

## CONSELHOS DE HYGIENE SEXUAL E MORAL

(Conclusão)

### PROPHYLAXIA DOS MALES VENEREOS

Pela leitura do que dissemos, uma preocupação maxima deve ter tomado o espirito dos leitores, qual a de realizar a prophylaxia dessas molestias, isto é, combatel-as, afim de se poupar e poupar tambem sua familia a tão grandes riscos.

Mas como realizar tal prophylaxia?

Eis o problema. A prophylaxia dos males venereos tem sido tentada de varios modos e o tempo já se encarregou de mostrar o valôr de cada um delles. Um que parecia satisfactorio era a regulamentação da prostituição, e que consiste em registrar todas as mulheres que se entregam ao meretricio e submettel-as, de tempo em tempo, a um exame medico que verificaria o seu estado de saude. Esse processo fracassou por causa da grande maioria de mulheres que escapavam á regulamentação. Emfim, ficou mostrado que a prophylaxia dos males venereos tem de correr por conta propria do individuo, que teria de medir todos os seus actos nos assumptos que se referem á vida sexual. Ora, mil e um modos de evitar o contagio têm sido expostos, os quaes submettem o corpo do individuo a uma série de actos e de manobras verdadeiramente indignos e todos falham sendo cada um delles posto de lado para ser substituido por outro mais em moda.

Só um processo tem provado infallivel, só uma regra de conducta mostrou-se intransponivel aos males venereos: é a continencia sexual, a abstinencia completa do acto sexual até o matrimonio. A grita que contra ella se levanta é enorme e parece o clamor de uma catastrophe.

— E' impossivel! E' um attentado contra a natureza, é uma violencia feita contra a propria saúde...

Quanto á violencia contra a saúde, cremos já ter respondido cabalmente quando tratámos das accusações lançadas contra a abstinencia. Vamos, agora, apenas, tratar da impossibilidade que lhe emprestam. Essa impossibilidade é plenamente justificavel se se tomar em conta o estado de espirito, a educação viciosa que nossa mocidade recebe, para não dizer a falta de educação, que é nosso maior mal. Entretanto, se o rapaz souber governar seu

espírito, dando-lhe o alimento sadio da boa convivência e da boa leitura, a declamada "necessidade sexual" passará a ser o simples "desejo sexual" que a Natureza creou. A grande dificuldade está na consecução deste objectivo, dada a hostilidade do meio em que se vive e a falta de quem dirija o rapaz, intento que se attribue a este folheto. A continência sexual é possível; diremos, mesmo, é fácil, desde que o rapaz o queira (e nem pode deixar de querer, conhecendo-lhe os benefícios) e saiba educar o seu espírito. Do conjunto de providências a se tomarem para a prophylaxia dos males venereos pela continência sexual a mais importante é a referente á leitura. O que nós lemos constitue o maior guia de nosso pensamento, que de nenhum modo pode se esquivar á influencia daquillo que está continuamente sob os olhos e no pensamento. A boa leitura, mas a boa leitura com exclusão da outra, a má, é uma garantia e um passo dado para a pureza do espírito e consequente pureza do corpo. Os bons livros não faltam; qualquer rapaz encontrará com seus professores, conselhos e indicações para a compra de livros que desenvolvem a imaginação sem despertar os maus pensamentos adormecidos no fundo de nosso ser. A causa principal do grande numero de abstemios sexuaes das raças anglo-saxonias está em que a literatura dellas é perfeitamente limpa e ao se tomar nas mãos um de seus livros tem-se a certeza de que se vae ler cousa seria e honesta. O contrario succede com a grande maioria dos livros francezes, onde a cada pagina que se volta corre-se o risco de receber no rosto o halito fetido das mais descabelladas scenas de impudor e immoralidade. O rapaz que ler os bons livros terá grandemente facilitada sua marcha para o Ideal de pureza que architectou.

Outro passo a dar na prophylaxia do espírito para a prophylaxia do corpo é o das relações e amizades que se mantêm. Os amigos, mais frequentemente que os livros, influem no espírito do rapaz, e além disso, o fazem com o maior poder da expressão, da minucia e, sobretudo, do exemplo, que, quanto peor, mais timbra em se exhibir e querer se impôr. Os bons amigos ajudam a vencer os obstaculos e, se se encontra um que tenha accendido no coração a mesma chamma de pureza, então marcha-se impavido em direcção á Luz que brilha longinqua, meio apagada pela cerração espessa dos preconceitos e dos tropeços da rotina. Um amigo mais edoso, já maduro e experimentado, será para qualquer rapaz um auxilio importantissimo na educação de seu character. E não quero terminar estas palavras a respeito dos amigos sem transcrever aqui um pequeno trecho da obra "Juventude", de Charles Wagner, cujos livros são verdadeiras perolas e cuja leitura aconselhamos a quantos queiram aperfeçoar-se e melhorar: "A amizade nos

fortalece nessas lutas asperas e terriveis que a juventude é chamada a sustentar pelas causas que mais lhe falam á alma e que muitas vezes não são bem vistas pelo mundo". Não parece terem estas palavras sido escriptas expressamente para o valôr da amizade na conquista da pureza?

Os divertimentos com que um rapaz conta hoje para o emprego de suas horas de lazer são tambem obstaculos serios á consecução do Ideal de pureza que lhe propomos. A liberdade de costumes e de expressões invadiu por tal forma as diversas especies de divertimentos, do theatro ao cinema, das dansas ás confeitarias, que frequentar com assiduidade qualquer desses logares é se expor a grandes riscos. Saber se conter, tal é a divisa a se obedecer. Um descuido, e era uma vez uma bôa intenção. E não é somente por suas deleterias influencias sobre o espirito e o moral do rapaz, senão tambem por seu character anti-hygienico que certos divertimentos devem ser condemnados. Os salões de dansa e de espectaculos theatraes ou cinematographicos, pela viciação do ar, pela poeira, pelo calôr, são altamente prejudiciaes á saúde physica do individuo. As dansas de hoje, principalmente as dos bailes publicos, a tanto por cabeça, se afastam tanto das regras de cortezia e recato de ha annos que sua pratica frequente é nociva ao rapaz que deu o seu espirito uma certa rota elevada a ser seguida.

Em summa, é preciso que o rapaz faça a hygiene do espirito com o maxima rigor. Esses recursos que acima ficam indicados são apenas um subsidio para que o rapaz alce as azas do espirito em vôo mais largo, formando e acariciando um Ideal que occupe o espirito e o torne incompativel com praticas menos elevadas. Esse Ideal pode ser ou uma grande afeição — e quantos não são os rapazes que por amizade a uma moça não se mantêm puros? — ou uma grande dedicação, e aqui a Caridade offerece largo campo a quem queira se preocupar, apenas, com os grandes problemas sociaes do alçoolismo, da indigencia, da mendicidade e outros, problemas esses que nunca se é demasiado moço para pensar nelles.

A adaptação da realidade aos sonhos que se fazem é muito séria. Qual o rapaz que não tem um cantinho do seu coração uma visão que elle mesmo não sabe objectivar bem, na qual reluz um par de olhos e um sorriso de moça, que elle mesmo não sabe quem é, a illuminar uma casinhola que será um lar de ternura e afeições? Comprehende-se que, em taes circumstancias, o individuo pense na possibilidade de para lá levar a syphilis, a gonorrhéa e semelhantes? Que anniquille, por uma hora de um prazer duvidoso, o encanto desse lar, a saúde da esposa e dos filhos? Creio que nenhum rapaz que pense um pouco seriamente na constituição

de sua futura familia se submetta á possibilidade de ver tão torpemente desmanchado um sonho tão lindo e encantador. O rapaz que realmente queira conseguir o estado de pureza de corpo que lhe assegure a realisação integral de seus ideaes precisa seriamente tratar de purificar seu espirito, não dando guarida aos máos pensamentos que porventura queiram assaltal-o, sendo inflexivel para consigo mesmo, e não permittir a mais leve preocupação com assumptos indecorosos e immoraes. Os rapazes religiosos encontrarão nos sacramentos e nas orações recurso que raramente falha.

Com um pouco de energia de vontade vence o rapaz bem intencionado as primeiras tentações, as mais fortes, e acostuma-se á limpeza hygienica do espirito, em geral tão lamentavelmente descuradas.

Mas, para que tão nobre intuito seja alcançado, mistér se faz dar ao espirito base solida sobre que se assente, isto é, cuidar do corpo como uma joia preciosa para a qual todas as attentões sejam poucas. Não se pense, porém, que aqui attentão quer dizer excesso de cuidado e, por consequencia, enfraquecimento.

Cuidar no corpo é enriquecel-o na pratica da vida regrada e methodica, conservando-o nutrido, limpo e fortalecido. Falando assim já dissémos quasi tudo. A nutrição se faz pelo que o individuo come, bebe e dorme, pois o somno nada mais é que um reparador para as forças gastas e esgotadas. Bem comer, bem beber e bem dormir, eis a trindade hygienica que cumpre praticar.

O bem comer, comprehende-se, não é comer muito nem comer iguarias custosas e complicadas; é comer sufficientemente na quantidade, moderadamente nos condimentos e satisfactoriamente na digestibilidade do que se come. Os alimentos devem ser sufficientes para alimentar, temperados com moderação e que sejam de digestão facil. Os excessos gastronomicos são uma porta larga e franca aberta ás affecções do estomago e portanto debilitamento geral e consequente entrada de diversas molestias que estão apenas á espera de que a resistencia do organismo se embote. Bem beber, igualmente, significa o afastamento dos excessos do copo, aos quaes ninguem negará importancia na producção de diversas molestias e graves. Não diremos "beba sómente agua". Embora essa seja a nossa regra, sabemos que ha sempre nos rapazes uma vaidadezinha que os impede de renunciar de vez ás bebidas alcoholicas. O receio de ser chamado "fracalhão" pode muito na conducta de um rapaz. Bem dormir, já se sabe, não se refere exclusivamente na duração do somno, que deverá ser o mais prolongado possivel; refere-se tambem ao modo por que se dorme. Quarto arejado — e quem se acostumou a dormir em quarto com venezianas ou com folhas de vidro entreabertas não supporta os quartos

abafados — cobertas apenas sufficientes, deitar sempre que possível de lado e nunca de costas, só se deitar com somno e levantar ao despertar, evitando, assim, as demoras no leito estando acordado, dormir com a cabeça sempre um pouco mais elevada que o corpo, dormir em cama que não seja excessivamente fofa, por prejudicial, nem demasiadamente dura, por incommoda, dormir com roupas folgadas, que não perturbem a respiração, são algumas regras a observar e cujo costume tem o mais alto valôr para a pessoa que as pratica.

Bem nutrido o corpo, é preciso que seja bem limpo, e a frequência das relações de uma pessoa com a agua e o sabão dão bem uma medida da hygiene do espirito dessa propria pessoa; um individuo sujo por fora não pode ser limpo por dentro. A limpeza, do mesmo modo que a educação, é um habito que cumpre adquirir e conservar. O corpo limpo é uma sentinella sempre attenta ao perigo; o corpo sujo é como a praça de guerra sem trincheiras, nem muralhas, sem armas nem soldados.

Resta, ainda, o fortalecimento do corpo e este conseguir-se-á com o uso, não abuso, do exercicio physico, beneficio precioso que a Natureza concedeu ao homem são. O exercicio physico, facilitando a circulação do sangue, favorece a eliminação dos productos prejudiciaes ao organismo. Além disso, pelo maior trabalho dado aos diversos órgãos, activa-lhes o funcionamento, aperfeiçãoando os resultados. E não é só, o exercicio physico traz ao individuo que o pratica a consciencia de seu proprio valôr, a noção de que é forte e, portanto, o desejo de conservar essa força contra os males que o possam aviltar. Mas não se deve ter a ambição de grandes musculos, sem se preocupar em que o funcionamento dos órgãos não seja perfeito; isso é bom para athleta de circo de cavallinhos. O que se quer é a saúde, que se obtem com o exercicio moderado. A gymnastica suéca presta-se optimamente a esse fim. Poder-se-á dizer que os individuos que mais se gabam dos prazeres sexuaes são justamente aquelles individuos que se dão como esportistas de valôr. Mas taes individuos são duplamente reprovaveis. Primeiro, porque têm exclusivamente a mania do “muque” pois, ao mesmo tempo que se gabam de força, contráem molestias que lhes vão minar as fontes da vida. Segundo, porque lhes falta completamente a educação do espirito, sobre que tanto insistimos e da qual talvez nunca tenham ouvido falar e nem suspeitem a existencia.

Com taes praticas creará o rapaz para o seu corpo um estado de saúde e força que influirá beneficamente sobre seu espirito, dando-lhe uma repugnancia instinctiva por esses lupanares, que enfermam o corpo e a alma, a saúde e a conducta.

Tendo dado a conhecer alguns dos principaes preceitos de hygiene do espirito e do corpo côm que a prophylaxia dos males venereos se torna facil, queremos applical-as a um outro mal, frequente e prejudicialissimo, a masturbação ou onanismo, que é a excitação artificial dos orgãos genitales. Esse vicio é uma das impuções que fazem a continencia sexual, dizendo que esta o provoca. Aqui diremos o que vimos affirmar desde o principio, que o individuo de mente limpa nada tem a receiar. E aquelles que porventura são delle victimas devem, num esforço que será prodigamente recompensado, fugir á sua pratica para não comprometterem sua moral, e pouparem a sua saúde. A masturbação é um despenhadeiro em que a victima cada vez mais escorrega, para encontrar, lá no fundo, os mais cruciantes soffrimentos moraes e materiaes. O infeliz perde sua vivacidade e alegria, esquiva-se aos companheiros e ás pessoas de sua familia, cae num estado de indifferença por tudo o que o cerca, não é capaz de trabalhar nem de estudar, deprime-se moralmente, foge ao olhar inquiridor de seus paes, ou não dorme ou tem o somno agitado, não se alimenta nem se diverte, excita-se com o ruido e com a agitação e vae por esse caminho até as mais graves perturbações do systema nervoso, perturbações que exigirão um tratamento demorado e intenso, que nem sempre consegue triumphar sobre o mal. Tudo consequencia da falta de energia, da fraqueza criminosa de vontade que não soube reprimir um desejo vicioso e impuro! A hygiene do corpo e do espirito tal como a aconselhamos, dá ás victimas do onanismo as armas para a lucta, da qual, se quizer, sahirão vencedoras.

---

#### RESPONSABILIDADE DO INDIVIDUO INFECCIONADO COMO PROCEDER UMA VEZ QUE SE INFECCIONA

Os leitores devem estar de posse de sufficientes conhecimentos e recursos para evitar os males venereos: conhecimentos de suas consequencias e recursos para a sua prophylaxia. Como dissémos, a unica prophylaxia dos males venereos é a continencia sexual pre-matrimonial. Esta é a prophylaxia ordenada pela sciencia e pela moral. Entretanto, ha uma outra prophylaxia não tão efficiente mas nem por isso desprezível, e que é a que se deve adoptar no caso de, por um descuido da razão e da vontade, apanhar-se uma infecção venerea. Esta prophylaxia é tendente a impedir maiores estragos na saúde do individuo, mas principalmente para evitar a propagação do mal pelas pessoas que se ponham em contacto

com o individuo infeccionado. Em taes casos sómente um medico poderá ditar ao rapaz um programma de hygiene e therapeutica efficiente e seguro. Quando falamos dos perigos dos males venereos, frisando os seus meios de contagio, fizémos ver que tanto o blenorrhagico como o syphilitico e tambem o portador do bacillo de Ducrey podem, por variados meios, pôr o microbio infectante em contacto com pessoas sans, acarretando-lhes a molestia. O puz blenorrhagico, o producto humido dos cancos molle e duro, a saliva do individuo que tem placas mucosas, tudo é meio de contagio. Assim sendo, se o individuo não se submete a um regimen de asseio para evitar que taes productos se espalhem e á acção de medicamentos para que taes productos não mais sejam produzidos, elle pôde tornar-se responsavel pela causa da molestia em pessoa sadia, quem sabe de seus proprios paes e irmãos. O individuo que tem syphilis terciaria padece mas não transmite o mal; enquanto que o que tem o cancro duro está a distribuir microbios de syphilis a todos os que se lhe approximam. Portanto, infeccionado, cabe ao individuo correr ao medico, sem tardança nem demoras. E convém aqui chamar a attenção dos leitores para os charlatães que em annuncios vistosos engodam a boa fé dos incautos, promettendo-lhes uma cura absurda pela rapidez. Deve-se fugir de taes individuos, cujo fim é o dinheiro do rapaz aterrorizado pelas ameaças que o proprio charlatão lhe faz. O medico consciencioso e de confiança é o melhor recurso para o rapaz infeccionado, que não deverá sentir-se acanhado em lhe pedir conselhos, pois estes irão evitar que os membros de sua familia se infeccionem com molestias tão temiveis.

Esperamos, entretanto, que tal eventualidade não se apresente uma vez sequer na vida dos rapazes que nos leram. O receio á molestia, mas tambem, e principalmente, o amôr á sua futura prole e o respeito ao que manda a Moral que não obedece a circumstancias, farão com que ao rapaz se mostre o amor mercenario como o mais influente productor de maleficios, desgraças e remorsos.

ANNUNCIEM NA "REVISTA DE MEDICINA"

Mediante pedido enviamos tabellas de preços e prestamos promptamente quaesquer outras informações.