade das creanças nem se dá protecção ás mães, achando-se assim a população indigena sem o auxilio medico de que carece para se desenvolver.

Torna-se necessaria, portanto, a organização da assistencia medica aos indigenas, nas nossas colonias, sendo esta realmente a força transformadora e aperfei-

coadora, por excellencia, como brilhantemente o estão attestando os estabelecimentos d'esta natureza, já existentes em Lisboa, fundados e protegidos alguns d'elles por sua majestade a Rainha D. Amélia, que se está interessando com vivissima solicitude pelos resultados que se vão obtendo e pelos optimos serviços que se prestam aos que soffrem e não teem recursos para se tratarem.

Proteger as mães e as creanças indigenas nas colonias é a grandiosa e benefica missão das nações colonisadores, e nós não lhe temos prestado ainda toda a nossa attenção, embora sejamos a mais antiga e a de maior poder assimiladôr das raças com que entramos em contacto.

E, devo ainda accrescentar e mesmo repetir, a par da assistencia medica aos indigenas, impõe-se a *hygiene individual*, que depende sobretudo da instrucção e carece por isso mesmo de ser largamente divulgada em publicações especiaes, de character essecialmente pratico, tendo em vista as localidades, respectivos habitantes e seus meios e modos de existencias, tão caracteristicos em muitas das nossas colonias.

São estes incontestavelmente os grandes problemas coloniaes a resolver, e para elles se deveria voltar a superior intelligencia do actual ministro da marinha e ultramar, e a de todos os portuguezes que se interessam pelas nossas colonias e desejam ver os triumphos de todas as difficuldades que se estão oppondo aos seus verdadeiros progressos.

N'estas condições a obra, que apresento, torna-se tão necessaria quanto opportuna, e ha-de concorrer para se preencherem as lacunas, que todos reconhecem nos nossos trabalhos medico-coloniaes, que se acham realmente muito incompletos.

FIM DO VOL. I





# INDICE

---

Dedicatória ao Dr. Manuel Antonio Moreira Junior.....	3
Dedicatória ao Dr. Mario Pinheiro Chagas.....	9
Principal objectivo d'este trabalho.....	11
A instrucção dos colonos que se destinam ás terras da Africa Central.....	15
A questão da instrucção dos colonos no congresso de Bru- xellas .....	15
Portaria sobre a instrucção colonial.....	17
<i>Introducção</i> .....	19
Funcções dos medicos.....	XX
Valorização do organismo.....	XXII
Difficuldades a vencer.....	XXIV
Divisões da hygtene.....	XXV
Divisão d'esta obra em 3 volumes.....	XXXII

## 1.<sup>a</sup>

### Um dia colonial completo

Um dia hygienico nas colonias segundo o Dr. Treille.. . .	2
Um dia nas colonias segundo o Dr Reynaud.....	5
Principaes divisões de um dia colonial.....	7
1. <sup>o</sup> Desde o levantar da cama, de manhã cedo... ..	9
2. <sup>o</sup> Desde a primeira refeição até ás 11 horas da manhã...	12
3. <sup>o</sup> Desde o almoço até ás 2 ou 3 horas.....	14
4. <sup>o</sup> Desde as 2 ou 3 horas até ao jantar... . . . .	15

5.º Desde o jantar até se recolherem ao quarto de cama..	16
6.º Desde que se entra no quarto em que se dorme....	17
7.º Desde que se deitem até que se levantem, de manhã..	18

2.ª

**Principaes phases do organismo humano**

Explicações geraes a respeito das principaes phases da vida humana.....	20
Divisão etaria mais racional.....	21
1.ª phase desde o nascimento aos 20 annos .....	21
2.ª phase da vida humana (20 aos 25).....	22
3.ª phase da vida humano (25 aos 45).....	23
4.ª phase da vida humana (45 aos 65).....	24
5.ª phase da vida humana (65 aos 75).....	25
6.ª phase da vida humana (75 aos 85).....	26
Explicações a respeito da velhice.....	27

3.ª

**Coberturas protectoras do corpo humano**

Considerações a respeito das coberturas do corpo humano.	33
Principaes coberturas do corpo humano.....	35
1.ª cobertura, a pelle .....	36
2.ª cobertura, vestuario interior immediatamente sobre a pelle.....	39
3.ª cobertura, vestuario exterior.....	40
4.ª cobertura, habitação em geral.....	43
5.ª cobertura, quarto de cama.....	46
6.ª cobertura, cama em que se dorme.....	47
7.ª cobertura, — Arruamentos.....	49
8.ª cobertura, as nuvens.....	50

4.ª

**As estações nas colonias, divisões, caracteres fundamentaes**

Considerações a respeito das estações.....	54
Duas estações nas ilhas de S. Thomé e Príncipe....	55
Divisão das estações no Congo.....	55
Factos meteorologicos que caracterizam a estação das chuvas na ilha de S. Thomé.....	56
Características meteorologicas da estação secca na ilha de S. Thomé .....	57
O verdadeiro thermometro para a apreciação dos climas é o proprio organismo.....	57
A estação do Cacimbo, em Angola.....	58

5.<sup>a</sup>

**Meio physico colonial, habitat humano que lhe corresponde**

Considerações a respeito do meio colonial.....	62
As colonias penaes no ultramar.....	64
As florestas nas colonias.....	65
Phenomenos que se observam em Africa, differençando estas terras das que ficam fóra dos tropicos.....	66
Ameaça dos indigenas com o sol dos tropicos.....	67
Influencia dos deltas nas doenças exoticas.....	68
Differença dos climas em Angola.....	68

6.<sup>a</sup>

**Alimentos e bebidas dos europeus nas colonias**

Considerações geraes a respeito dos alimentos nas colonias.....	72
Digestibilidade dos alimentos.....	80
Variedade dos alimentos.....	80
Alimentação do chefe de uma expedição em Africa durante 4 dias.....	81
Alimentação dos indigenas no sertão d'Angola.....	83
Alimentação das tropas em Cayenna.....	86
Informações a respeito da alimentação adoptada durante os trabalhos de campo no caminho de ferro de Ambaca, em Angola.....	88
Quantidade ou proporcionalidade dos alimentos.....	88
Composição dos alimentos usuaes.....	94
Preparação dos alimentos.....	99

7.<sup>a</sup>

**O corpo humano na Europa e nas colonias**

A côr branca na Europa e a côr preta na Africa intertropical	102
Aclimação dos brancos e pretos segundo as localidades..	103
Impossibilidade dos brancos se aclimarem nas terras da Africa Central ..	104
A origem do homem não vem dos macacos anthropoides.	105
Vantagem da vulgarização dos trabalhos hygienicos nas colonias ..	105
Necessidade dos europeus se robustecerem antes de seguirem viagem para as colonias.....	106
Objectivo da hygiene individual.....	106

Algumas explicações a respeito do corpo humano . . . . .	107
Funcções da vida de relação . . . . .	108
Localidades eliminadoras da raça branca . . . . .	109
Doenças de que soffre o apparelho nervoso e muscular . . . . .	110
Noções a respeito do corpo humano . . . . .	110
Orgãos que mais soffrem nas colónias . . . . .	112
Doenças que causaram a morte n'uma dada epoca na cidade de S. Thomé e em Lisboa . . . . .	113
Doenças que causaram a morte em Lisboa e na cidade de S. Thomé . . . . .	114
Doenças que causaram a morte na capital da Madeira, uma das terras mais salubres do mundo . . . . .	115
Noções a respeito da caixa thoracica . . . . .	117
Modos por que se faz a respiração . . . . .	118
Orgãos da digestão . . . . .	118
Regiões em que se pôdem dividir o peito e o ventre, a fim de melhor se reconhecerem os orgãos internos . . . . .	119
Noções a respeito do estomago . . . . .	120
Noções a respeito dos intestinos . . . . .	122
Noções a respeito do figado . . . . .	124
Importancia das funcções hepaticas . . . . .	126

8.

**Arterio-esclerose, condições em que se fórma**

Considerações a respeito da arterio-esclerose . . . . .	127
Vive-se a vida das arterias . . . . .	128
Excessos a que se obriga o corpo . . . . .	128
Signaes que denunciam a arterio-esclerose . . . . .	128
A arterio-esclerose coma uma tara organica . . . . .	129
Solidariedade dos orgãos do corpo humano . . . . .	129
Regimen de um canuidato á arterio-esclerose . . . . .	130
1.º Cuidados relativos aos orgãos digestivos . . . . .	131
2.º Escolha dos alimentos . . . . .	134
3.º Exercícios phisicos e moraes . . . . .	136
4.º Maçagem apropriada . . . . .	138
5.º Gymnastica de quarto . . . . .	139
6.º Hydrotherapia . . . . .	141
7.º Vestuario . . . . .	142
8.º Quarto de cama . . . . .	143
9.º Medicamentos auxiliares . . . . .	144
Strychnina . . . . .	146
Phosphatos . . . . .	145
Iodeto de potassio . . . . .	146
Arsenico, arrhenal . . . . .	146
Laxativos . . . . .	146
Soro de Truneczek . . . . .	147

### Valorização do organismo antes de se partir para as colonias

Considerações a respeito da valorização do organismo antes de se partir para as colonias.....	148
Cartas de aclimação.....	149
Indiferença dos dirigentes para os assumptos de saúde...	150
Heroicas lutas que sustentámos nas terras de Entre-os-Tropicos.....	151
Importancia da moderna agricultura colonial.....	151
Robustecimento do organismo.....	152
Os sanatorios contra a tuberculose não cortam o mal pela raiz.....	154
Repatriamentos segundo as leis portuguezas.....	154
Necessidade de se manter, nas colonias, o robustecimento adquirido.....	155
Meios a empregar para um bom robustecimento colonial.....	156
Os alimentos no robustecimento colonial.....	158
Necessidade das colonias.....	159
Os homens que se destinam ás colonias devem ser robustos.....	159
Avigorar a sensibilidade.....	159
Sublime principio a que recorre a sociedade.....	160
As modernas forças sociaes.....	160
Importancia do homem social.....	160
Avigorar a vontade.....	161
Avigorar a intelligencia.....	161
Avigorar a consciencia.....	162
O paludismo nas colonias.....	163

### Trabalhos intellectuaes nas colonias, difficuldades que apresentam

Considerações a respeito dos trabalhos intellectuaes nas colonias.....	164
As populações indigenas improgressivas.....	165
Tudo é novo para o Europeu nas colonias.....	166
Forças d'expansão reveladas por Portugal.....	167
Camões em Macau (nota 1).....	168
Portugal levanta-se.....	169
Partilha d'Africa intertropical.....	170
Trabalhos dos medicos em Africa.....	172
Não existe emigração espontanea.....	172
Insufficiencia dos progressos em Africa.....	173
Principal luta em que se devem os europeus empenhar...	714
De que depende o triumpho dos europeus em Africa.....	715

A vulgarização da hygiene individual.....	177
Decreto que regula o serviço de saude no ultramar, sua insufficiencia.....	178
Noções que devem ter os colonos.....	178

11.<sup>a</sup>**A hygiene individual, sciencia nova**

Considerações a respeito da hygiene individual.....	181
A volta ao mundo por um portuguez.....	182
Revellações e estudos que se seguem á descoberta dos por- tuguezes.....	182
A hygiene individual na Grecia.....	182
Hygiene publica e seus progressos.....	183
O homem não constitúe uma individualidade perfeita.....	184
Assumptos de que se occupa a hygiene.....	184
Exigencias exageradas que se fazem ao corpo.....	185
Quatro forças que dominam os individuos.....	186
O homem não attende aos avisos que o organismo lhe dá para se aperfeiçoar.....	186
Fadiga, fome e dôr.....	186
Repouso, sêde e somno.....	187
Primeiros signaes das doenças.....	187
Signaes clinicos ou physiologicos para se reconhecer, nas colonias, se o germen do paludismo está no organismo.....	188
Causas d'algumas taras, segundo o Dr. Huchard.....	189
A hygiene individual no quadro dos conhecimentos huma- nos.....	191
Deficiencia da hygiene individual nas escolas em Portugal (nota 1).....	191
Escola ingleza, horario.....	192
Distribuição dos trabalhos escolares em 24 horas.....	193
Destruição das taras organicas.....	193
Novo idéal a respeito do corpo humano.....	194
Ensino da hygiene individual.....	195
E' o proprio homem a causa da sua ruina organica.....	195
Conselhos que dei em S. Thomé aos que me consultavam para evitarem as febres.....	196
A civilização nos paizes temperados.....	198
Ruina dos europeus em Africa.....	199
Perturbações do figado (tara hepatica).....	200
Manifestações palustres.....	201
Latencia do paludismo.....	203
Os saes de quinina no paludismo.....	205
Observações a que procedi e defeza que d'eiles tomei.....	205
Contestação das affirmações do Dr. Koch a respeito do uso dos saes de quinina.....	206
Tara thermica.....	207

Golpes de calor, insolações na Africa e na Europa . . . . .	207
Tara sanguínea . . . . .	209
Anemia . . . . .	210
Causas da anemia . . . . .	211

12.<sup>a</sup>**A conquista das colonias pela instrucção e pela hygiene**

Lutas contra o solo, o verdadeiro doente nas colonias. . . . .	214
Trabalhos de Portugal na Africa. . . . .	215
Os povos e o regimen social nas colonias. . . . .	719
As doenças e o regimen pathologico nas colonias. . . . .	219
Da egualdade das raças humanas. . . . .	220
Novos estudos a fazer sobre as raças. . . . .	221
Não se devem seguir os velhos moldes no estudo das raças	221
Os antigos fundadores das sciencias naturaes. . . . .	222
Exploradores portuguezes que tem estado em Africa. . . . .	223
Cameron, Stanley e Livingstone. . . . .	223
Grandes contrastes na Africa Central. . . . .	224
Necessidade de novas investigações anthropologicas . . . . .	225
Estudos e investigações a respeito do cerebro e suas func- ções. . . . .	216
Doenças coloniaes, suas diferentes fórmas. . . . .	230
Doenças infectuosas e infecto-contagiosas na cidade de S. Thomé . . . . .	234
As febres mais graves, palustres, sómente as tem a cidade que as quer ter. . . . .	236
O peor inimigo dos Europeus é o seu proprio organismo	238
Não se devem construir sanatorios em Africa. . . . .	241
Devem construir-se hygienopolis . . . . .	242
Transformação sanitaria da Algeria pelos saes de quinina	245
Resultados a que cheguei nos trabalhos de campo em An- gola. . . . .	246
Resultados a que chegou o engenheiro Lenfant nas suas explorações do Niger. . . . .	247
Brigadas sanitarias. . . . .	249
Principaes meios de acção a empregar na luta contra a ma- laria. . . . .	250
Dasastrosos efeitos do paludismo em Africa. . . . .	252

13.<sup>a</sup>**A transformação do mundo no seculo xx e a das nacionalidades que o compõem, valorização das nossas colonias pelos seus bellos portos.**

Regiões em que se encontram as colonias portuguezas. . . . .	255
Os portos das colonias portuguezas segundo Ernesto de Vasconcellos. . . . .	256

Vantagens hygienicas d'alguns portos nas colonias portuguezas.....	258
Injustiças que a Europa nos tem feito.....	260
Meios para obrigar os vulgarizadores estrangeiros a fazerem justiça.....	260
Regiões vegetaes em que se divide a Africa Central.....	263
Região da mandioca, introduzida pelos portuguezes.....	264
Doenças parasitarias na Africa Central.....	255
Doença do somno.....	267
A mosca tsé-tsé na Africa Central.....	270
Trabalhos de Eliçée Reclus a respeito do Continente Africano (nota 1).....	271
Principios fundamentaes a que se reduzem todos os trabalhos sanitarios em Africa.....	273
Colonias portuguezas em volta do Continente d'Africa....	274
Ilhas de Cabo Verde.....	283
Guiné portugueza.....	295
Ilhas de S. Thomé e Príncipe.....	296
Territorios da provincia de Angola.....	312
Territorio de Moçambique.....	320
Trabalhos e assistencia medica em Madagascar.....	321
Despeza com assistencia medica nas colonias portuguezas. Receitas e despezas nas nossas colonias.....	322
Despezas com a instrucção.....	324
Programma do ensino official.....	325
Programma das missões.....	327

### Reforma do serviço de saude nas nossas colonias

Considerações a respeito da reforma do serviço de saude nas colonias. . . . .	328
Justificação da reorganização do serviço de saude pelo respectivo ministro. . . . .	329
Dificuldades que se apresentam em questões de hygiene colonial. . . . .	330
Falta de uma publicação synthetica sobre os trabalhos medico-coloniaes. . . . .	330
Razões por que não adoptei modelo nenhum para este trabalho . . . . .	330
Razões por que não dei a esta obra o titulo de Lições practicas de hygiene africana. . . . .	332
Organismos cosmicos especiaes. . . . .	333
Composição do corpo humano. . . . .	333
Materia viva, seu acondicionamento aos factores phisicos de que depende. . . . .	333
Como se deve comprehender a hygiene individual. . . . .	334

Regras fundamentaes ou aphorismos a que se reduz toda a hygiene. . . . .	336
28 aphorismos para se fazer idéa da orientação que dou á hygiene n'este trabalho. . . . .	337
Trabalhos da assistencia medica em Madagascar. . . . .	345
Luta contra o paludismo em Madagascar. . . . .	345
Combate que se deve organisar contra o paludismo nas nossas colonias . . . . .	346
Explicação geral. . . . .	346

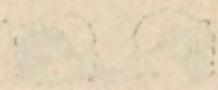


1. The first part of the book is devoted to a general introduction to the subject of the history of the world, and to a description of the various methods which have been employed by historians in the collection and arrangement of their materials.

2. The second part of the book is devoted to a detailed account of the history of the world, from the earliest times to the present day. This part is divided into several chapters, each of which deals with a particular period or event in history.

3. The third part of the book is devoted to a discussion of the various theories and opinions which have been advanced by historians regarding the causes and consequences of the events which they describe.

4. The fourth part of the book is devoted to a summary of the principal facts and events of world history, and to a discussion of the lessons which may be learned from a study of the past.



## ERRATAS

Pag.ª	Linha	Erros	Emendas
xxxiii	4	divulgando aos	divulgando os
2	25	G. Freille	G. Treille
7	4	pe perigosas	perigosas
18	26	Cada d'ellas	Cada uma d'ellas
58	7	Observações	Observações
62	5	hygyene	hygiene
68	19	germens pathologicos	germens pathogenicos
78	32	Equatorias	equatoriaes
81	8	Frangão	Frango
81	14	rayanete	ravanete
89	19	arterio seleroso	arterio-escleroso
99	28	typho malanarianas	typo malarianas
117	16	desassilação	desassimilação
155	38	denominando	dominando
211	30	Na metropole, porém, sob	Na metropole, porém, desenvolve-se sob
212	20	Properssivo	Progressivo
228	26	da individual	do individuo
236	22	as teem	as tem
240	17	medcios	médicos
258	7	Cento	Centro
264	20	f. boa	f. boa
264	20	o bilharzia	a bilharzia
270	1	figure	pique
270	4	cestaines	certaines

