

BIBLIOTHECA

DA

Faculdade de Medicina de S. Paulo

Secção "Dr. Mathias Valladão"

Classificação

Estante

Prateleira N.º



DEDALUS - Acervo - FM



10700060690

1589362

BIBLIOTECA da FACULDADE 124

DE SÃO PAULO

via _____ Prateleira _____

Estante 5 N. de ordem 10

Dr. EDUARDO DE MAGALHÃES

A DYSPEPSIA

— E —

SEU TRATAMENTO

A hygiene fecha a porta
á therapeutica e abre ao aperfei-
çoamento das faculdades phy-
sicas, intellectuaes e moraes do
homem.

10,95



LIVRARIA MAGALHÃES

Pedro S. Magalhães Filho

Tel. 9, Central

Rua Lib. 153 - S. PAT

TYPOGI

PAULO

MH

27-10-1898

6.16.33
M/27.d
1898

TRABALHOS DO AUTOR

- Das Dermatoses de origem Diabetica — 1888.
- A Influenza — 1890.
- A Gymnastica hygienica — 1894.
- Relatorio sobre a Hygiene em Campinas — 1894.
- Febre amarella — 1895.
- Relatorios sobre as medidas hygienicas em Campinas — 1896.
- O acido picrico no tratamento das queimaduras — 1896.
- A prophylaxia arsenical da febre amarella (Artigos no *Diario de Campinas*) — 1896.
- Do arsenico em medicina (Artigos na *Cidade de Campinas*) — 1897.
- A prophylaxia da febre amarella pelo acido arsenioso (Artigos na *Cidade de Campinas*) — 1897.
- Conselhos e instrucções para o emprego do arsenico como preventivo da febre amarella — 1897.
- É caso de paralysisa arsenical? Consulta á Academia Nacional de Medicina — 1897.
- A febre amarella e o acido arsenioso. Memoria apresentada á Academia Nacional de Medicina — 1897.
- Molestias broncho-pulmonares. Tratamento por fumigações. Prefaciado pelo professor *Dr. Francisco de Castro* — 1897.
- A Dyspepsia (Artigos no *Diario Popular*) — 1898.
- Guia do Dyspeptico — 1898.
-



PRELIMINAR

Publicando no *Diario Popular* os artigos intitulados «A Dyspepsia», tive em mira prender a attenção publica a esta enfermidade cada vês mais frequente, e por isso, e outras razões que expendi, devendo provocar mais acurado reparo.

São multiplas, entre nós, as causas da dyspepsia, principiando pelo clima, que não é verdadeiramente favoravel á função gastro-intestinal.

Se reflectissimos na incessante influencia deste factor, certo não concorreríamos para actual-o com toda a casta de abusos no regimen alimentar.

Considerado outr'ora «o cerebro da vida vegetativa», o estomago diuturnamente mereceu especial apreço pela importancia das suas funções, e por suas intimas relações com os demais orgãos, que sobre elle actuam, recebendo delle por seu turno igual influencia.

Desta reciprocidade deriva a permuta de reacções, que se manifestam e accentuam nos processos pathologicos; e dali a participação e comprometimento do estomago nos estados morbidos geraes e parciaes e vice-versa, a repercussão da dyspepsia em todo o organismo.

«Essa é — pondera distinctissimo autor — a origem das dyspepsias, que acompanham a amenorrhéa, a dysmenorrhéa, a chlorose, a anemia, a leucorrhéa, as febres intermittentes; taes são as dyspepsias provenientes da miseria, das habitações insalubres, da incuria com as funcções da pelle»; podendo-se addicionar as dyspepsias, gottosa, rheumatica, tuberculosa, a dos fumantes, dos alcoolicos e a resultante das perturbações nervosas na neurasthenia, na hysteria, nos excessos intellectuaes e outras mais.

Neste conjuncto não figuram, como se vê, as dyspepsias denominadas *essenciaes*, isto é — as constituidas primitivamente por alterações do apparelho gastro-intestinal, quasi sempre devidas á má alimentação, aos regimens alimentares viciosos e aos excessos de todo o genero.

No grande acervo das dyspepsias, primitivas ou secundarias, essenciaes ou symptomaticas, inscreveremos em primeiro plano a dyspepsia por liquidos, em cuja classe figura «a dos paizes intertropicaes», uma das mais frequentes entre nós, pelo abuso da agua desde a idade infantil.

Tenho visto creanças beberem dous copos de agua seguidamente.

Nesta capital, onde as vejo comer doces amiudadamente, é a isso correlativa a liberdade de beber agua em abundancia, a despeito da boa norma hygienica que manda «educar a séde», como nos *sanatorios* de tuberculosos «se educa a tosse.»

De facto, por menos que pareça a principio ou

durante algum tempo, o dyspeptico é um verdadeiro enfermo; e as consequencias da dyspepsia em tempo se declararão.

Não é só isso infelizmente, o peor é, como procurámos mostrar com repetidas observações e advertencias, que a dyspepsia não actua somente damnificando á surdiua a nutrição: vai além, poisque mais graves são os effeitos dos productos incompletos da elaboração gastro-intestinal intoxicando o organismo, augmentando a tensão arterial e determinando perigosissimas alterações dos vasos e orgãos.

A frequencia dos aneurismas e das molestias dos rins assim o comprova.

Affecções, outr'ora peculiares á idade avançada, dizimam actualmente a vida dos moços: dão se casos de aneurisma e de arterio-sclerose renal antes dos trinta annos.

Será de máo effeito declaral-o? Será isso apavorar os animos?

Cuido que não, visto como somente a molestia é que deve assustar, mas não o aviso, o conselho, o preventivo.

Se é dever vulgarisar conhecimentos aproveitaveis ao nosso bem estar, maior é ainda propalar os que preservam de grave dauno a saude. Por isso preferí a *dyspepsia* para assumpto dos meus artigos.

Redigindo-os restrictamente, attenta a natureza da publicação, dei neste trabalho maior desenvolvimento a alguns assumptos e addicionei outros esclarecimentos conforme entendi convenientes.

A' illustre Redacção do *Diario Popular* sou reconhecido pela benevolencia com que acolheu o meu trabalho, dando-lhe immediata publicidade.

S. Paulo—Junho de 1898.

Dr. Eduardo de Magalhães.



DYSPEPSIA



O estomago é para o homem o que a terra é para a arvore.

Hippocrates.

Na clinica observo constantemente casos de dyspepsia, alguns bastante sérios.

Nestes ultimos mezes tive a meu cuidado alguns dyspepticos, com desordens graves que muito os amarguravam, exigindo assiduo tratamento e grande esforço para melhoral-os.

Não me demorarei nas perturbações de somenos importancia—indigestões, embaraços gastricos mesmo acompanhados de febre, por serem manifestações dyspepticas transitorias, geralmente simples e compatíveis com os recursos domesticos.

Ha, seguramente, indigestões que determinam phenomenos de certa gravidade; mas as communs cedem

Indigestão.

Embaraço
gástrico.

promptamente á redução dos alimentos por um ou mais dias e ao chá de camomilla ou de folhas de laranjeira.

Os embaraços gástricos também não resistem ao purgante salino ou a pitadas de bicarbonato de sodio tomadas em um pouco d'agua durante o dia.

Se o elemento palustre fôr provocado, como ás vezes acontece, pela perturbação, mesmo passageira, do organismo, completa-se o tratamento com pequenas doses de quinina.

A difficuldade começa quando o medico é procurado em estados adiantados, para dyspepsias antigas, depois de longo preparo, que provocam phenomenos reflexos nervosos ou determinam complicações em órgãos importantes: refiro-me ás dyspepsias confirmadas, que ascendem ao catarrho gástrico e á ulcera peptica.

Pensam geralmente os clinicos e os autores, que a dyspepsia, o cararrho gástrico e a gastrite ulcerosa são molestias distinctas, sem ligações entre si.

O dr. Coutaret, autor de uma das obras mais instructivas sobre o assumpto, isola a dyspepsia do catarrho gástrico.

Em sua opinião a dyspepsia consiste em uma alteração da função gástrica, podendo provocar phenomenos sympathicos geraes, ou ser determinada por uma enfermidade do organismo, como a syphilis, a gotta, a tuberculose, etc.; não perdendo, mesmo assim, o character do mal localizado.

O catarrho gástrico, ao contrario, é na opinião do mesmo autor, uma *manifestação constitucional*, dependente da diathese *rheumatoidal*, com alteração da crase sanguinea. *O que differencia essencialmente, diz elle, o catarrho gástrico da dyspepsia, é a acção geral exercida sobre o organismo inteiro pela causa diathesica que o gera.*

O dr. Coutaret em longas paginas esforça-se por combater a opinião dos que *só veem dyspepsias*.

Mas a tendencia mais recente é para a unificação das tres manifestações morbidas, a que me refiro, constituindo grãos da mesma enfermidade—a dyspepsia, considerada capaz de produzir os mesmos phenomenos geraes: a alteração da crase sanguinea, a dyscrasia acida, etc., attribuidas pelo autor citado unicamente ao catarrho gastrico.

A opinião moderna parece mais accetavel, a julgar pelos casos clinicos da minha observação pessoal. Sei de pessoas que apresentavam os symptomas do catarrho permanente—lingua sempre coberta de espessa camada de saburra, falta de appetite, máo halito, etc., nas quaes manifestaram-se os symptomas de hypertensão arterial, succumbindo á arterio-sclerose renal ou á ectasia da aorta. Eram antigos dyspepticos, que, desprezando o máo funcionamento do estomago, commettiam imprudencias de toda ordem, julgando que o mal não se aggravaria nem accarretaria consequencias funestas.

Em uma dellas a aggravação do estado gastrico assignalava-se por intensa dôr de cabeça, obrigando á abstenção de alimentos por dias; apenas, porém, o estomago, depois de alguns dias de repouso forçado, melhorava, restabecendo-se o appetite,—novas imprudencias eram commettidas, e assim por bastante tempo. Neste decurso a cephalalgia desapareceu de uma vez, sendo substituida por violentos accessos de asthma nervosa; declarou-se depois a hypertensão arterial, apesar de todas as advertencias, e posteriormente o aneurisma da aorta abdominal, a que succumbio o doente.

Inclino-me, pois, á opinião dos que consideram a dyspepsia e o catarrho gastrico, não molestias differentes, mas estados da mesma enfermidade,—podendo

O catarrho gastrico e a ulcera são graos da dyspepsia.

Como penso.

citar, em confirmação deste modo de ver, outros casos, igualmente convincentes, da minha clinica.

Restricção.

Tenho apenas restricções a fazer quanto á ulcera do estomago (molestia de Cruveilhier), por me parecer que para a sua producção concorre, além da desordem mais ou menos antiga do orgão, certa disposição individual. Entretanto, a ulcera do estomago é o remate mais ou menos frequente da dyspepsia. As desordens nervosas e circulatorias, prolongando-se, compromettem a nutrição do estomago e acarretam a desordem trophica caracterisada pela molestia de Cruveilhier (ulcera peptica ou gastrite ulcerosa).

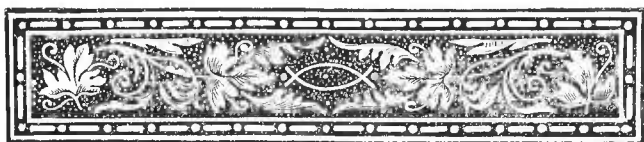
As molestias do estomago são tão generalisadas, occupam tão larga parte na clinica, não merecendo aliás dos enfermos a devida attenção, que o seu estudo póde despertar interesse, ao menos como meio preventivo ou de minorar os seus effeitos.

**Dyspepsias
despercebidas.**

Acresce que muitas dyspepsias passam despercebidas, por serem tão pouco incommodativos, como diz Chomel, os phenomenos locaes, que não desafiam a attenção do doente, ou «por se revelarem, conforme observa o mesmo autor, somente por phenomenos sympathicos, podendo nestes casos induzir o proprio clinico a erro.»

Geralmente se ignora o que é e o que custa ser dyspeptico, e quaes as consequencias da dyspepsia, sómente avalia-as quem as soffre (*); se assim não fosse, outra attenção se prestaria ao estomago, maior cuidado haveria em conserval-o são, não se procedendo em relação a esse orgão, cuja funcção é importantissima e indispensavel, com a habitual indifferença senão desprezo.

(*) Depois de consignadas as considerações acima, fui consultado por um doente, que, descrevendo os symptomas da molestia, acrescentou: « *Considere-me uma das pessoas mais torturadas do mundo.* » E' um dyspeptico.



CAUSAS



E' natural que os realmente interessados pela saude, por ser ella a garantia do trabalho e da vida, desejem conhecer as causas das molestias do estomago, ou mais precisamente—em que condições adquire-se a dyspepsia.

Ao justo desejo procurarei satisfazer

A mastigação incompleta, imperfeita, dos alimentos é uma causa mais frequente do que em geral se pensa.

**Mastigação
incompleta.**

Com máos dentes não se mastiga bem; os alimentos não são sufficientemente triturados e insalivados, por isso descem ao estomago mal preparados para a funcção desse orgão; não dispondo elle de dentes para completar a mastigação terá de preparar o bolo alimentar com os meios ao seu alcance, sem duvida inadequados, á custa de maior demora e esforço.

«Os dentes, diz Ewald, trabalham para o estomago, facilitando sua funcção.—Uma dentição má, dentes cariados muito difficultam o trabalho digestivo, visto serem insufficientemente preparadas as substancias alimenticias. Essas precauções, actualmente desprezadas pelas classes mais elevadas, são necessarias á digestão, sendo por isso verdadeiro o seguinte conceito de um hygienista inglez: *para tratar do estomago, cumpre primeiro cuidar dos dentes.*»

Tornando-se a digestão laboriosa e demorada, o estomago acabará fatigando-se — e d'ahi a dyspepsia.

A mastigação, portanto, incompleta de per si gera a molestia.

No mesmo caso está o máo habito de comer depressa, ou a necessidade de fazel-o por qualquer motivo.

**Comer
depressa.**

Quem come depressa, mastigando mal os alimentos, insaliva-os defficientemente.

«A insalivação, pondera Brinton, é acto importantissimo. Tomando-se alimentos feculentos sem mastigal-os e portanto sem insalival-os convenientemente, acidos e gazes produzem-se no estomago, em detrimento da digestão. Conheço doentes que aliviaram usando do remedio vulgar consistente em chupar uma pedrinha ou mastigar um pedacinho de borracha, pratica esta muito recommendavel.»

Não se infringe impunemente a disposição da natureza, que, sábia e previdente, tudo dizpoz com ordem e harmonia, do que é exemplo o organismo humano.

Em conclusão, os dentes foram feitos para mastigar e o estomago para amassar; alterando-se a ordem em que as funcções se desempenham e concatenam, rompe-se a harmonia em detrimento da saude.

**Irregularida-
de nas
refeições.**

A irregularidade nas refeições é muito vezes, segundo observa Dujardin-Beaumetz, causa da dyspepsia, bastando a regularidade para combatel-a.

Tomar sôpa, café ou chá quentes é outra condição favorável á alteração do estomago. Ha impacientes que não aguardam que o alimento chegue á temperatura conveniente, ingerindo-o seja como fôr.

O alimento quente congestiona fortemente a mucosa do estomago; insistindo-se, a congestão normal torna-se permanente, alterando-se as glandulas que fornecem os fermentos da digestão. Sei que a sôpa, o café e o chá frios são pouco convidativos; certo calor faz a sôpa como que mais saborosa, e dá mais graça ao café: mas *est modus in rebus*: entre o frio e o quente ha grãos intermediarios, que satisfazem as exigencias do paladar sem prejuizo pessoal.

Bebidas
quentes.

A causa, porém, mais frequente das molestias do estomago é o abuso dos alimentos; os máos regimens alimentares. *O desvio passageiro do regimen, diz Chomel, produz a indigestão; o máo regimen habitual — a dyspepsia.*

Abuso
dos
alimentos.

A esse respeito muito haveria que dizer si não ultrapassasse os limites deste trabalho.

Não sabemos nos alimentar, eis a verdade —; não sabemos combinar os alimentos em cada refeição de accordo com as necessidades do sustento ordinario do corpo —; não graduamos a refeição conforme as forças do estomago, as necessidades do organismo e as exigencias do clima. O assumpto é vasto para ser convenientemente tratado aqui.

Não sabemos
nos
alimentar.

Entre nós quem tem bom appetite e pode gastar, ordinariamente come de mais, excede-se no regimen, abusa do estomago.

O rico admite, diz um autor, como o mais invejavel dos seus privilegios, a faculdade de comer muito.

«Os dentes, diz Ewald, trabalham para o estomago, facilitando sua funcção.—Uma dentição má, dentes cariados muito difficultam o trabalho digestivo, visto serem insufficientemente preparadas as substancias alimenticias. Essas precauções, actualmente desprezadas pelas classes mais elevadas, são necessarias á digestão, sendo por isso verdadeiro o seguinte conceito de um hygienista inglez: *para tratar do estomago, cumpre primeiro cuidar dos dentes.*»

Tornando-se a digestão laboriosa e demorada, o estomago acabará fatigando-se — e d'ahi a dyspepsia.

A mastigação, portanto, incompleta de per si gera a molestia.

No mesmo caso está o máo habito de comer depressa, ou a necessidade de fazel-o por qualquer motivo.

Comer
depressa.

Quem come depressa, mastigando mal os alimentos, insaliva-os defficientemente.

«A insalivação, pondera Brinton, é acto importantissimo. Tomando-se alimentos feculentos sem mastigal-os e portanto sem insalival-os convenientemente, acidos e gazes produzem-se no estomago, em detrimento da digestão. Conheço doentes que aliviaram usando do remedio vulgar consistente em chupar uma pedrinha ou mastigar um pedacinho de borracha, pratica esta muito recommendavel.»

Não se infringe impunemente a disposição da natureza, que, sábia e previdente, tudo dizpoz com ordem e harmonia, do que é exemplo o organismo humano.

Em conclusão, os dentes foram feitos para mastigar e o estomago para amassar; alterando-se a ordem em que as funcções se desempenham e concatenam, rompe-se a harmonia em detrimento da saude.

Irregularidade
de nas
refeições.

A irregularidade nas refeições é muito vezes, segundo observa Dujardin-Beaumetz, causa da dyspepsia, bastando a regularidade para combatel-a.

Tomar sôpa, café ou chá quentes é outra condição favoravel á alteração do estomago. Ha impacientes que não aguardam que o alimento chegue á temperatura conveniente, ingerindo-o seja como fôr.

O alimento quente congestiona fortemente a mucosa do estomago; insistindo-se, a congestão normal torna-se permanente, alterando-se as glandulas que fornecem os fermentos da digestão. Sei que a sôpa, o café e o chá frios são pouco convidativos; certo calor faz a sôpa como que mais saborosa, e dá mais graça ao café: mas *est modus in rebus* entre o frio e o quente ha grãos intermediarios, que satisfazem as exigencias do paladar sem prejuizo pessoal.

**Bebidas
quentes.**

A causa, porém, mais frequente das molestias do estomago é o abuso dos alimentos; os máos regimens alimentares. *O desvio passageiro do regimen, diz Chomel, produz a indigestão; o máo regimen habitual — a dyspepsia.*

**Abuso
dos
alimentos.**

A esse respeito muito haveria que dizer si não ultrapassasse os limites deste trabalho.

Não sabemos nos alimentar, eis a verdade — ; não sabemos combinar os alimentos em cada refeição de accordo com as necessidades do sustento ordinario do corpo — ; não graduamos a refeição conforme as forças do estomago, as necessidades do organismo e as exigencias do clima. O assumpto é vasto para ser convenientemente tratado aqui.

**Não sabemos
nos
alimentar.**

Entre nós quem tem bom appetite e pode gastar, ordinariamente come de mais, excede-se no regimen, abusa do estomago.

O rico admite, diz um autor, como o mais invejavel dos seus privilegios, a faculdade de comer muito.

Infelizmente, porém, o gosto pela mesa acarretalhe enfermidades, e —peior— encurta o gozo da vida.

Em varios autores vejo citado o seguinte pensamento, que reproduzo, de FLOURENS *Com os dentes cava o homem a sepultura.*

Muito mais aproveitará quem não fizer da mesa um prazer, mas uma necessidade.

Excesso
da
alimentação.

O excesso da alimentação produz efeitos desastrosos no estomago, prejudicando a nutrição geral.

A natureza concedeu-nos alguma margem para os desvios, prevendo que abusariamos da liberdade; mas não nos concedeu a faculdade de converter os excessos em pratica razoavel.

E' tambem pernicioso comer forçando o pouco ou nenhum appetite e não dar sufficiente intervallo ás refeições.

Alimentação
insufficiente.

O extremo opposto, isto é, a alimentação demasiadamente parca, não é menos arruinadora das funcções do estomago e da saude.

Dá-se isso com as pessoas de poucos recursos e com o sexo feminino.

A mulher, geralmente sedentaria, não faz caso de alimentos, não se subordina a essa materialidade da vida. Dizia-me uma senhora que, tomando um pouco de sôpa, um calix de vinho e algum doce, estava de jantar feito. Coitada! Era anemica, e constantemente queixava se de zunido nos ouvidos, falta de memoria e confusão na cabeça.

E' incrível a insignificancia da alimentação de algumas moças; dahi a pallidez, as mãos frias, a vida apenas sustentada pelos nervos.





ALIMENTOS INDIGESTOS

Os alimentos indigestos, é claro, são o martyrio do estomago. O uso habitual do feijão é pessimo para certas pessoas. Não ha alimento indigesto para quem dispõe de estomago vigoroso, o operario, o trabalhador em geral, que tem actividade, faz exercicios regulares, não dispõe de recursos para os excessos da mesa, e usa, ao contrario, de uma alimentação quasi invariavel, monotona, não conhece alimentos indigestos o feijão e a carne secca, ao almoço e ao jantar, são digeridos perfeitamente. Nessa classe a indigestão é rara, a dyspepsia — rarissima.

O feijão.

Póde ser o mesmo com as pessoas que, vivendo em condições diferentes, dispõem de menor força digestiva?

Certamente — não —, e por isso um dos peiores alimentos é o feijão diario ás nossas mesas.

O feijão é bom alimento para quem póde digerir bem, e não para as creanças, para os estomagos femininos, ou para o homem de pouca actividade corporea.

*
* *

O que sabe
não
faz mal?

E' conceito ou preconceito popular, do agrado de muita gente, que « o que sabe não faz mal ».

Não ha mais astuciosa e melhor calculada seducção da gula.

Se « o que sabe » fosse carne, ovos, leite, pão, eu nada opporia, por serem esses os melhores e mais uteis alimentos.

Mas « o que sabe » não é isso; é o contrario: o salgado, o apimentado, o pesado, o extravagante.

Lamentavel é deveras a situação de um orgão ao qual o desejado é o que menos lhe presta.

Perversão
do
estomago.

Isso não se chamará appetite, mas perversão do orgão fatigado, alterado, prostrado, que, em vez de pedir o simples e menos trabalhoso, pede o que mais aggravará o seu estado; é orgão, diga-se a verdade, que doudeja, que já não regula, merecendo que o não satisfaçam, e principalmente o dirijam por melhor caminho, acertadamente.

Preferir ao bife — carne salgada com feijão, — é insania.

Quem tiver o estomago nessas condições, si em vez de obrigar-o a repousar proporcionando-lhe alimentos de facil digestão, pouco trabalho e facil assimilação, emquanto o orgão não se reanimar e fortalecer, attendel-o nos seus desvarios, póde ir adiantando os seus negocios, porque estomago para muito tempo de certo não terá.

Se o bom senso reage muitas vezes contra a razão, quando ella é mal inspirada, mesmo estando

o cerebro são, como condescender com o instincto de um orgão alterado, quasi sempre por nossa culpa?

Não ha melhor pratica do que viver naturalmente, sem constrangimentos nem artificios.

Feliz de quem possui estomago normal, que funciona physiologicamente, sem o estimulo do vinho, da pimenta, do café, etc.

Esse será o viver mais tranquillo, mais duradouro, mais confiante nos proprios recursos, que a natureza deu; nem os nervos o incommodarão, nem as arterias perderão a resistencia natural, por isso que aquelles e estas não soffreram os choques dos estimulos forçados e das situações violentas.

Não é isso, porém, o que se vê e se observa: o homem é o maior inimigo de si mesmo, o maior conspirador contra a sua tranquillidade e os gosos permittidos.

Se eu pudesse entrar em detalhes, aliás excedentes deste simples e despretencioso trabalho, quanta coisa não teria que dizer, estranhar e criticar!

Outra causa das molestias do estomago são os alcoolicos. Não me emmaranharei de certo na tão batida questão do alcoolismo, que preoccupa as nações mais adiantadas do que a nossa; não o farei, não é isso a que me proponho. Quero sómente salientar que o vinho, a aguardente, em summa os alcoolicos, não prejudicam sómente quando embriagam. Ha considerabilissimo numero de pessoas que ingerem ás refeições crescidas doses de vinho, entendendo que, desde que não se embriagam, podem beber impunemente.

Rematado engano; a embriaguez repetida é o caminho do alcoolismo agudo, violento, brutal; a bestificação, a abdicção do proprio ser, bastando notar que o ébrio troca a sua posição de ente racional

Os alcoolicos.

pela do bruto, do irracional—; a dose, porém, crescida do vinho, mesmo sómente ás refeições, provoca as consequencias do alcoolismo lento, insidioso, chronico, produzindo o tremor, as molestias medulares, o endurecimento das arterias ou a arterio-sclerose, e como epilogo o derrame cerebral, o aneurisma, a gravíssima albuminaria, em outros termos—as mais graves e fataes molestias.

Se no clima frio, onde o consumo do calor comporta dose mais crescida dos alcoolicos, a arterio-sclerose vae-se por essa causa se generalizando de modo espantoso, o que esperar, sob o nosso clima, do uso um tanto exagerado dos vinhos, da aguardente, da cerveja, etc.?

E que vinhos! Quasi sempre adulterados, sofisticados, o que mais augmenta o seu damno!

Melhor fôra prescindir dos alcoolicos, mas a tomar algum seja com muita parcimonia, além de outras razões, porque o vinho em pequena dose activa as secreções do estomago, e em dose maior as prende e embaraça,—visto exagerar a congestão das glandulas.

Não ha peor habito, nem mais pernicioso, do que beber qualquer alcoolico, aguardente, genebra, seja qual fôr, estando o estomago vasio.

Perigo
do
alcoolico
pela
manhã.

Na classe operaria é habito inveterado tomar o calix de aguardente pela manhã; «matar o bicho» mata tambem a quem o traz; actualmente não só pela manhã, como no correr do dia, *maxime* de certa hora em diante, vê-se pessoas entrarem no armazem para repetir o calix do alcoolico predilecto.

Que necessidade temos de imitar o habitante do paiz frio, tomando o calix de licôr ou de *cognac* depois do café, ao jantar?

Acha-se pouco os estimulantes já usados?

Quanto damno para o organismo e quanto subsi-

dio para as dyspepsias não produzem todas essas praticas imprudentes e irreflectidas?

*
* *

A primeira vista parece que, havendo sêde, é natural beber agua; mesmo porque uma das sensações mais agradaveis é beber agua quando ha sêde.

Além disso, habitando clima quente, somos forçados a compensar pela ingestão do liquido as perdas provocadas pelo suor na estação calida.

Até ahi tudo parece dar-nos razão de ser sequeiosos, não devendo contrariar uma necessidade imposta pelas circumstancias.

Apezar de tudo isso—reconheço que somos insaciaveis, e que bebemos agua de modo prejudicial ao nosso estomago e á nossa saude.

Cedemos muitas vezes á sêde pela sensualidade que nos proporciona e por falta de habito de governa-la pela razão.

Pois bem é util, necessario, não beber agua sempre que apparece a sêde; e por mais estranho que o conselho pareça, certo é que carecemos conter, contrariar, muitas vezes a sêde.

Pensam geralmente os clinicos e hygienistas, em toda a parte do mundo culto, que se come e se bebe de mais; que se vive perfeitamente comendo e bebendo menos; e que a sobriedade e a temperança são fortissimas columnas da saude; aqui, porém, bebe-se (agua—bem entendido—) despropositadamente.

E' diario entre nós o seguinte factó janta-se e durante o jantar bebe-se agua á vontade, a fartar, ás vezes em excesso, occupando com o liquido o espaço que devêra pertencer ao solido, e forçando irreflectidamente as paredes do estomago; bebe-se, em summa, copos d'agua ao jantar, meia hora, uma

A sêde.

Abuso
d'agua.

hora depois, empunhando novamente o copo, ingere-se toda a agua!

Si se ponderar que o não faça, que é máo, a resposta certa será: si tenho sêde, como não beber agua?

Vícios de educação, resultado de máos habitos.

E' inconvenientissimo beber agua após a refeição, por maior que seja a sêde, sêde aliás quasi sempre mais illusoria do que real e indicativa de certo gráo congestivo da mucosa gastrica e irritação nervosa.

Estando a digestão no auge da actividade, a agua no estomago representa o papel de agua na fervura: fal-a parar.

Diluir—com a addição do liquido ingerido—os fermentos no momento em que operam as transformações chimicas, por que tem de passar a massa alimentar, importa, é obvio, enfraquecel-os, atrazando—sinão perturbando o acto digestivo.

Plethora
aquosa.

Além disso as successivas inundações da massa sanguinea, a *plethora aquosa*, são desfavoraveis á elasticidade das arterias, á sua nutrição.

Si comer de mais é prejudicial ao estomago e á saude, beber tambem o é.

Conheço varios casos de morte por aneurisma, occorridos em grandes bebedores de agua.

Disseram-me que o professor Bouchard declarára a um compatriota nosso, em consulta, ser raro o brasileiro sem dilatação do estomago.

Somos, com effeito, viciosos no beber agua; bebemos de mais, ao menor aceno da sêde, inadvertidamente.

Beber pouca agua é antiquissimo conselho, cuja justeza resalta de tal modo da experiencia, que é axioma clinico ou hygienico; «quanto menos agua se bebe, tanto melhor se digere».

A verdadeira regra é beber moderadamente ás refeições, e depois dellas—nada.

A sede nos intervallos das refeições só indica máo estomago, má digestão; o estomago são, em condições normaes, não reclama agua quando funciona, mas sómente o irritado, o alterado de qualquer maneira, e nestas condições a agua bebida irá ainda mais perturbar a digestão.

Quem se dispuzer a supportar a sede durante o trabalho digestivo, a principio soffrerá; depois não a sentirá mais.

Em todo o caso, quem não tiver força de resistir á sede, não beba antes de duas horas depois da refeição, e não passe de alguns góles de agua, si quer ter boa digestão.

Tudo o mais é abuso, é erro, é vicio.

Allega-se que o clima provoca a sede, como reparação das perdas aquosas pelo suor.

Sei disso, e tambem que, sob esse pretexto, bebemos sem medida ou servimo-nos disso para nos fartar.

Considere-se, porém, que por habitarmos paiz quente não temos, em relação ao estomago, privilegios de que não participem os de paiz frio ou temperado.

Lá e aquí os principios são os mesmos: si beber agua em excesso e em certas occasiões é prejudicial a quem quer que seja, Suisso, Russo, Groenlandez, Brasileiro, etc., e si a temperatura, ás vezes elevada, do Brasil, solicita agua, o que cumpre fazer é conciliar as exigencias do clima com a funcção digestiva; beber agua não pertubando-a, beber moderadamente, discretamente, e nunca após as refeições.

Distinctissimo clinico, do Rio, temendo a força impulsiva do copo commum, bebe agua em calix.

Não se dirá que alli não faz calor, não se sua, não se tem sede; o avisado clinico, porém, sabendo que não é innoxio sorver de pancada grande quan-

tidade de agua, bebe-a por medida pequena, além da qual não deve ir.

Si cedermos sempre á provocação do calor e não soubermos governar a sêde; si, ao contrario, a propria exigencia do clima não nos impuzer reflexão, comedimento no beber agua, comprometteremos cada vez mais a situação do apparelho digestivo, prejudicando o seu funccionamento, e provocando ou aggravando a dyspepsia.

O clima quente é desfavoravel á funcção digestiva, e nós ainda mais a prejudicamos com os nossos máos habitos.

Como diz o proverbio: «dous proveitos não cabem em um sacco»: beber muito e ter bom estomago é que não pôde ser; uma de duas: é escolher

Que somos insaciaveis e bebemos agua em demasia, automaticamente, inadvertidamente; que carecemos de nos cohibir desse excesso, que prejudica, altera o estomago e pouco a pouco compromette a saude, não padece duvida.

Aos que bebem dous e tres copos de agua seguidamente, cabe apenas ponderar que isso parece falta de reflexão, ou talvez pensar que o estomago é um ôdre.

*
* *

Não sou apologista, nem detractor do fumo, limitando-me a considerar que fumar em excesso, é, como todos os excessos, damnosos á saude.

Dyspepsia
dos
fumantes.

Ha uma *dyspepsia dos fumantes*, indicando que o abuso do fumo chega a comprometter a funcção do estomago.

Tal pratica pôde ser tudo, menos razoavel, sensata.

Confessam alguns fumantes preferir não comer a não fumar. Gostos destes não se discutem.— Quem levou o vicio a esse gráo, abdicou de todo a razão

e perdeu o instincto da conservação: a vida se lhe esvae com as baforadas da fumaça.

Felizmente muitos pensam o contrario, e preferem comer a fumar, dando á saude o devido apreço.

Não sou, repito, detractor do fumo, e até admitto que se fume, moderadamente e nunca em jejum.

O fumo exerce sobre o systema nervoso acção energica, de que não se deve abusar. Ao effeito moderado o organismo habitua-se, como succede com o alcool, o café, o chá, etc., ao excessivo é que não.

Sou dos que entendem que no fumar ha alguma cousa mais do que tirar fumaça e solta-la ao ar; será habito, será uma funcção imposta ao organismo, mas com alguma razão de ser.

Si fosse a simples futilidade de tirar e soltar fumo, seria incomprehensivel a generalisação desse habito.

Quando o operario interrompe o trabalho para accender e fumar o cigarro, elle recomeça-o consolado e mais animado. Seria effeito do insignificante repouso?

Certamente não. Resultaria da simples satisfação de um habito? Tambem não creio.

Quanto a mim alguma cousa se passou atraz desse acto, e provavelmente foi o tom dado ao systema nervoso, compensando-o, de alguma sorte, da perda determinada pelo trabalho, consequencia da acção excitante sobre o systema, renovada de espaço a espaço, quando o operario tem o aviso de qualquer cousa que se traduz pelo vago desejo de fumar.

Assim, o negociante no meio das transacções e todo aquelle que trabalhar physica ou intellectualmente.

Acredito até que fumar é util ao litterato, ao estadista, ao publicista, ao medico, ao jornalista, ao mathematico, ao advogado, em summa — aos que vivem pela intelligencia, porque a nicotina, por sua

acção constrictora dos vasos, isto é — pela acção sobre o nervo grande sympathico, corrigirá de algum modo a hyperhemia (congestão) dos vasos cerebraes, determinada pelo trabalho mental e sustentada durante a tensão intellectual.

O fumo actuará então em sentido contrario anemiando o cerebro, descongestionando e como que convidando-o ao repouso, graças á modificação operada por elle na circulação cerebral.

Não sou, portanto, intransigente. ao contrario admitto circumstancias ou casos em que o fumar é util, sem ser comtudo fumante.

Dahi, porém, a escravisar-se o homem ao habito de não tirar o cigarro da bocca, dia e noite, por uma especie de mania, vae a distancia que separa o razoavel da insensatez.

O homem póde multiplicar os prazeres gosando-os em justa e bem equilibrada medida, e não como um captivo de vicios.

Fumar exageradamente actua de diversos modos sobre a funcção do estomago, e, não podendo entrar aqui em largo desenvolvimento, limitar-me-ei a considerar essa exageração como uma das causas da dyspepsia.

Chá e café.

As mesmas reflexões applico ao café e ao chá. Já disse que, tomados quentes, são nocivos ao estomago; mas accrescento que não é só pela temperatura que prejudicam, mas tambem pela acção sobre o systema nervoso.

Abuso do
café.

Entre nós é raro abusar do chá; não tenho mesmo conhecimento de caso algum desse abuso; dá-se porém o contrario em relação ao café.

E' este um dos Estados em que mais se abusa. Não comprehendo mesmo como ha nervos que comportam doses tão elevadas de uma substancia que sobre elles age tão energicamente.

A Escola de Salerno confere ao café a virtude de curar «males do estomago e a maldita enxaqueca», qualificando-o até de «bebida divina».

Sim—divina, porque tem o poder de economisar as forças do corpo e exaltar as do espirito; mas não se pense que a qualidade de divina —permittle abusos e tomar impunemente café fóra de medida.

Um pouco de café pela manhã, para sacudir do systema nervoso algum resto de mollesza do somno, tambem depois do jantar, é sufficiente; cumprindo ponderar que os nervosos sentem-se mal com o café em jejum, devendo por isso abandonal-o á essa hora.

Iguaes considerações ajustam-se aos alimentos engordurados, salgados e condimentados.

O alimento engordurado é difficilmente digerido e provoca saburras, além de não se coadunar ao nosso clima; por isso é detestavel a pratica, ainda adoptada em algumas localidades de S. Paulo, de afogar a gallinha, o arroz, etc., em gordura.

Os salgados não convêm igualmente, por excitarem de mais o estomago, dando-se o mesmo com os condimentados.

Diz-se que nos paizes quentes a pimenta é correctivo da languidez do estomago. Assim seja, mas com restricções, e se use de um pouco de pimenta ás refeições; exceder-se, porém, usar do molho que mais parece braza, mastigar pimentas para provocar o appetite, é de todo o ponto extravagante e pernicioso.

Não comprehendo como se acha graça ou satisfação em tomar um liquido assim encandescente, caustico, só mesmo pela vontade de abusar, tendencia dos espiritos fracos ou irreflectidos.

*
* *

O exercicio muscular, pelo muito que influe sobre a funcção digestiva, merece especial menção.

Gordurosos.

Salgados.

A pimenta.

Exercicio muscular.

O homem de gabinete e o trabalhador braçal, aquelle dyspeptico e este não, impõem-se, como exemplos, á nossa observação.

Em relação áquelle ponderam Trousseau e Pidoux: *Seu trabalho, longe de proporcionar actividade favoravel aos orgãos digestivos, ao contrario é incessante causa de langor e perversão. As digestões são imperfeitas, e dahi a inappetencia, nenhum desejo de reparação alimentar; difficuldade de secreções e exoneações; inercia da funcção respiratoria; ausencia de fadiga muscular, perturbações digestivas, e superactividade cerebral que afugenta o somno, benefico tonico.*

Quanto aos trabalhadores corporeos, dizem os mesmos autores *Dispendendo vitalidade, elles têm vivo e verdadeiro appetite, que é satisfeito proveitosamente e para satisfazer legítimas necessidades. Hematose poderosa, circulação activa, secreções e exoneações naturaes, somno profundo e reparador.*

Eis o verso e reverso do quadro dos dois typos relativamente ao desempenho da funcção digestiva.

O exercicio moderado foi, em todos os tempos, considerado propicio ás funcções gastro-intestinaes.

Celso menciona a leitura em alta voz. após a refeição, aos fracos do estomago. e em seguida o passeio; aconselha tambem o jogo da pella, das armas. tudo quanto, em summa, «põe em movimento as partes superiores», accentuando que as pessoas de digestão lenta acham-se bem lendo alto. realisando assim a gymnastica dos orgãos respiratorios e digestivos.

Os autores que tratam das molestias do estomago não esquecem o seguinte conceito de Chomel: *tanto se digere com as pernas como com o estomago.* para exprimir a benefica influencia do exercicio sobre a digestão.

Quero crer que o estomago. em todo o caso, sempre digerirá melhor do que as pernas; é, porém,

incontestavel que o andar auxilia poderosamente a digestão; é questão de simples averiguação individual.

Todavia não convem o exercicio logo após a refeição: é de bom conselho esperar meia ou uma hora e depois passear moderadamente. Exercicio inconveniente, e que muita gente executa irreflectidamente, é montar a cavallo logo após o almoço ou o jantar.

A sedentariedade é causa frequente de dyspepsia entre nós, e talvez a maior no sexo feminino.

A inappetencia geralmente observada nas moças, a anemia subsequente e outros males não reconhecem certamente outra origem.

Enfraquecidas de nascença, inconvenientemente alimentadas na infancia, sem o opportuno preparo para o desenvolvimento physico por meio da gymnastica apropriada ao sexo e na frouxidão peculiar á carencia dos beneficios do ar livre e dos jogos infantís, nascem, crescem e attingem á puberdade — fracas, depauperadas e nervosas.

Em taes condições o estomago nunca será forte; as digestões imperfeitas e languidas, acarretando a inappetencia, a deficiente nutrição e o disequilibrio no jogo dos systemas sanguineo e nervoso, concorrerão para a preponderancia avassaladora deste ultimo.

Pobre descendencia!



Examinadas attentamente, uma por uma, as causas habituaes das dyspepsias, — observa-se que todas, em virtude da sua acção mais os menos irritante, influem no systema nervoso perturbando-lhe a funcção e acarretando desordens circulatorias e secretorias.

Se a acção fôr passageira, os effeitos cessarão por si mesmo, se prolongar-se, a perturbação gastrica, definida pela dyspepsia, perdurará.

Exercicio
depois das
refeições.

A sedenta-
riedade.

Assim, o ponto de partida dessa enfermidade é o systema nervoso.

O estomago é um dos orgãos mais affectados nas perturbações geraes do organismo, nas molestias febris, nos diathesicos, etc., phenomenos estes que só pôdem dar-se por intermedio do mesmo systema. Dahi a grande divisão das dyspepsias em primitivas e secundarias, presididas umas e outras pelos nervos.

Por isso os clinicos e autores, quaesquer que sejam as suas idéas sobre o processo dyspeptico, condemnam, no tratamento das dyspepsias, os excitantes mais fortes, o café, o vinho, etc., permittindo o uso de chá brando, o de vinho em pequena quantidade com bastante agua, de modo a attenuar, quanto possivel, a acção irritante local.

* * *

Occupando-me até aqui das principaes causas das dyspepsias, pelo modo que me pareceu mais conveniente e como era permitido em trabalho desta natureza, julguei conveniente encerral-o reproduzindo, para tornar bem conhecidos entre nós, os conselhos dictados pela experiencia e reunidos pelo Dr. Coutaret, já por mim citado, sob a denominação de

Aphorismos para os dyspepticos

Aphorismos
para os
dyspepticos.

- 1.º Os alimentos bem mastigados são meio digeridos.
- 2.º Tomae as refeições á hora certa: vossa esposa vos agradecerá e tambem vosso estomago.
- 3.º Não comaes até a saciedade. A quantidade de iguarias altera a saúde, a qualidade restabelece-a.
- 4.º A alimentação mixta, sem molhos ou acepipes, estimula os orgãos, sem irrital-os.
- 5.º Não abuzeis do pão; preferi a côdea e mastigae-a bem.

6.º Depois do trabalho o apparelho digestivo reclama repouso. Diminui os feculentos, supprimi os corpos gordos e os alcoolicos.

7.º A comida da manhan — simples, o almoço substancial, e o jantar frugal, são condições salutaes.

8.º A noite comei pouco e dormireis bem.

9.º Os dentes são para mastigar. Não os tendo compraes-os. O bom dentista é muitas vezes o melhor digestivo.

10. Desconfiae das bebidas alcoolicas ; são invenção do homem. O vinho raras vezes conduz á velhice. A agua pura da fonte é a melhor bebida.

11. O passeio e o exercicio são poderosos aperitivos. O passeio depois das refeições vale mais que a pitada de pepsina.

12. A regularidade das exonerações é para o organismo uma valvula de segurança, que não se deve deixar obstruir.

13. O trabalho physico ou intellectual, durante a digestão, augmenta o custo da producção, sem dar lucro.

14. Evitae os males de cabeça e o frio nos pés, porque o estomago pagará as despezas da reacção.

15. As salchicerias e as confeitarias são minas de dyspepsias.

16. Nos clubs e cafés perde-se algumas vezes dinheiro, muitas vezes o tempo, sempre uma parte das faculdades digestivas.

17 O fumante envenena-se e envenena os outros.

18. Temei-vos da frescura e da humidade das habitações salitradas ou bolorentas.

19. Deitar-se cedo, levantar-se pela manhã, dormir sete horas são excellentes condições de longevidade.

20. Não leias os livros de medicina e frequentae pouco os hypochondriacos, se não quizerdes vos considerar acommettidos, como elles, de todas as molestias.

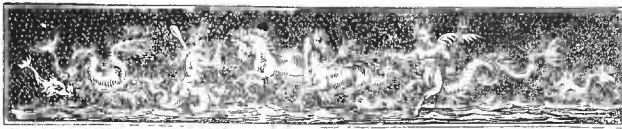
21. Fugi das paixões violentas, da colera, da politica, do jogo, da bolsa, e tambem das torturas do ciume e da ambição. Tanto não é preciso para morrer.

22. Conheceis a *aurea mediocritas* de Horacio? Contentae-vos com ella, e não façaes de vosso filho um medico.

23. Procuraes as emoções brandas; quem ama e é correspondido não tem que invejar os ricos da terra.

24. O verdadeiro fim da vida é ser feliz, e fazer felizes os nossos, mediante o trabalho e o regimen.

25. Se acreditaes em Deus, confiaes em sua infinita bondade e passareis á sua presença sem temer a morte.



NATUREZA DA DYSPEPSIA

O extraordinario desenvolvimento das dyspepsias, a sua repercussão sobre as funcções mais importantes e essenciaes á vida, e as difficuldades e os insuccessos do seu tratamento, explicam os esforços dos clinicos para a elucidação de pontos controvertidos, referentes ao processo morbido e ás alterações organicas.

A dyspepsia, das molestias do estomago a mais frequente e que mais tem prendido a attenção, na opinião de uns não passava de desordem funcional, e na de outros ligava-se á alteração organica, que pode ir até á gastrite.

Não devendo entrar aqui em largo desenvolvimento do assumpto, limitar-me-ei a exemplificar as principaes opiniões sobre a natureza da dyspepsia.

Pensa Grisolle que a dyspepsia é uma nevrose, independente de qualquer lesão material do esto-

**Opiniões de
Grisolle.**

mago, caracterisada na lentidão e difficuldade das digestões.

Trousseau. Trousseau, posto que attribuisse ao systema nervoso intervenção primordial nas dyspepsias, ia além quando, tomando por base a exaggeração do estímulo, considerava as desordens secretorias e musculares como o principal elemento da perturbação digestiva, que conduz á dyspepsia.

Fundado no principio de que o superestímulo termina pela *asthenia*, conforme a denominação de Brown, Trousseau attribua a dyspepsia ao exgotamento do estímulo, dando em resultado a incapacidade do aparelho muscular do estomago para o preenchimento das suas funções normaes.

Jaccoud. O professor Jaccoud é mais localizador: na sua opinião « os estados mal definidos qualificados dyspepsias » estão incluídos no « catarrho chronico do estomago ou gastrite catarrhal chronica ». Descrevendo esta molestia, traça o quadro symptomatico da dyspepsia com os seus accidentes e complicações. Menciona a perturbação secretoria, e a lei de Stokes referente aos musculos subjacentes ás « mucosas irritadas », imputando á « prolongada parada dos alimentos no estomago á demora, a insufficencia dos movimentos musculares. »

Pendendo para o *brusséismo*, o professor Jaccoud pondera que não foi por exagerar a « frequencia da inflammação do estomago » que Broussais peccou, mas pela inexactidão da symptomatologia e por dar á molestia uma importancia e gravidade imaginarias.

Chomel. Chomel admite a dyspepsia como individualidade morbida, como uma molestia do estomago, « *essencial*, frequentissima, passando ás vezes despercebida, dependendo de muitas causas, revestindo-se de diferentes fórmãs, não compromettendo a vida, mas tornando-a muito penosa, ás vezes quasi intoleravel,

pelos soffrimentos que determina sua desesperadora duração».

Na opinião do autor em que consiste a dyspepsia essencial? É o que não se colhe da leitura da sua monographia— *Des Dyspepsies* diz o que a molestia deixa de ser, mas não declara o que é, em que consiste, quaes as alterações organicas, etc.

Quadro symptomatico ninguem o traçou melhor; estudo das causas feito minuciosamente, a parte hygienica tratada com bom senso admiravel, e a medicamentosa exposta com toda a franqueza. Um trabalho ainda hoje precioso, mas com a lacuna, se me é permittido assim considerar, que acabo de assinalar.

No meio da confusão dos espiritos o professor Bouchard descreve a dilatação do estomago, phenomeno que não escapou a Chomel, attribuindo-lhe as graves desordens, provocadas pela dyspepsia. Contestada a frequencia do phenomeno, travou-se a discussão nesse terreno, terminando o professor Bouchard por um appello ao futuro, de que espera justiça a sua idéa.

Bouchard.

Surgio então o «chimismo estomacal» pretendendo fixar o criterio clinico nas duas fórmas clinicas da dyspepsia, o excesso e a diminuição do acido do estomago.

Chimismo estomacal.

O chimismo estomacal não confirmou praticamente a esperança que a principio despertou, além de outras razões, por se verificar que no mesmo doente não é constante a producção do mesmo acido, umas vezes acima do typo normal, outras—abaixo.

O estudo da neurasthenia, a coincidencia desta molestia com a dyspepsia, não se sabendo bem em que character, se de causa ou effeito, as intimas relações existentes entre ellas e a influencia reciproca, geraram a sua convicção de ser a dyspepsia uma molestia dependente do systema nervoso, uma ne-

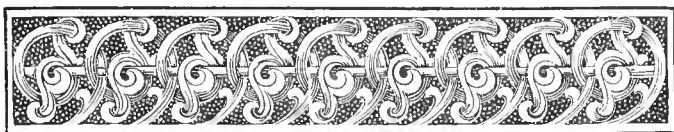
Neurasthenia.

vrose, voltando-se á opinião de Grisolle, a não termos de nos remontar a Barras—que foi quem levantou a opinião da *gastralgia* em contraposição á *gastrite*, de Broussais.

Robin. De opinião em opinião chegámos á do professor Robin, que, tomando por assumpto as *incertezas actuaes no tratamento das dyspepsias*, divide-as em *hypersthenias gastricas agudas e chronicas* e *hyposthenia* ou *insufficiencia gastrica*.

Hufeland. A divisão adoptada pelo autor lembra, salvo a differença dos termos, a de Hufeland—*dyspepsia* ou fraqueza gastrica *com irritabilidade* ou *com torpôr*, « que muito importa, accresenta, tomar em consideração no tratamento. »





INSUCCESSO DA THERAPEUTICA

Não satisfazia aos clínicos e antes contrariava-os bastante o insucesso do tratamento das molestias do estomago, particularmente a dyspepsia, ao contrario do que deviam esperar da medicação considerada bem adaptada ás condições morbidas.

Cumpre notar que, parecendo divergirem as opiniões quanto ao modo de entender ou interpretar os phenomenos morbidos, approximavam-se entretanto na parte therapeutica.

Os medicamentos, com pequenas variantes, eram mais ou menos os mesmos: os amargos, a nox vomica, o arsenico, as aguas mineraes, a hydrotherapia, e electricidade, a massage, etc.

Contra a expectativa era incerto o resultado, infiel: uma vez declarada a dyspepsia, não desaparecia mais, resistindo a tudo; sobrevindo alguma melhora, era certo o recrudescimento pouco depois.

Os
medicamen-
tos
falham.

Chomel, com o bom senso pratico que resalta das paginas da sua monographia, não guardou reservas, atacando francamente os medicamentos usados nesses casos: *Os medicamentos, diz elle, raras vezes curam a dyspepsia, o que somente se consegue com o auxilio do regimen.*

Referindo-se á nox vomica, cujo emprego elle achava delicado, declarou não ter obtido resultado, « nem em geral de qualquer outro medicamento — strychnina ou não. »

Assim, apezar da acção excitante da nox vomica sobre as fibras musculares, falhava mesmo tratando-se de activar a camada muscular do estomago, considerada enfraquecida, atonica.

Ora, sendo sempre a mesma a acção do medicamento, a causa do insuccesso devia ser outra, e só podia ser a erronea explicação da « *fraqueza da camada muscular do estomago.* »

Contra a dyspepsia flatulenta eram empregados *pós absorventes* dos gazes desenvolvidos no interior do estomago e dos intestinos.

Pronunciando-se em relação aos *pós absorventes* entendia Chomel que podiam ter essa propriedade em recipientes inertes, e que « nos recipientes vivos, estomago e intestinos o effeito absorvente não era constante nem manifesto. » Emfim, na sua respeitavel autoridade não confiava nos medicamentos preconizados contra a dyspepsia.

Incongruen-
cia
nos autores

Acompanhando-se attentamente a evolução da therapeutica contra a dyspepsia, nota-se certa incongruência nos autores: admittindo a fraqueza muscular do estomago e as perturbações secretorias do orgão, para o que aconselhavam a nox vomica e os amargos — que contêm todos elles alcaloide excitante, prohibiam ao dyspeptico o vinho, o café o chá e as bebidas frias ou refrigeradas pelo gelo.

Estas substancias, empregadas convenientemente deveriam, entretanto, coadjuvar aquelles medicamentos a activar as fibras musculares do estomago e as secreções deste orgão, se a falta de excitação fosse real.

Os proprios amargos, que gosavam de antiga reputação de estomachicos, decahiram da graça ao menos em grande parte. São do dr. Spillmann as seguintes palavras.

Os amargos.

Os amargos são empregados a pretexto de despertarem o appetite e estimularem as funções digestivas; numerosos trabalhos demonstram ser duvidosa essa acção, e que seu emprego prolongado apresenta inconvenientes.

A efficacia das aguas mineraes não escapou á reacção, soffrendo forte contestação.

Aguas mineraes.

Certo é que o dyspeptico, que as procura, é obrigado a frequental-as assiduamente, se quer alliviar, porque curar-se não conseguirá.

O mesmo nota-se entre nós. Enquanto se acha no uso das aguas, nas estações, sente-se bem; apenas volta, recomeça o soffrimento.

Insucesso das aguas.

Acredito que o benefico effeito das aguas seria mais duradouro se os doentes soubessem aproveitá-lo.

Nas estações congeneres das aguas mineraes da Europa, por exemplo em Wichy, o enfermo é, segundo leio, submettido a principio a restricto regimen alimentar, naturalmente para descanso do estomago.

Aqui não se faz isso: o dyspeptico, achando-se em Caxambú, Lambary ou Cambuquira, e sentindo renascer o appetite com a mudança de ares, despreocupação do espirito, passeios, etc., trata de satisfazel-o quanto pôde. Entende que esse é o effeito ou beneficio das aguas, e por isso aproveita-o. Em repousar o estomago nem pensa. O resultado é voltar melhor do estado geral, mais animado, com melhores côres, e com estomago mais fatigado.

Caxambú, Lambary, Cambuquira.

Não se sabe usar das aguas.

Pessoas de minhas relações, indo a Caxambú, teve, logo nos primeiros dias, tal indigestão acompanhada dos seus accessorios, que foi obrigada a regressar antes de tempo.

Outra, encontrando-me, disse: veja! Enquanto lá estive, comia bem, nada me fazia mal, a digestão era perfeita; cheguei ha tres dias e já não tenho appetite e a digestão é má.

O remedio é simples, respondi-lhe.

Qual?

Mude-se para lá.

Não posso, accrescentou.

Verdade é, ponderei, que, se pudesse, em pouco tempo, lá mesmo, a dyspepsia rebentaria ainda com mais vigor, com tal abuso do regimen alimentar.

As estações de aguas mineraes, que possuimos, podem ser uteis e mesmo prestar assignalados serviços aos dyspepticos, comtanto que elles comprehendam que alli vão melhorar do estomago e não ganhar appetite comendo mais do que faziam anteriormente.

Obtida a melhoria do orgão, o effeito benefico prolongar-se-á por mais tempo, ao contrario, do que se dá quando, ao primeiro acceno do appetite, trata-se de satisfazel-o o mais possivel, sem dar ao estomago o necessario repouso.

Em summa, da impropriedade dos medicamentos empregados, das imprudencias dos dyspepticos e de outras circumstancias egualmente desfavoraveis, resulta não corresponderem os resultados clinicos aos esforços empregados, sendo por isso considerada a dyspepsia um mal — por assim dizer — insuperavel.





AS FACILIDADES

Se o unico inconveniente da dyspepsia fosse a demora da digestão, podiam os affectados contemporisar, certo de que nisso não havia perigo.

Infelizmente assim não é: com o tempo surgem complicações que martyrisam quando não vão além disso.

Repito o que já disse. em geral não se aquilata o que seja ou possa vir a ser este mal; do contrario haveria maior cuidado com o estomago, attender-se-ia de outro modo ao seu desarranjo e temer-se-ia com justa razão a dyspepsia.

A principio tudo vai ou parece ir bem, por annos, tolerando o estomago facilidades e até abusos.

Pessoas ha que chegam a alardear a infracção da hygiene. Digo de vista: conheço casos desses.

Tudo, porém, tem limites.

Não se fazendo por melhorar o estomago, por mais lentamente que progrida sua alteração, um dia

Alardear
as
infracções
da
hygiene.

surgirão novos symptomas, novos accidentes, novas complicações.

O homem não devia soffrer molestias; assim não podendo ser, converia sómente ter molestia aguda, dolorosa mesmo, para obrigar-o a cuidados immediatos.

O perigo, entretanto, está muitas vezes onde não se pensa. As molestias que vêm com *pés de lan*, sorrateiramente, são frequentemente as peiores. A dyspepsia está neste caso, conforme evidenciam os estudos modernos.

A dyspepsia
— ponto
de partida de
complica-
ções gravis-
simas.

Effectivamente, se houve tempo em que não se ligava a essa molestia grande importancia, mesmo da parte dos clinicos, actualmente não succede o mesmo, considerada a dyspepsia, como é, o ponto de partida de complicações morbidas da maior gravidade.

Nem pôde ser o contrario; basta considerar que a boa digestão faz a boa nutrição, que não digerir bem é nutrir-se mal, e que os perniciosos effeitos da má nutrição indubitavelmente se declararão cedo ou tarde. A anemia, o depauperamento, a diminuição das forças, a menor producção de trabalho, serão o menos.

Não se pôde prevêr para que lado penderão as complicações mais graves, o rumo que tomarão, se na direcção do systema nervoso, se na das arterias, se na de algum orgão importante.

Complica-
ções
nervosas.

Sendo para o lado dos nervos, virá o máo humor, a irritabilidade, a mudança de character, a tristeza, a dôr de cabeça, a noite mal dormida ou a insomnia, as suffocações, a tonteira, a tosse, as palpitações do coração, a frequencia dos batimentos deste orgão; a dôr no estomago ou no figado, em summa — o estado nervoso ou — para melhor dizer a *tyrannia* dos nervos, o *supplicio* dos nervosos, com as mais

variadas e caprichosas manifestações, ora isto, ora aquillo, hoje um episodio, uma novidade, amanhã cousa differente, accessos, nevralgias, nevroses e destas a mais frequente — a hypochondria que é — na expressiva phrase de Hufeland « o inferno dos doentes e o desespero dos medicos.»

O hypochondriaco reputa-se, effectivamente, o mais desgraçado dos seres humanos, victima da implacabilidade dos nervos; pusillanime, medroso de tudo, impressionado e assustado do menor movimento de seu corpo, não cuida, não pensa senão em si, no seu estado, nos seus soffrimentos, que na verdade são muitos.

O hypochon-
driaco.

Para as pessoas do povo tudo isso não passa da imaginação, ou de *scisma*: « Como está fulano *scismatico*! » é o que se lhe diz, com o que irrita-se ainda mais o doente que revolta-se contra o juizo de nada valer, isto é — de ser simplesmente illusoria a molestia que tanto o preocupa e faz soffrer.

O doente tem, com effeito, razão em revoltar-se contra os que julgam simplesmente imaginarios os seus soffrimentos, ridicularisando-os até, por que são realissimos. E' certo que a molestia não tem a gravidade que se lhe afigura: não é perigosa; não ameaça nem lhe compromette a existencia; mas é uma nevrose, uma molestia verdadeira, das mais incommodas e afflictivas.

Antes uma enfermidade aguda do que a hypochondria, porque não ha quem tanto padeça como o infeliz em quem o systema nervoso adquiriu tal preponderancia, avassalando tudo, os demais systemas organicos e o proprio espirito.

Ora é a nevrose cardiaca, dando logar a que o doente acredite soffrer de coração, fazendo-se examinar por varios medicos — que aliás não encontram alteração alguma, nem podem encontrar; porque a

pretensa molestia do coração não passa de uma scena do repertorio dos nervos, dependente exclusivamente da dyspepsia: melhorada esta, tudo desaparecerá.

Ora é molestia do peito, a tuberculose igualmente subjectiva, não passando o incommodo muitas vezes de um catarrho, uma bronchite, exaggerada pelo enorme fôco da *lente dos nervos*.

E outras enfermidades. Se fosse a demorar-me no assumpto, descrevendo a volubilidade, a instabilidade e a fertilidade das exhibições nervosas, oriundas quasi sempre da dyspepsia, não artigos, mas livros escreveria.

Qual a origem de tanto soffrimento?

A dyspepsia, de que não se fez caso, que se despresou a principio, quando seria facil combater

Apezar de tudo, apezar do supplicio, são as complicações nervosas, note-se, as menos graves, visto serem compatíveis com a vida.

Costuma-se dizer, e até certo ponto com razão, que « de nervos não se morre »; soffre-se muito, é certo, ás vezes horrivelmente; vê-se ou julga-se vêr a morte de perto, mas vive-se, resiste-se por dilatados annos, o que não deixa de ser consolador entre tantas amarguras.





AS COMPLICAÇÕES

São certamente as complicações nervosas, mais ou menos incommodas ou afflictivas, as mais frequentes da dyspepsia; mas não são as unicas nem as piores. Em alguns casos surgem do lado dos orgãos, entre os quaes o figado, que quasi sempre resente-se do máo funcionamento do orgão visinho, o coração, os rins, etc., complicações inesperadas, que assumem maxima importancia ou extrema gravidade.

Nervosas.

Illude-se, pois, e compromette-se quem pensa que a dyspepsia nunca passará da digestão mais ou menos lenta ou laboriosa.

Sobrevêm congestões, colicas, embaraços da circulação, que reflectem sobre os vasos hemorrhoidaes, quando não repercutem sobre o coração.

**Congestões,
colicas.**

Em alguns dyspepticos este orgão enfraquece, como já observei, reclamando cuidados especiaes.

Não raro, mas frequentemente, por assim dizer de dia a dia, a dyspepsia complica-se com alterações

**Alterações
vasculares.**

vasculares, conformé se vê dos excellentes estudos do professor Huchard, produzindo o arterio-sclerose, de variada localisação, ora na aorta ou nas arterias do cerebro.

Molestias da nutrição.

A dyspepsia concorre para as molestias chamadas da nutrição ou as agrava; entre ellas figura a es-crophula.

Enfraquecendo o corpo, diminue a resistencia ás molestias epidemicas, infecciosas e finalmente prepara o organismo, abre as portas, pôde-se dizer, á tuberculose pulmonar, cada vez mais frequente entre nós.

Este assumpto merece toda a attenção.

A tuberculose.

A tuberculose é actualmente e sem contestação, considerada molestia parasitaria, contagiosa.

O que, porém, se colhe da experiencia, e incessantemente observamos é que, apesar da diffusão do germen dessa enfermidade, não estão todos sujeitos á sua acção; ao contrario, tanto a fraquesa do organismo facilita a funcção destruidora desse germen, quanto a impede o vigor organico, a bôa nutrição.

Ora, das causas da fraquesa do corpo nenhuma é mais frequente do que as molestias do estomago e dellas a dyspepsia.

Se o dyspeptico alimenta-se bem, os alimentos não darão resultado nutritivo equivalente, por ser imperfeita a nutrição: dahi o principio « não é do que INGERIMOS, mas do que DIGERIMOS, que nos nutrimos. »

Se alimenta-se mal, o resultado será desastroso a todos os respeitoos.

Assim, não admira que clinicos attribuam a maioria dos casos da tuberculose á dyspepsia.

Opiniões do Barão de Torres Homem, Domingos Freire, Souza Costa.

O Barão de Torres Homem assignala desordens digestivas no começo da tuberculose.

O professor Domingos Freire, mencionando os mãos regimens alimentares como uma das causas, diz ser a tuberculose uma miseria organica.

A tuberculose, disse o dr. Souza Costa, não é mais do que um processo de debilidade.

Neste sentido poderia eu citar consideravel numero de autorisadissimas opiniões de autores estrangeiros.

Se as más digestões habituaes, compromettendo a nutrição e enfraquecendo o organismo, são um colaborador assiduo do parasita da tuberculose, declarada a molestia ellas assumem tal importancia que impossibilitam a cura.

São do dr. Julio de Moura os seguintes conceitos, dignos de toda a attenção :

Julio
de Moura.

A tuberculose ficou sendo, na opinião geral, o triste privilegio das constituições enfraquecidas, a expressão sombria da desnutrição e o descalabro do nosso organismo.

...triste a nossa infancia, enervada a nossa juventude, precoce a nossa velhice...

A prophylaxia da tuberculose, accrescenta o autor, aqui como em toda a parte, cifra-se nestes dous factores: evitar o contagio e robustecer os meios de resistencia, melhorando os organismos enfraquecidos.

Flügg.

Flügg, bacterologista, não desconhecendo o poder dos parasitas, entende que «nem sempre as medidas devem ser todas dirigidas contra os agentes da infecção; parecendo mesmo mais razoavel cuidar da *disposição individual e desprezar mais os agentes infecciosos*, o que applica-se particularmente á tuberculose, em que é *manifesta a influencia da disposição individual*» (O grypho é meu).

Sem estomago, sem boas digestões, não ha esperanza de salvação para o tuberculoso: e razão de sobra teve Petter para aconselhar que «*se votasse piedoso cuidado ao estomago do tuberculoso.*»

Dujardin-Beaumetz considera *a alimentação como o mais importante meio hygienico, podendo-se dizer que o prognostico da tuberculose reside todo na integridade do aparelho digestivo.*»

Dujardin-
Beaumetz.

Diz mais: *o tratamento da tuberculose está, pois, reduzido a uma questão de alimentação.*

O Barão de Torres Homem admite a cura da tuberculose, quanto mais limitadas e menos adiantadas forem as lesões locais, e mais perfeitas se mantiverem as funções que directamente concorrem para a assimilação dos alimentos.

Robin.

Finalmente, o professor Robin, occupando-se do tuberculoso dyspeptico, aconselha que antes de tudo se trate do estomago, collocando no segundo plano o bacillo de Koch. Cita os medicos inglezes que, comprehendendo perfeitamente o valor dessa dyspepsia, preoccupam-se dos meios de alimentar o doente, animar e sustentar a nutrição, o que assegura-lhes muito mais probabilidades de resistir ou curar.

E' do mesmo autor o seguinte conceito: «Desgraçadamente não podemos curar o tuberculoso *é elle mesmo que se cura quando pôde lutar.*»

Ora, o tuberculoso sómente luta, resiste e pôde vencer ou curar, quando o estomago coadjuva o processo nutritivo pela completa elaboração dos alimentos se não é o unico, é com certeza o principal meio de salvação.

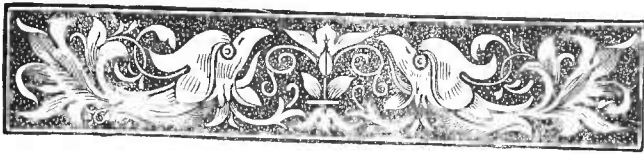
E abandone-se e despreze-se, como geralmente se pratica, o estomago que é uma das mais preciosas garantias da saúde, sendo o melhor auxiliar contra a molestia.

A dyspepsia offerece ás vezes serio obstaculo ao tratamento de outras enfermidades.

Sobrevindo febre grave ou molestia aguda, em que cumpre agir energeticamente, o clinico não pôde contar com o estomago do dyspeptico para a absorpção de medicamentos, a cada passo regeitados, resultando d'ahi situações gravissimas.

Na dyspeptica em estado de prenhez quantas vezes os vomitos reluctam tenazmente á medicação?

Neste caso os phenomenos reflexos de origem uterina, actuando sobre o estomago susceptivel, irritavel, assumem tal intensidade, desenvolvem tal energia, que não dão tréguas, obrigando o orgão digestivo a contracções incessantes, seguidas de vomitos rebeldes e afflictivos



TRATAMENTO HYGIENICO

Indicadas as principaes causas e as complicações mais importantes das molestias do estomago, occupar-me-ei do seu tratamento hygienico e therapeutico.

Mostra o bom senso que,—sendo essas molestias devidas aos máos regimens alimentares, ao abuso da mesa, ao máo habito de comer rapidamente, á inobservancia das bôas praticas hygienicas, á falta de uma alimentação razoavel quanto á qualidade, á quantidade e á combinação dos alimentos, ao abuso dos liquidos,—é imprescindivel ao tratamento proceder de modo inverso.

Viver como d'antes; reincidir nas mesmas praticas que determinaram a molestia, alimentar-se do que menos convém ao estomago só para lisongear o paladar, é frustrar o tratamento, perder a esperança de recuperar a saúde, e preparar-se para as consequencias.

Tarde virá o arrependimento: o tratamento hygienico das molestias do estomago requer força de vontade, resolução, constancia, amparadas ou sustentadas pelo instincto da conservação e pelo bom senso.

Sem isso é tempo perdido.

Innumeros são os que, ao menos entre nós, soffrendo de dyspepsia, nada fazem, entendem nada dever fazer para modificá-la ou combatel-a.

Em uma roda queixava-se recentemente uma pessoa de falta de memoria depois que soffria de uma *meia* dyspepsia.

E o que fazes? Perguntou-lhe um dos circumstantes. Nada.

Indifferença.

Para esses a dyspepsia é cousa que tem de ser, como os annos, a queda dos dentes, a calvice, etc., e por isso acceitam resignadamente o facto consummado.

Contra a dor rheumatica procura-se remedios; contra a dyspepsia—não.

Não é só desprezar o tratamento; peor ainda: faz-se tudo para aggravar o estado do estomago.

Abusos.

«Sem *foie gras* não passo», dizia um sujeito á mesa redonda em um hotel, queixando-se amargamente de dyspepsia.

Outros, em grande numero, ou—para melhor dizer quasi todos os dyspepticos não têm coragem de abrir mão dos seus máos habitos, dos vicios alimentares, preferindo o que mais possa fatigar o estomago ao que mais o faria repousar.

«Tirem-me o feijão ao almoço e ao jantar e nada comerei; não posso viver sem feijão; se me derem um bife, não engolirei dous bocados; o *tutu* de feijão é commigo.»

Já tive oportunidade de referir-me a pessoas que, tendo o estomago fatigado, deixam os alimentos mais nutritivos e de mais facil digestão por outros indi-

gestos, pesados, como feijão *maxime* do modo como geralmente se usa. Não comprehendem que antes comer pouco do que não prejudica, apesar de menos appetitoso, do que comer muito de alimentos indigestos, por melhor que saibão; no primeiro caso o estomago, trabalhando pouco, irá voltando pouco a pouco a si e ao cabo de certo tempo estará em condições de desejar o bife, que d'antes lhe repugnava; no segundo a dyspepsia irá cada dia a peor, comquanto o estomago, a poder de provocações, continue a funcionar: da primeira pratica só haverá beneficios a colher; emquanto da segunda cedo ou tarde se revelarão as funestas consequencias.

Ha, creio, que em todos os paizes, uma familia ou raça de dyspepticos, que merece especial menção: é a dos que enganam o medico.

«*Outra cousa que difficulta a cura, diz Chomel, tornando menos favoravel o prognostico, é a indocilidade dos doentes e a sua propensão para illudirem o medico quanto á execução dos conselhos hygienicos.*

«*Muitos comem de mais e do que lhes não é permittido, queixando-se entretanto da influencia do tratamento, que aliás não executam.*»

Por cá tambem ha disso; ha doentes que affectam ignorar porque não melhoram, protestando ingenuamente «que seguem á risca as prescrições do medico; que observam restrictamente a dieta e nada comem que possa prejudical-os, etc.»

Tenho-os tido na minha clinica; e o mais interessante é ouvir taes protestos, sabendo-se reservadamente do contrario.

O doente *ignora* a razão da inefficacia do tratamento, mas o medico *sabe* dos seus desregramentos, sem que elle suspeite, porque o clinico dispõe, muita vez sem querer, de *policia secreta* que tudo descobre e denuncia.

Doentes que
illudem.

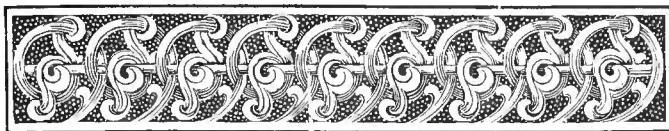
Os peiores
doentes.

São esses os peiores doentes, á imitação dos *peiores cegos*—que são os que não querem ver—como qualifica-os a Escriptura Sagrada.

Neste caso quem é o illudido? O proprio doente, e em desproveito de sua saúde.

O medico escuta attentamente as protestaões da fidelidade, com que o enfermo affirma executar os conselhos dados em proveito do seu bem estar, mas convencido de ser elle incorregivel e o caso perdido.

Nenhum clinico tem a pretenção de fazer milagre.



REGIMEN ALIMENTAR

Vejamos qual a melhor e mais conveniente alimentação do dyspeptico. **Alimentação.**

Sendo variadas, oppostas muitas vezes, póde-se dizer, umas ás outras as manifestações desta molestia, é obvio que um só regimen alimentar não satisfaz todos os casos.

Das fórmias da dyspepsia a classificação mais simples e pratica, sob o ponto de vista clinico, é a de Hufeland, dividindo-as em «duas principaes: com irritação ou com torpor.»

A mesma divisão foi adoptada por Dujardin-Beaumont sob a denominação de dyspepsias «irritativas e atonicas», e recentemente pelo professor Robin sob a de «hypersthenia e hyposthenia gastricas.»

E' a que seguirei por facilitar a indicação dos conselhos adequados.

Muito se tem discutido os regimens alimentares dos dyspepticos, adoptando cada clinico ou autor a ali- **Regimens ali-
mentares.**

mentação considerada preferível conforme o seu modo de interpretar os phenomenos morbidos; e ultimamente um dos pontos de maior divergencia tem sido o emprego da carne, proscripta por uns, recommendada por outros.

Regimen
brando.

Havendo irritação gastrica, o regimen conveniente é o brando e menos excitante: leite, ovos, carnes brancas, hervas cosidas, poucos feculentos, abstenção completa de alcoolicos, de bebidas quentes, pimenta, temperos excitantes, etc. Deve-se evitar, pelo menos durante o periodo de maior irritação, a carne de vacca, podendo-se entretanto usar della, mas não diariamente, quando a irritação declinar.

Uso
da carne.

Na dyspepsia «com torpor» ou atonica, a mais frequente entre nós, devida principalmente á perturbação das secreções gastricas e intestinaes, ordinariamente diminuidas, considero necessario o uso da carne, por ser de facil e prompta assimilação, demorar-se pouco no estomago, permittindo-lhe por isso o repouso, ao mesmo tempo que é o alimento mais apto para a reparação das forças.

A propaganda contra a carne parece-me perigosa nas nossas condições de povo anemico e sujeito a desordens nervosas, que de certo se exacerbarão desde que a alimentação não fôr sufficientemente compensadora: *sanguis moderator nervorum* ou *sanguis frenat nervos*, e dos alimentos a carne é o que mais elementos presta á recomposição organica e conveniente nutrição do systema nervoso.

A pretexto de inconvenientes do uso da carne, aconselha-se o regimen quasi vegetariano, a meu ver inadequado á dyspepsia torpida ou atonica por ser superior o volume dos alimentos ingeridos, exigir maior demora no estomago, e carecer, para as devidas transformações, de maior quantidade de fermentos que aliás a muito custo o estomago poderá supprir.

Não ha clinico que deixe de aconselhar ao dyspeptico a reduçção dos feculentos; o pão, o mais usual delles e de mais facil digestão, deve ser reduzido quanto possivel, preferindo-se o bem assado ou sómente a côdea, tendo-se em vista a defficiencia dos succos gastricos. O pão de vespera, afatiado e bem torrado, conforme o preferem algumas pessoas nas suas refeições, é ainda mais digestivo.

Reduçção
dos
feculentos.

Julgo inconveniente substituil-o pela rosca ou pelo biscoito por conterem gordura, que é desfavoravel ao dyspeptico.

Effectivamente, se o dyspeptico não moderar o consumo de pão accusará durante o trabalho digestivo mais sêde e phenomenos indicativos de digestão laboriosa (peso no estomago, digestão demorada, desenvolvimento de gases, etc.)

Nessas condições como não aconselhar ao dyspeptico alimentos mais nutritivos e de digestão menos trabalhosa?

Reduzido, como convém, o pão, que outro alimento, a não ser a carne, encontraremos para supprir essa falta e manter as forças do corpo?

O leite seria precioso nestas circumstancias se não fosse mal tolerado pelos dyspepticos, entre os quaes é raro encontrar um que não diga: *não posso tomar leite; meu estomago recebe-o mal; o leite produz-me muitos gases, prende-me o ventre, causa-me cólicas, etc.* Não o dizem por prevenção mas por ser assim mesmo, além de que em algumas formas da dyspepsia, *maxime* no catarrho gastrico, o leite é prejudicial: presta-se, com effeito, á facil fermentação seguida dos accidentes habituaes da digestão laboriosa.

Leite.

Os ovos são bons auxiliares do sustento dos dyspepticos e muito lhes convém; mas, devendo ser tomados mais ou menos frequentemente, não substituem, nem podem o principal alimento azotado—

Ovos.

a carne. O povo sabe que o uso frequente de ovos fatiga, mesmo apenas aquecidos, o estomago, não se sabe porque: demais ha estomagos que não os aceitam bem.

Além do leite e ovos que outro alimento a não ser a carne ministrará os elementos necesarios á reparação organica?

Infelizmente não a temos de bôa qualidade.

Em S. Paulo, nesta Capital, o alimento basico muito deixa á desejar; a carne é, com effeito, magra, sem sabor e singularmente dura, presuppondo fórte queixada, que raros possuem, ou reclamando um par de queixos artificiaes, como os ha modernos para esse fim.

*
* *

Falta
de
boa carne.

Constituindo a carne um dos principaes alimentos, era de esperar que nos esforçassemos por ter ou a tivessesmos de bôa qualidade, que desafiasse o appetite, servisse de alimento reparador e não encerrassem o germen do mal; é o que aconselha o mais elementar bom senso.

É o contrario, e apezar disso a população vive conformada.

Carne
sem exame.

Ha algum tempo o *Diario Popular* e outros jornaes daqui trataram do assumpto e por vezes voltaram, profligando a especulação, o abuso, a indifferença e accentuando o perigo para a saúde publica da carne offerecida ao consumo sem o sufficiente exame e até sem exame algum: a pezar de tudo a situação não muda, não melhora.

Posteriormente *O Estado de S. Paulo* e outros orgãos de publicidade verberaram a tolerancia da manança sem exame do veterinario, equivalendo expôr a população a infeccionar-se por carne malsã.

Perigo.

Comprehende-se mais perigosa desidia?

Já não se come sómente carne cançada e mal examinada, mas carne que nenhum exame soffreu, e com toda probabilidade de conter germens moribidos!

Alem disso os marchantes á fina força e por seu interesse (pouco se lhes importando o mal alheio) deixam, quando entendem, de abater gado, o que já fizeram por vezes, e uma dellas sob o pretexto de haver sido alguma carne regeitada por turberculosa.

A população que coma seja qual fôr a qualidade desse genero alimenticio de primeira necessidade, que se infeccione e morra, contanto que os marchantes não soffram reducção nos lucros.

É incomprehensível tanta audacia, tanta malversação, mórmente em uma grande capital.

Felizmente não levaram desta vez a melhor graças á comprehensão do dever e energia do intendente de policia e hygiene, o Sr. dr. João Bueno.

Não é só em S. Paulo—diga-se a verdade—que ha indifferença ou criminosa condescendencia com o supprimento de carne verde, mas em todo o Brazil, excepto talvez o Rio Grande.

Agora mesmo a população da Capital Federal vê-se em serias difficuldades para obter carne, tendo de passar pelas forcas caudinas de um contracto leonino—que trouxe como consequencia immediata a elevação do preço desse genero reputado imprescindivel.

Habitando um paiz, cujo clima não favorece integralmente as operações digestivas e nutritivas, carecemos de encontrar na bôa qualidade das substancias alimentares precioso auxiliar para a nutrição. Dá-se, porém, o contrario. Ignorando a conveniente combinação dos alimentos para o bôm regimen alimentar; completamente alheios á arte culinaria e mesmo sem cosinheiros convenientemente preparados, ingerimos

a carne que nos dão—bôa, má, pessima, indifferentemente.

Nosso atrazo. Prova mais patente do nosso atrazo é difficil encontrar Um povo, que se conforma a tudo, attesta cabal desconhecimento de suas proprias necessidades.

Tendo carne, farinha, vinho, café, etc., julgamo-nos por isso afortunados; apurada, porém, a questão, verifica-se que a carne é contaminada ou pelo menos sem os regulares requisitos de salubridade, a farinha—a que nos suppreem sem outro intuito além da ganancia mercantil, de qualidade incerta; o vinho adulterado ou falsificado; o café (até isso!)—não raro *puramente nominal*, pois que por café se vende muito pó escuro.

O mais revoltante é ver a cubiça concentrar a sua sordida perversidade na alimentação publica com acquiescencia, apoio e até mancommunicação dos proprios eleitos do povo, depositarios da sua confiança, e responsaveis por seu bem estar.

A noção do dever e do sentimento humanitario parece eclipsada entre nós e Somos realmente preza de aves de rapina. É triste confessal-o; mas, antes de tudo, a verdade: *dura veritas sed veritas*.

O peor é que em vez de melhorar peiora a nossa situação no que entende com a alimentação, sem prevermos até onde isto irá.

**Regimen
de
Pythagoras.**

Semelhante estado suggere a idéa de se estudar, applicando ás nossas condições, o regimen de Pythagoras, composto de tudo que é vegetal fresco e tenro,—folhas, raizes, sementes, flôres e fructo, com abstinencia absoluta do que é animal, volatil, quadrupede e peixe.

Não pareça extravagante de todo a idéa de trocarmos o actual regimen, composto de alimentos de aquisição cada vez mais difficil, dispendiosos e até perniciosos, por outro compativel com os nossos recursos e favoravel á saúde.

Referindo-se á sôpa de aveia, estimadissima dos antigos que a consideravam alimento dos mais sãos, Fonsagrives (*Dictionnaire de la santé*) diz *bastar como alimento mesmo ás pessoas de vida muito activa.*

Sôpa
de aveia.

Alimento
completo.

Apreciando o regimen de Pythagoras, pondéra um autor: *Por ahí vê-se quão consideravel é a vantagem physiologica e economica dos legumes seccos sobre a carne; accrescentando que convém comprehender a referida superioridade nesta época de grande carestia dos viveres, quando se procura encontrar um alimento substancial e barato.*

E' ou não o nosso caso?

Não pareça, entretanto, que proponho desde já a substituição; citando o regimen pythagorico, aponto apenas um recurso contra as difficuldades crescentes da vida.

Conformemo-nos por emquanto com o regimen actual, na esperança de que os poderes publicos saberão prover, como convém, ás necessidades alimenticias da população.

Volto ao assumpto principal.

Publicando n'*A Provincia de S. Paulo*, em 1888, uma serie de artigos sob o titulo *Notas de hygiene* o dr. Marcos Arruda accusa, no de 20 de Março, o abuso da alimentação azotada: *Não exageramos dizendo, observa o distincto collega, que a maior parte dos incommodos gastro-intestinaes, dyspepticos da classe rica e da vida sedentaria, depende do excessso abusivo da alimentação azotada com abandono completo da amylacea, quando principalmente nos paizes intertropicaes a alimentação mais conveniente será sempre a mixta.*

Excesso
da
alimentação
azotata.

Alimentação
mixta.

Tem razão o illustre clinico: a alimentação mixta, na saúde ou em dyspepsia, será sempre a melhor, aqui como em toda a parte; convindo, porém, ao dyspeptico reduzir o feculento, é-lhe imprescindivel

Nem de mais,
nem
de menos.

manter a provisão dos azotados entre os quaes a carne occupa, pelas razões expostas, o primeiro lugar.

De modo algum aconselharei que se abuse da carne, alem do mais por ser o dyspeptico immediatamente punido do excesso que commetter.

A carne de vacca, principalmente assada, sendo de facil digestão e assimilação, não deixa productos de combustão incompleta, os quaes, circulando no organismo, determinam accidentes incitadores da hypertensão arterial e sclerose vascular. O alimento, com effeito, que percorrer todas as transformações do processo nutritivo, nunca será de mais.

Vejamos agora se ha casos em que cumpre restringir a carne, por exemplo no arthritismo.

*
* *

O
arthritismo.

O arthritismo, que passa quasi despercebido, é frequentissimo entre nós, não sob a forma clinica da gota ou rheumatismo gotoso, que é a sua mais elevada expressão, mas em manifestações cutaneas e principalmente nervosas.

A gota, relativamente pouco commum no Brasil, é molestia propria dos climas temperados ou frios, e peculiar ás localidades onde se abusa da alimentação azotada.

**Manifesta-
ções
cutaneas.**

Das manifestações cutaneas, conforme tenho observado, principalmente a urticaria, o herpes e o eczema são as mais frequentes; raro o arthritico que não soffre disso; das nervosas póde-se dizer que são variadissimas, sendo as mais communs as nevralgias, *maxime a migraine* ou enxaqueca.

**Manifesta-
ções
nervosas.**

**Familias
arthriticas.**

Conheço familias quasi todas arthriticas, exhibindo variados quadros clinicos.

Admira como o arthritismo, sendo tão generalizado e podendo produzir graves estados morbidos, não

tem merecido maior attenção dos nossos hygenistas, dos clinicos e das associações medicas; parecendo-me, aliás, uma das mais graves ameaças ás gerações futuras.

Diathese ou vicio francamente hereditario, tende a diffundir-se, acoroçada pela falta absoluta de cuidados hygienicos, conducentes, pelo menos, a attenuar-lhe os accidentes.

Poucas pessoas tenho visto modificarem por causa do arthritismo o regimen alimentar.

O arthritismo conduz á neurasthenia e á dyspepsia. O professor Huchard foi quem primeiro estabeleceu as relações intimas entre estas affecções, sendo nisso acompanhado por distinctos clinicos. Quanto á dyspepsia nervosa, arthritica, neurasthenica, os factos são tão concludentes, que não admittem contestação.

São, pois, entidades morbidas intimamente connexas: o arthritismo, a neurasthenia e a dyspepsia, exigindo todas o mesmo regimen alimentar.

O regimen da neurasthenia, diz Vigouroux, *deve ser o mesmo do arthritismo.*

O dr. Bouveret no instructivo livro *La Neurasthenie* estabelece que *o regimen alimentar deve ser mixto, condição necessaria da boa nutrição. Muitos nervosos abusam da carne sangrenta muitas vezes a conselho do clinico. Escolher alimentos de faeil digestão, que, sob o menor volume, deem o maior resultado nutritivo, eis a melhor regra.*

Os alimentos convenientes aos neurasthenicos são carne de vacca ou carneiro, moderadamente assada; aves, peixe magro, ovos, algum leite—pela manhã, legumes frescos, alguns feculentos, etc.

O dr Bouveret não condemna a carne de vacca na neurasthenia, entendendo por isso que não devemos condemnal-a no arthritismo.

Arthritismo,
neurasthenia
e
dyspepsia.

Entidades
morbidas
intimamente
connexas.

Regimen
do
arthritico.

Os alimentos
convenientes.

A carne é considerada excitante; não percamos, porém, de vista que é um excitante physiologico, adaptado ás exigencias do organismo que não funciona, digamol-o, sem o concurso dos excitantes.

Sendo assim ella só prejudicará na dyspepsia irritativa, conforme já declarei, e não na torpida ou atonica, na qual certa excitação é antes util do que prejudicial.

O escolho, que convem evitar na alimentação, não consiste na justa medida do regimen mixto, mas no excesso, para mais ou para menos.

Vimos o dr. Marcos Arruda censurar o abuso dos azotados, a que attribuiu a frequencia das molestias do aparelho digestivo nesta capital.

Uno-me á sua autorisada opinião, e com o illustre collega condemno o regimen em que predominam estes alimentos, por contrarios á funcção nutritiva.

Não reduzir
de mais.

Exigir, porém, consideravel redução da carne na alimentação do neurasthenico ou do dyspeptico, expondo-o aos accidentes, sem duvida mais temiveis, do regimen deficiente, equivale a desconhecer que os phenomenos de excitação traduzem muitas vezes o estado de fraqueza ou atonia do organismo, neste caso ha pseudo-excitação.

Fraqueza
da
excitabili-
dade.

Occupando-se da *fraqueza da excitabilidade*, Landois (Tratado de physiologia), depois de declarar que a *nutrição insufficiente augmenta geralmcute a excitabilidade nervosa*, emitta conceitos que vem de molde lembrar: *O medico não deve perder de vista que, sempre que sob a influencia de má nutrição ou de symptomas de perturbações nutritivas ha signacs de exaggeração da excitabilidade nervosa, manifestando-se por diversas formas, HA FRAQUEZA DA ENERGIA NERVOSA, cumprindo por isso recorrer á medicação tonica e fortificante. Somente o medico inexperiente se deixará illudir ante os signacs de superexcitação do*

systema nervoso e prescreverá o regimen debilitante e deprimente.

Tenho plena convicção de que, para obstar a exaltação dos nervos e restabelecer o equilibrio dos systemas nervoso e sanguineo, reguladores dos actos organicos, cumpre diminuir os excitantes aconselhando ao mesmo tempo os corroborantes, ou, na imagem figurada e expressiva de Trousseau e Pidoux, «alliviar a concha onde penderam os nervos e carregar a do systema sanguineo.» *Menos nervos e mais sangue,* eis o schema.

Explicando o estado de calma e o de excitação do systema nervoso os mesmos autores exprimem-se nestes termos: *no primeiro estado o silencio dos phenomenos nervosos não indica fraqueza ou impotencia, porque no organismo humano a força e o poder derivam da harmonia; no segundo a exaltação e a mobilidade não exprimem força e poder, porque a fraqueza e a impotencia originam-se da* DESORDEM E DA DESHARMONIA.

O mal não procede, pois, da alimentação carnívora, necessaria, além do mais, para refrear o systema nervoso; mas do calor atmospherico, do abuso do café, do chá, do vinho, da cerveja, do fumo, em summa: do abuso dos excitantes que, acoroçoando a anemia globular, impelle o systema nervoso a uma preponderancia avassaladora que ainda mais concorre para o esgotamento das forças organicas.

«Utilissimos, diz Moleschott, são os hydrocarbonados, combustivel da nossa machina organica; não menos util é, entretanto, a sua conservação, o seu desenvolvimento e integridade por meio de azotados graças a essa associação o nosso organismo funciona sem exaurir-se.»

Assim, ao dyspeptico seja ou não arthritico ou neurasthenico faculto carne de vacca em uma das princi-

paes refeições e por excepção nas duas, fazendo parte do regimen mixto, que sempre recommendo.

Ainda não se
compreende
a utilidade
das hervas e
legumes.

Parece que ainda não comprehendemos bem a utilidade das hervas e legumes frescos ás refeições. Esta falta no nosso regimen alimentar é muito notada; aqui são os estrangeiros os principaes freguezes do mercado, aliás regularmente suprido de hortaliça e legumes.

Sua
utilidade.

Estas substancias alimenticias são certamente pouco nutrientes, mas em compensação utilissimas, principalmente pelos saes que fornecem ao organismo, facilitando o transporte ou a circulação dos principios nutritivos, concorrendo além disso para a exoneração intestinal, e tornando-se deste modo preciosas aos habitantes de paiz quente, predispostos á prisão do ventre, e aos dyspepticos nos quaes a enercia intestinal, além de outros e serios inconvenientes, constitue verdadeiro martyrio.

Em
conclusão.

Em summa—o regimen alimentar em que entrem em proporções convenientes, conforme as necessidades do organismo, os alimentos azotados, os feculentos, os gordurosos e os legumes, a saber—o regimen mixto, é o de que carecemos e que em geral não é adoptado por negligencia ou ignorancia. A verdade é, como tenho dito e repito, que não sabemos nos alimentar convenientemente, seguindo, ao contrario, praticas inconvenientes á saúde.

Geralmente ignora-se o valor de cada alimento, a funcção que desempenha na nossa nutrição, o que em parte não é por culpa da população, mas de quem, devendo fazel-o, não ensina, não a instrue em assumpto da maior relevancia. Não ha publicações redigidas ao alcance da intelligencia popular sobre regimens alimentares, sobre o valor dos alimentos, sobre as proporções em que devem entrar na refeição, para que a alimentação seja sufficiente e a reparação completa.

Como attender a essas necessidades se nem cuidamos da qualidade das substancias alimenticias?

A este respeito é incrível o que entre nós occorre.

Neste Estado, aqui na Capital, como em todo o Brasil, excepto talvez, como disse, o Rio Grande, é ordinariamente má, sem sabor, dura, a carne de vacca. Abate-se o gado sem o sufficiente repouso, muitas vezes faminto, devorando o proprio excremento, e cortido de sêde.

Come-se, pois, carne cançada, insalubre, podendo determinar graves accidentes morbidos, como terá succedido, sem se suspeitar da verdadeira procedencia.

A farinha de mandioca, de que muita gente usa, com que infinidade de creanças são alimentadas, é pauperrima de principios nutritivos; o fubá de milho, usado puro como principal alimento, é improprio deste clima; o milho, feculento aliás importantissimo, serviria misturado com a farinha de mandiôca, formando o «pão brasileiro», porque milho e farinha se encontram em todo o Brasil, tanto na zona maritima como na região central; o pão é fabricado com farinhas estrangeiras, sujeitas a alteração e a deteriorarem-se.

Importamos quasi toda a manteiga do consumo (e que manteiga!), milho, arroz, feijão, batata, vinho, uvas, etc. A Italia chega a mandar-nos limão (limões!) e Portugal já nos envia melões de Coimbra, queijadinhos de Cintra e ovos de Aveiro!

Importamos tudo, excepto o que não poderíamos produzir—ar e agua de beber—, somente a de beber, porque a agua distillada vem do estrangeiro.

Voltando ao pão: a farinha do trigo descascado dá o pão considerado—de luxo, mais bonito, alvo, posto que menos nutriente; a obtida do grão de trigo inteiro dá o pão escuro, menos bonito e mais nutritivo, por conter mais phosphatos e gluten. Este é que devera ser o pão para as classes menos favo-

recidas, para o proletario que, preferindo-o, colheria duplo proveito: gastar menos e alimentar-se melhor. O que vê-se, entretanto? No Brasil não ha quem fabrique o pão do—pobre—; todos, ricos ou não, consomem o pão—de luxo!

Razão tinha o celebre Kneipp aconselhando aos que corriam a Wærishofen, em busca de seus conselhos, sómente o pão escuro, cujas qualidades alimenticias elle merecidamente enaltecia.

Podendo ser, visto o seu maravilhoso sólo, paiz exportador, o Brasil é, graças *á nossa grandeza e orientação*, perpetuo consumidor e o melhor freguez da Republica Argentina, donde nos vem quasi todo «o pão de cada dia». Ella abastece-se e exporta: nós nem para o nosso consumo!





TRATAMENTO HYGIENICO

Em outros tempos o regimen alimentar compunha-se, entre nós, de café simples ou com leite pela manhã, acompanhado de algum feculento, de ordinario os beijús, era o almoço; depois o jantar, e a ceia *de garfo*. Não havendo diversões á noite nem o costume de deitar-se tarde, dormia-se de estomago repleto, realisando-se a digestão durante o somno.

O antigo regimen alimentar.

Naquelles tempos podia-se dizer: *nada me faz mal, coma o que comer á noite*; agóra—não.

Esse regimen modificou-se com a suppressão da ceia, que passou a constar de chá, ao almoço e jantar comia-se profusamente.

O estabelecimento do commercio livre, diz o dr. Azevedo Pimentel, entre o Brasil e as nações estrangeiras, após a chegada da familia real portugueza em 1808, veio modificar o regimen alimentar, quer nos habitos, quer no accrescimento dos generos vindos de fóra.

Modificação.

E' o regimen que mais, ou menos ainda vigóra e merece ser mantido: pela manhã—café simples ou com leite e alguma massa, o almoço entre 9 e 10 horas, e o jantar ás 5.

Preceito da Escola de Salermo.

A Escola de Salermo préceitua:

ERGUER ÁS CINCO, COMER ÁS NOVE.

JANTAR ÁS CINCO, DEITAR ÁS NOVE.

E' COMO SE VIVE DEZ VEZ' NOVE.

Todavia o costume de almoçar mais tarde, das onze ao meio-dia e jantar á noite, vae ganhando terreno, principalmente em algumas profissões: entre commerciantes é pratica muito seguida.

Costume europeu.

E', como se vê, a approximação do costume europeu, onde aliás se vive muito differentemente dos nossos habitos e recursos, em grande parte devido ao clima.

Lá não se dorme cedo, vive-se acordado até horas adiantadas da noite, dando-se tempo ao trabalho digestivo.

Aqui, quem trabalhar durante o dia, mórmente no verão, e jantar á noite, almejará descansar, fatigado o corpo com a labutação do dia e amollentado pela digestão; a cadeira de balança convida e o somno não tarda. D'ahi se infere que o costume europeu, adoptado entre nós, é anti-hygenico e prepara a hemorrhagia cerebral.

E' máo, com effeito, o regimen em que a digestão faz se durante o somno, sendo por isso mais lenta e podendo tornar-se imperfeita, além de provocar pesadelos.

A melhor regra.

Para o dyspeptico a melhor regra é almoçar entre nove e dez horas e jantar mais ou menos ás cinco, guardando assim o necessario intervallo nas refeições e dando tempo sufficiente á operação digestiva.

Ao dyspeptico enfraquecido, a quem fôr penoso aguardar sem alimento algum o almoço, convirá to-

mar pela manhã um ôvo quente, com a competente pitada de sal, e um quarto de hora depois alguns góles de café—ou melhor—uma chicara de chá preto. Aconselho tambem experimentar pela manhã o chocolate preparado n'agua (em vez de leite) e tomado simples.

O nervoso e magro muito lucraria substituindo o chá ou o café pela manhã pelo chocolate brando e preparado conforme indiquei.

Chocolate.

Em regra pode-se estabelecer que o dyspeptico deve sempre evitar o que possa demorar o trabalho digestivo, ponto de partida de fermentações anormaes, de phenomenos reflexos e subseqentes accidentes mais ou menos sérios ou graves.

O que o dyspeptico deve evitar.

Assim, deverá comer com calma, mastigando bem: evitar os alimentos pesados, o indefectivel feijão, prato obrigado ainda que ás vezes ninguem d'elle se sirva, tomar as refeições á hora regular e fazer exercicio a pé, vagarosamente, sempre meia hora depois da refeição.

Comer com calma.

O povo, no seu apurado bom senso, costuma dizer que a hora da comida é sagrada. Assim deve ser.

Disponha o homem como quizer das horas do dia, comtanto que a da refeição seja calma, porque, se pela actividade conquistamos os meios de subsistencia e conforto, pela refeição renovamos as fôrças, retemperamos o vigor e adquirimos resistencia, garantia do proprio trabalho e do bem estar. Seja, com effeito, sagrada a hora da comida.

Ha um costume, herdado dos portuguezes, que cumpre abolir: tomar chá ou café com pão e manteiga ou biscoito depois do solido, no fim do almoço.

Máo costume.

Pessôas ha, e isso é quasi geral, que, por mais que tenham comido, não dispensam o chá (o café é menos usado a essa hora) *devidamente acompanhado*, como complemento do almoço.

O mais curioso é que occasiões ha em que o *segundo quadro* vale o primeiro, tal a profusão das massas e doces; de sorte que, em vez de uma, póde-se dizer que são duas refeições continuadas.

Isso é máo, especialmente para o dyspeptico que não deve comer muito pão (nem outro feculento qualquer) e a quem a manteiga, excepto a fresca e verdadeira e ainda assim em pequena quantidade, não faz bom estomago.

Porque se toma chá ao almoço.

O infuso aromatico, que se costuma tomar na terminação do almoço, serve para excitar o estomago e activar a digestão; sendo esta a razão ou o fim do seu emprego, é obvio que deve ser tomado simples, e não servir de *ponte para embarque* de fatias com ovos e leite, biscoitos, pão e manteiga, bôlos, etc.

Usados o chá depois do almoço e o café depois do jantar para activarem a digestão, não deviam ser tomados *imediatamente* depois da refeição e sim decorrida meia hora. Em alguns casos o café, com effeito, não é servido logo depois do jantar, guardando-se um intervallo razoavel, com o chá outrotanto não succede, fazendo, ao contrario, parte do almoço, como acabo de dizer.

*
* *

Qual das refeições deve ser mais abundante?

Ha um assumpto que merece ser aqui elucidado: qual da refeições deve ser mais abundante, o almoço ou o jantar?

Opinião de Chomel.

Chomel, consultado por dyspeptico, perguntava-lhe logo qual a sua melhor refeição, si lhe respondia — o almoço, o diagnostico estava feito: *mon diagnostic est presque établi.*

Nas paginas do instructivo livro, já por mim citado sobre *Dyspepsies*, o autor estende-se para justificar o seu juizo.

As razões para explicar o maior appetite ao almoço são bem deduzidas; para justificar, porém, que o almoço deve ser menos profuso do que o jantar, por mais que acate as opiniões de Chomel, as razões apresentadas não me convenceram.

O uso de comer muito mais ao almoço do que ao jantar é quasi de todo o mundo, dyspeptico ou não.

Convenho em que o trabalho physico, e peior o intellectual, logo após a refeição, perturbe em algumas condições o estomago, e pela reprodução torne-se causa da dyspepsia, isso porém é excepcional; a regra é fazer-se forte ao almoço, e jantar muito menos, sem inconveniente algum. Ao dyspeptico com mais razão aconselho que assim proceda sempre; porque do contrario, sendo em si o trabalho digestivo lento, terá de deitar-se com a digestão atrasada e incompleta, o que não faz bom dormir.

**Meu
conselho.**

Sobre regimens alimentares muito haveria a dizer se podesse alongar-me, posto que superficialmente, julgo, entretanto, haver tocado nos pontos principaes.

**Pontos
principaes.**

Comer e beber moderadamente, eis o essencial.

Moderação.

A sobriedade e a temperança, constituindo o melhor regimen da vida, são tambem a maior prova do predominio da razão sobre a animalidade.

A felicidade do homem, como a sua supremacia na natureza, accentam no cerebro e não no estomago.

Dizia Chevreul ser o segredo da sua longevidade *a regularidade no trabalho e a moderação nos habitos da vida.*

Que o imite quem quizer gosar da mesma ventura.

*
* *

Não são sómente os solidos que produzem a dyspepsia; os liquidos tambem; a muitos são estes ainda mais damnosos do que aquelles, porque alte-

**O
alcoholismo.**

ram o estomago, arruinam a saude e compromettem a vida.

O alcoolismo, é sabido, constitue o flagello de alguns povos; a seducção do alcool é uma das mais perigosas, porque o vicio do alcool é insaciavel.

Dos males que trabalham no organismo dos brasileiros não se póde affirmar seja por emquanto o alcoolismo um delles, a imprevidencia, porém, é tal, quer na administração publica, quer no regimen individual, e — mais do que a imprevidencia — a inclinação para o abuso, e o vicio é tão forte entre nós (haja vista a jogatina), que é muito de receiar desenvolva-se tambem, com a imitação e o tempo, o flagello do alcoolismo.

Teme-se o cholera, diz Balzac, a aguardente não é menor peste.

Vinhos falsificados.

Bem hajam aquelles que, batendo-se denodadamente contra a vil especulação dos vinhos falsificados, fazem a mais activa e patriotica propaganda do plantio da uva no Brasil e portanto do fabrico do vinho puro para uso dos brasileiros.

Quem conhece os damnosos effeitos de taes vinhos, reconhecerá nos drs. Pereira Barreto e Campos da Paz dous benemeritos da patria.

Quanta droga prejudicial á saude não se tem consumido neste paiz sob o aspecto de vinho!

Quantos organismos arruinados, quantas vidas comprometidas pelo miseravel commercio feito á luz do dia, sob as vistas da autoridade e até com o seu consentimento!

Desconfiando o desembargador Faria Lemos, quando presidente de Minas (no regimen monarchico), do vinho á venda em Ouro Preto, e mandando proceder á analyse pelo sr. Gorceix, foi por este chimico verificado não haver uma gotta de vinho

verdadeiro era, pois, falsificado todo o vinho vendido e consumido na ex-capital de Minas.

O alcool, seja qual fôr o preparado em que figure, vinho, cerveja, cognac, licôr, etc., póde gerar, conforme fôr usado, a dyspepsia ou aggrava-la.

O alcool gera a dyspepsia ou aggrava-a

O absintho (licôr) quantas desgraças tem provocado na Europa!

A cerveja, comquanto de menor alcoolisação, que males produz em paizes conhecidos, onde se abusa della vertiginosamente!

O vinho bom, puro, o vinho de uva, tomado *moderadamente* ás refeições, é hygienico, salutar, nutritivo. O eminente dr. Pereira Barreto, nas suas *Cartas viticolas*, qualifica-o, com razão, de «bebida hygienica por excellencia» E é--não se abusando.

O bom vinho é hygienico.

E' notavel, diz Brillat Savarin, a especie de instincto, tão geral quanto imperioso, que nos leva a procurar as bebidas fortes. Os homens, mesmo selvagens, foram de tal modo atormentados pela appetencia dessas bebidas, que conseguiram fabrical-as nos limites de seus couhecimentos.

Lacassange (Précis d'hygiène), onde colhi a citação precedente, acrescenta: *Essa necessidade instinctiva da humanidade não se discute; indica-se apenas!*

O vinho, dos alcoolicos o mais precioso, seria para nós, neste clima, uma bebida de incalculavel vantagem, tomado, repito, moderadamente ás refeições, si o tivessemos puro; si fosse vinho.

Infelizmente até aqui temos ingerido e continuamos a ingerir muito liquido roxêado, fabricado no estrangeiro e no paiz sob o rotulo de vinho, sem conter o succo de um bago de uva.

Ao dyspeptico é vantajosa pequena dóse de vinho com agua ás refeições, havendo habito; não havendo é melhor beber agua.

Tenho tratado de dyspepticos que, acreditando não poderem prescindir do vinho, congratularam-se por haverem-no abandonado a meu conselho e insistencia: as manifestações incommodas após as refeições, emquanto usaram do alcoolico, desapareceram completamente com o seu abandono total.

Enganam-se os que, habituados ao uso do vinho, julgam enfraquecer, passar peor, digerir mal, não o tomando ás refeições.

Depois do vinho é a cerveja o alcoolico de maior consumo. A cerveja é bebida de fraca alcoolisação (umas mais e outras menos), reunindo pela composição qualidades digestivas, mesmo nutritivas.

A cerveja
é
um alcoolico.

Cumpre, porém, ter presente ao espirito que a cerveja, qualquer que seja o processo do seu fabrico, é um alcoolico, e como tal permite o uso e não o abuso.

Nesta capital constitue, entretanto, imminente perigo para a população a multiplicidade das casas onde se vende *chops*, cujo uso cresce espantosamente. Desde a manhã até a noite, e a pretexto ou não de bebida digestiva e nutriente, esgotam-se *chops*, sem ao menos se indagar: tantos não poderão prejudicar?

Até as senhoras já os apreciam, preferindo uma beberagem relativamente grosseira ao delicioso e nutriente café com leite ou ao aromatico café simples.

A cerveja, dizem, abre o appetite e faz engordar.

O abuso
alastra.

Em pessimas condições está o estomago que para funcionar carece de tantas *esporadas de chops*, e infeliz de quem quer engordar a golpes ou góles de cerveja!

No Estado de São Paulo é realmente de pasmar que se deixe o café pela cerveja! Não pode haver maior infracção, para não dizer—perversão, do gosto, nem mais evidente subordinação á estrangeirice. Não, isso é de mais,

Apreciando os effeitos do café, observa Fonssagrives que *o café fornece aos habitantes dos paizes quentes opportuna resistencia á acção debilitante do calor.*

O café
augmenta
a resistencia
ao calor.

O correctivo do calor, lembrado pelo erudito hygienista, não é, pois, a cerveja, mas o bom café, tonico do systema nervoso e bebida intellectual, sendo convenientemente usado.

Digo com a melhor intenção e franquesa: de semelhante pratica, convertida, com se vê, em lamentavel excesso, só resultarão com o tempo damnos á saude.

Os estrangeiros que transportam para aqui os abusos de seus paizes, ou os nacionaes que, demorando-se na Europa, de lá voltam com o habito da cerveja e o querem manter sob este clima, erram crassamente e serão por isso punidos.

Nosso clima não comporta o abuso dos alcoolicos, qualquer que seja a forma.

A cerveja, pondera-se, é pouco alcoolisada, e por isso não prejudica.

Respondo em primeiro logar nem toda ella é assim; depois, de que serve ser pouco alcoolisada, se a quantidade suppre a qualidade?

Referindo-se ao vinho—que, tomado immoderadamente conduz ao alcoolismo, pondera notavel hygienista que *o mesmo se dá com a cerveja, a cidra, o vinho de peras, etc.*, guardadas as condições de alcoolisação.

Se entre nós, á falta de vinho, refiro-me ao verdadeiro, se quizesse adoptar a cerveja ás refeições, sempre moderadamente, como se exige com qualquer outro liquido, agua que seja, e uma ou outra vez tomar un *chop* á certa hora do dia, preferindo ao delicioso café paulista, não haveria motivo de maior reparo.

Desatino com os chops.

O que não deve passar despercebido, por contrario á hygiene, é o desatino com que se esgotam *chops* nesta capital, e outras localidades do Estado, aberto assim o caminho para o alcoolismo chronico, insidioso, insensivel.

Abuso do leite.

Outro abuso, que cumpre condemnar, é ingerir, como fazem muitas pessoas, 3, 4, 5 e mais copos de leite, uns após outros, na persuasão talvez de que semelhante quantidade de liquido é indifferente ou inoffensivo ao estomago.

O liquido prejudica pelo volume.

Puro engano: a quantidade de liquido ingerido prejudica só pelo volume, independentemente de qualquer outro effeito, o orgão da digestão, forçando-lhe as paredes, dilatando-as e enfraquecendo-as.

Se o abuso de agua simples gera a dyspepsia, o mesmo ou peor se dá com os *chops* e os copos de leite, tomados successivamente, como expuz.

Tudo isto, diga-se francamente, é exaggerado e merece mais attenção: os excessos, em tudo, são anti-hygienicos e prejudiciaes á integridade das funcões organicas, aos interesses da saude.

Beber *chops* sobre *chops* por desfastio, passatempo, divertimento, camaradagem ou patuscada, é, além de muitos outros inconvenientes, ir de encontro ao segredo que o sabio Chevreul, obedecendo ao sentimento humanitario, desvendou á sensatez dos que presam a vida, segredo que, como tive occasião de dizer, consiste essencialmente na *regularidade e moderação nos habitos da vida*.

Abuso do gelo.

Quanto ao gelo, de que tanto se abusa aqui, com a accentuada tendencia entre nós para o exaggero, não convindo prohibir absolutamente, seja permittido com moderação e cautela.

Na estação calmosa os gelados agradam; a questão, porém, não é essa, mas si se pode tomal-os á discripção e em qualquer hora ou nas horas mais calidas, estando o corpo mais ou menos agitado.

E' máo entender-se que, quanto mais quente estiver o tempo, mais gelados (sorvete, bebidas refrigeradas) convem tomar.

Pessoa de meu conhecimento servio-se na mesma occasião e seguidamente de tres sorvetes e outros tantos copos de agua gelada; o resultado foi tal constricção vascular e consecutivo resfriamento que sobreveio colapso, sendo o imprudente conduzido nesse estado ao domicilio.

E' precisamente no verão que os gelados são mais perigosos: bronchites, pneumonias, febres graves e até a morte têm resultado de um sorvete. Do resfriamento, da suppressão subita do suor, em seguida á bebida gelada ou ao sorvete, não se póde prever o que provirá, pouco ou muito.

Assim, não estando o corpo calmo, descansado, cumpre evitar as limonadas geladas e o leite igualmente gelado.

Pessoas ha que impunemente usam ao jantar de agua refrigerada e no fim um sorvete; outras não farião sem perturbações digestivas.

Em geral o gelo não é útil aos dyspepticos, excepto os flatulentos que, em todo o caso, serão moderados, evitando a agua muito refrigerada, que, embaraçando as secreções gastro-intestinaes, póde comprometter-lhes o trabalho digestivo.

Com franqueza os gelados são antes agradaveis do que uteis, e quem soffre deve consultar a utilidade de preferencia ao regalo: o praser da saude está muito acima, vale incomparavelmente mais do que o prazer ephemero do paladar.

*
* * *

A dyspepsia, aggravando-se com o tempo e o abandono, attinge afinal um estado mais serio e af-

Perigo
dos gelados.

fictivo — despertando cuidados ou a até então des-
percebida atenção.

O chá de camomilla, algumas gottas de nox vo-
mica ou o elixir reputado estomachico, commumente
usados contra a digestão mais laboriosa, já não sa-
tisfazem ou não bastam para estimular o estomago,
cujas desordens reflectem accidentes mais ostensivos
para não passarem, como dantes, indifferentemente.

Ainda neste estado o ideal do dyspeptico é en-
contrar um remedio que o cure não exigindo modi-
ficação alguma dos habitos, e permittindo-lhe comer
do que elle mais gosta, o *tutú* de feijão, o *fois-gras*
ou algum alimento equivalente.

Opinião
do
dyspeptico.

Na opinião do dyspeptico o estomago tem obri-
gação de nunca se alterar, podendo quando muito
enfraquecer Effectivamente, a digestão lenta, labo-
riosa, o peso do estomago, a azia, o calor local, a
vertigem, a dor, etc., são, no seu pensar, apenas
indícios de fraqueza.

Indifferen-
tismo.

Emquanto a digestão se fizer em mais ou menos
tempo, sem causar maior incommodo, é que o esto-
mago gosa de sufficiente vigor, e, emquanto o « burro
de carga », mesmo aos trancos, desempenhar a ta-
refa, tudo vae bem; o mais pouco importa.

Exagerados
no
tratamento.

Doentes, ha, principalmente os nervosos, pelo con-
trario, bastante assiduos e até exagerados no tra-
tamento, ingerindo quanto remedio lhes ensinam ou
as drogas annunciadas nos jornaes como *infallivcis*
antidyspepticos, na persuasão de haver (mas a diffi-
culdade é encontrar) remedio contra todas as especies
de dyspepsia. Escusado é ponderar que estes dyspepti-
cos, como todos em geral, não pensam nem cuidam em
corrigir os vicios alimentares, modificando os habitos
viciosos de que resultou a molestia do estomago.

Aconselhar-se convenientemente no principio das
perturbações gastricas, quando seria facilimo obstal-as

ou corrigil-as, mostrando com isso comprehender a importancia da funcção do estomago, garantia da saude e muitas vezes da vida, isso ninguem faz.

Guiar-se, declarada a molestia, por conselhos profissionaes, com o fim de curar ou pelo menos impedir o incremento do mal e prevenir complicações mais ou menos graves, raramente se pratica, pelo temor, ao que parece, de que o clinico, propondo a medicação conveniente, exija ao mesmo tempo, como condição de exito, a substituição do que agrada e illude o paladar pelo que aproveita ao estomago e á nutrição. Raros doentes têm, com effeito, a coragem ou o bom senso de preferir o util ao agradável, adoptando as boas praticas hygienicas ou salutareas.

Captivo da sensualidade, o homem tudo sacrifica — a este nume nefasto —, o bem estar, o vigor corporeo, a saude e a propria vida.

Nenhum clinico certamente condescenderá com os excessos e as imprudencias, concedendo ao dyspeptico o que lhe é prejudicial, seria mentir a consciencia ou faltar ao dever profissional.

E' conhecido o abuso que nesta capital, propagando-se pelo Estado, se faz do chop, abuso ainda mais pernicioso ao dyspeptico. Se elle quizer experimentar a cerveja branda em vez do vinho, tomando-a moderadamente ás refeições, poderá fazel-o, comquanto em geral essa bebida, como qualquer outro alcoolico, poucas vezes convenha ao dyspeptico.

Ouçamos a autorisada opinião do dr. Williême, no *Traité des Dyspepsies*: *A cerveja, de tanto consumo em nosso paiz, pouco convem á maioria dos dyspepticos. — Em muitos doentes observei que as digestões melhoraram sensivelmente, substituindo ás refeições a cerveja pelo vinho com agua. Um symptoma fre-*

O chop
é prejudicial
ao
dyspeptico.

quente pareceu-nos dependente da cerveja: a refeição seguida de somnolencia e grande acabrunhamento. O mesmo observou James Eyre.

Sobre essa bebida, que tão fervorosos adeptos conquista entre nós, pronuncia-se notavel hygienista nos seguintes termos: *Depois do vinho é a cerveja o melhor alcoolico, sendo de bôa qualidade. Tem o inconveniente de favorecer, nos que abusam, o desenvolvimento da obesidade, provocar somnolencia, entorpecer o trabalho intellectual, e ser, pela acção da lupulina, um calmante dos orgãos genitae.*

Mal fermentada, provoca uma molestia do estomago.

Alguns
apologistas
do chop
já recuam.

Verdade é que alguns já recuam, queixando-se de fastio e fraqueza, e outros accusam muito calor e somnolencia.

Uma pessoa queixava-se amargamente da dôr de cabeça, que lhe causaram dois *chops* e ainda mais de quem instára para que os ingerisse dizendo: *beba, isto não faz mal.*

São mencionadas algumas pessoas que, de magras, conseguiram com o largo uso de cerveja ficar bastante gordas e barrigudas, o que significa que, sendo sans, adquiriram uma molestia, a obesidade, com o uso descomedido desse alcoolico enganador.

E' um bem? Certamente não, ao contrario.

Eis no que dá o abuso do *chop*, e não será isso só.

Ha pouco tempo, sob o titulo *O mate e o estomago*, o *Jornal do Commercio* transcreveu um estudo de Henrique de Parville, (*) comparando os tres aromaticos—café, cha e mate. Ahí depara-se o seguinte *De todas as bebidas a cervcja é a que deixa dilatado o estomago por mais tempo, o que está de acordo com a observação vulgar, visto como os grandes bebe.*

(*) Os estudos a que se refere a citação acima são dos Srs. Bianchi e Comte.

dores de cerveja são geralmente affligidos de grande abdomen.

Continuando, accrescenta: *As bebidas mais favoráveis para a prompta evacuação do estomago são o chá, o café e principalmente o mate que se toma em infusão como chá quente.*

O mate.

De acordo: muitos dyspepticos torpidos queixam-se, sem duvida por defeito de apreciação, de não se darem bem com o mate, accusando-o de não lhes fazer boa digestão e relaxar-lhes o estomago.

As pessoas nervosas devem preferil-o a outro aromatico (café, chá, etc.) como bebida higienica.

Demais, sendo o mate o mais fraco excitante dos mencionados aromaticos, pode ser considerado o melhor adaptado ás necessidades dos habitantes de clima quente, sem exclusão todavia do café—que se tomará pouco e menos vezes. Com effeito, o café pela manhã (não havendo contra-indicação), e depois do jantar, digam o que quizerem, é *insubstituivel*.

*
* *

Examinando-se attentamente os nossos habitos observa-se que malbarateamos as nossas forças, parecendo mesmo que, em vez de poupal-as, conserval-as ou desenvolvel-as, fazemos timbre de compromettel-as. O instincto da conservação como que desertou dentre nós, não se sabe porque; se por influencia do clima, da mal dirigida educação ou da falta de comprehensão do nosso destino.

O instincto
de
conservação
desertou
dentre nós.

O menospreso pela saude é tal que homens de saber desconhecem os principios rudimentares da hygiene individual, abusando quasi como qualquer ignorante.

Sob este aspecto estamos realmente atrazados: não sabendo nós alimentar, não curamos tambem

das perturbações do órgão que representa no organismo o papel do *bom chefe de familia*, provendo as necessidades do *lar domestico*.

O clinico quasi sempre é procurado quando a molestia, em periodo adiantado, produz desordens profundas, depois de annos e annos da maior imprevidencia e do mais culposo indifferentismo.

Nem as mães se impressionam com o máo estomago dos filhos.

As proprias mães não se impressionam com o *máo estomago* dos filhos!

A tendencia do estomago.

Um dos mais distinctos tratadistas de dyspepsia mostra ser o estomago, de todos os órgãos, o que mais procura readquirir o estado normal; sua tendencia é voltar ou recuperar o nivel physiologico, deprimido pelos abusos e vicios, pela sensualidade embrutecedora.

Proposito de prejudicar o funcionamento do estomago.

Tal propensão do órgão digestivo é preciosa e facilitaria a missão do clinico, que della saberia tirar todo o proveito em beneficio dos doentes, se não esbarrasse no desvario e até no proposito de contrariar ou prejudicar o funcionamento do estomago.

Parecerá injustiça o que avanço, mas não.

Insisto no assumpto, porque dahi resulta muitas vezes para o clinico, uma situação difficil, quando não é ingrata e penosa.

Um doente que não tem habito de soffrer nem nasceu para dores.

Consultou-me um doente, pessoa bem collocada, de intelligencia cultivada, sobre seus incommodos, dizendo-me: *Ha bastantes annos soffro de dyspepsia, mas sem consequencias—graças ao meu regimen; alimento-me convenientemente, evito os alimentos indigestos, não abuso; ha porém, quatro annos que me appareceram dôres moveis, aqui e alli, cedendo a fomentações calmantes ou á tintura de iodo; contra uma neuralgia mais forte, pouco acima do estomago, cheguei a reeorrer ao eaustico; as dores aggravaram-se ultimamente, não cedem aos remedios habituaes, perseguem-me de dia e á noite, não me deixam consiliar o somno.*

Em seguida accrescentou: *Gozei sempre de boa saude* (convem não esquecer que é um dyspeptico quem falla), *tenho sido robusto, não tenho o habito de soffrer, não nasci para dores, e por isso cure-me depressa.*

Notando-lhe que a lingua estava coberta de grossa crosta de saburra esbranquiçada, respondeu o doente: *Tenho isso ha muitos annos.*

É, pois, um dyspeptico que, tendo acoroçoado o incommodo por bastantes annos, aliás julgando-se são, porque para elle como quasi todo o mundo a dyspepsia não é molestia, queria ser curado rapidamente *por não estar habituado a soffrer nem ter nascido para a dor*

Carregue dahi em diante o clinico com grande parte da responsabilidade do passado; esforce-se por combater soffrimentos que tiveram longuissimo pre-
paro, e realise prodigios de paciencia para conter a scffreguidão de «quem não tem o habito de soffrer.»

**Responsabili-
dade
do clinico.**

Isso é apenas um specimen, é um membro da numerosissima familia dos dyspepticos, cada um com o seu modo de pensar, o seu capricho ou a sua excentricidade, desejando ás vezes o impossivel, como a cura rapida de um mal cujas raizes vêm de longe, de muitos annos.

Porque? pelo abandono, pela indiferença no co-
meço do soffrimento, por méro desleixo ante as primeiras perturbações digestivas. Dahi accidentes cujas consequencias é impossivel prever, podendo ser, não cessarei de repetir, das mais graves e comprometedoras da vida—como frequentemente succede.

Não assusto, previno antes evitar o mal do que combatel-o.

*
* *

Os dyspepticos são constantemente affligidos por prisão de ventre, ainda mais entre nós concorrendo

**Prisão
do ventre.**

para isso a elevada temperatura atmospherica, de que resulta o predominio da secreção externa—o suor sobre as secreções internas— as do apparelho digestivo, o abuso de excitantes e o pouco uso de hervas e legumes ás refeições.

Pilulas anti-dyspepticas ou reguladoras.

Para provocar a funcção intestinal costuma-se tomar purgantes, salinos ou drasticos, sendo estes sob a fórma de pilulas decoradas com o titulo de *anti-dyspepticas ou reguladoras* (grãos de saude ou pilulas purgativas.)

Os purgantes são prejudiciaes aos dyspepticos.

Em geral os purgantes não convêm ao dyspeptico; tornando-se habituaes, prejudicam o apparelho digestivo, aggravam a dyspepsia, chegando a produzir sérios abalos irritativos.

Perigo das pilulas purgativas.

Á primeira vista parece razoavel, havendo prisão de ventre, o remedio purgativo: puro engano, os salinos por si entretêm a privação intestinal, e as pilulas, das quaes tanto se usa e abusa entre nós sob o pretexto de facil applicação, compostas de substancias irritantes-drasticas, congestionam fortemente a mucosa gastro-intestinal, produzindo cólicas e até inflammações.

Muitos queixam-se de não se haver descoberto ainda o meio de corrigir commodamente a restricção intestinal mal sabendo serem elles proprios, pelo máo regimen alimentar, os unicos responsaveis.

A exoneração intestinal é funcção organica, natural, e só por meios naturaes será convenientemente encaminhada; esses meios não se encontram nas pharmacias, mas devem existir nas cozinhas.

O melhor de tudo é evitar a prisão de ventre, e para isso servem, além do bom funcionamento do estomago, as hervas e legumes ás refeições.

Meio de regularisar o ventre.

Falhando o fluxo intestinal, adopte-se o meio preconisado por Trousseau de tentar a exoneração todas as manhãs, á hora certa, haja ou não vontade; imi-

tando-se deste modo a efficaz pratica seguida pelas mães para educarem os intestinos dos filhinhos.

Cumpre, além da regularidade, usar deervas e legumes ás refeições, por serem os principaes e melhores *reguladores* da funcção intestinal.

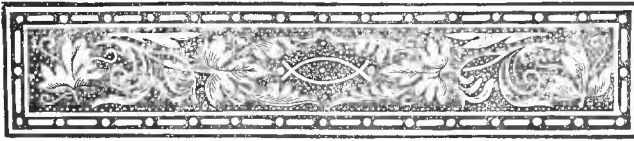
**Hervas
e legumes.**

Não se obtendo ainda assim resultado, por ser antigo o desarranjo ou por qualquer circumstancia extraordinaria, o melhor recurso é a irrigação intestinal, que desempede sem irritar. Ao laxante só e excepcionalmente se recorrerá em ultimo caso.

**Irrigação
intestinal.**

Contenham-se os dyspepticos impacientes e, em vez de provocarem repetidos abalos do aparelho digestivo, já propenso á irritação, por meio dos taes grãos de saude e pilulas reguladoras, recorram de preferencia aos meios brandos ou naturaes, que indico, com os quaes se conseguirá afinal encaminhar o organismo sem violental-o.





TRATAMENTO THERAPEUTICO

Dispõe a medicina de muitos meios de debellar a dyspepsia, e, se esta molestia acompanha o doente toda a vida, não é por falta de recursos, mas pela inconstancia, imprevidencia ou indifferentismo do dyspeptico.

Não possui a therapeutica, é certo, um medicamento unico contra todas as formas clinicas da dyspepsia, por não haver nem ser possivel que haja algum com esse privilegio. *Procurar um remedio, pondera notavel autor, contra todas as pneumonias ou todas as dyspepsias, maxime contra as dyspepsias, é correr atrás do impossivel e esquecer os principios fundamentaes da medicina.*

Neste ponto o ideal do dyspeptico não encontra animação no consultorio do clinico, que tambem não deixará, nas suas indicações, de aconselhar o regimen alimentar adequado ao estado do estomago e a conveniente hygiene.

Impossivel
encontrar
um remedio
unico contra
as
dyspepsias.

O clinico combate a inflammação do estomago ou tonifica-o; acalma a irritação nervosa ou provoca a acção do systema nervoso sobre o apparelho digestivo, regularisa a circulação local ou corrige os vicios da secreção, tendo em vista as condições de cada caso, conforme a especie morbida ou as circunstancias aconselham, obtendo esses resultados por meio de varias medicações e muitas formulas pharmaceuticas.

Quaes sejam ellas não ha vantagem em dizer, porque, não podendo ser utilizadas pelos doentes, incompetentes para escolher a que convem, só interessariam aos medicos, que aliás dispensam, por inutil, semelhante exposição.

Sem fallar no sulfato de quinina, no phosphato de cal, e outros agentes therapeuticos, de que tenho tirado satisfactorio resultado; e sem demorar-me no emprego da electricidade, igualmente util contra a dyspepsia neurasthenica e a *realmente* atonica, conforme a observação de muitos clinicos e a minha propria experiencia, passarei a occupar-me dos seguintes meios: os fermentos digestivos, a influencia da altitude, as estações de aguas mineraes e finalmente a lavagem do estomago.

A pepsina.

Dos fermentos digestivos o principal, na opinião de alguns autores, é a pepsina: na de Coutaret, a maltina.

Os fermentos, como tudo mais em medicina, têm entusiastas e detractores, e, á imitação dos meios que se recommendam por efficacia provada, atravessam periodos de animação e de declinio.

A pepsina está neste caso.

Ha mais de um seculo que Spallanzani demonstrou scientificamente as *propriedades digestivas e antiputridas* do succo gastrico, e que Senebier emittiu a engenhosa idéa (1785) de applical-o ao tratamento das molestias.

As primeiras applicações foram feitas por Jurine e Toggia nas feridas e ulceras de máo character, no cancro ulcerado do seio, concluindo de suas observações que o succo gastrico *acalma a dor, amollece as bordas das ulceras, limpa-as supprimindo o máo cheiro, diminue a suppuração e promove a cicatrizaçãõ*, tal o poder antiseptico do succo gastrico.

Os ensaios, pois, tentados em Napoles e na Allemanha, pondera um autor, do tratamento do cancro, pelo succo gastrico e a pepsina, não são nòvos.

Carminati e Mongiardini foram além, sendo os primeiros a recorrer ao mesmo succo nas affecções do estomago, demonstrando as cinco primeiras observações e a oitava daquelle clinico a benefica influencia na *fraqueza ou lentidão do trabalho do estomago*.

Cahiram em completo esquecimento esses resultados, quando Corvisart, retomando as experiencias, verificou a efficacia da pepsina contra a dyspepsia.

Graças á pepsina, diz elle no trabalho Dyspepsie et Consomption (1854), consegue-se alimentar doentes cujo estomago, por fraqueza ou impotencia, não digere.

Gubler observa que *apezar dos numerosos successos da pepsina empregada pelos mais competentes e autorisados praticos, alguns medicos, baseados em experiencias de laboratorio, contestam a efficacia desse agente therapeutico.*

A observação clinica em toda a parte registra resultados muito concordantes para serem negados.

Accrescenta o autor: *a pepsina, facilitando a digestão, dissipa diversos symptomas locais mais ou menos ligados á má elaboraçãõ das substancias alimentares no estomago, como sejam a gastralgia, a pyrosis (azia), a diarrhèa e os vomitos. O Sr Gros recomenda-a contra os vomitos incoercivos da prenhez, e E. Labbé contra a chlorose ou a anemia simples.*

Antiguidade
da
applicação
da pepsina.

Corvisart.

Opinião
de Gubler.

Caso de cura
com o pó da
membrana
do estomago
da gallinha.

Vem a proposito expôr uma circumstancia curiosa e interessante. Uma respeitavel senhora, residente no Rio, com 64 annos de edade, referiu-me ter 11 annos quando sua familia acompanhou á Tijuca uma moça de 17 annos, parenta, atacada gravemente do estomago: muito magra, não tinha appetite e quasi sempre lançava o pouco que ingeria. Aboletaram-se em casa de uma parda já idosa, que tomou a si curar a moça, para o que dava-lhe ao almoço e ao jantar uma pitada do pó preparado do seguinte modo: separava a membrana que forra a moéla da gallinha, sacodia-a bem para desembaraçar dos restos de comida ou corpos estranhos, seccava e depois pulverisava. Era esse o pó de que a doente usou por algum tempo com pleno resultado. Vai isso para 53 annos, de sorte que antes de Corvisard preconisar a pepsina em 1854 contra a dyspepsia, já entre nós o povo empregava e tirava partido desse fermento pelo modo indicado.

A ex-dyspeptica ainda vive, está na casa dos 70 annos, e, o que mais é, gosa de excellente estomago.

A respeitavel senhora, viuva do meu pranteado amigo dr. Tobias Leite, guardou sempre a pratica de aproveitar a mucosa gastrica da gallinha, reduzindo-a a pó, de que conservo uma pequena porção.

Pós do esto-
mago
de avestruz.

No Rio da Prata tambem se prepara os mesmos pós com o estomago de avestruz, que passa por ser um dos mais poderosos. Vi um pouco desse remedio em mão de uma senhora no Rio; os pós de avestruz são mais amarellos do que os da gallinha.

Desde quando estão em uso no Rio da Prata não sei dizer; entre nós ha mais de 50 annos já era conhecida a acção digestiva e anti-dyspeptica do estomago da gallinha, conforme acabo de expor sem receio de equívoco.

A pepsina não cura sempre, mas é um fermento que merece ser aconselhado,—apezar do descrédito em que tem cahido, devido sem duvida á improbidade de vender como pepsina preparados que della nada continham.

Falsificação da pepsina.

Em substituição da pepsina temos a *papaina*, *payotina* ou—melhor—*caricina*, cujo poder digestivo é muito maior do que o da pepsina.

A papaina.

Esse fermento, dizem Nothnagel e Rosback, *dissolve mil ou duas mil vezes o seu peso de fibrina humida.*

A «papaina, dizem os mesmos autores, auxilia a função digestiva, podendo no estomago doente, privado de succo gastrico, determinar a digestão de grande quantidade de carne. Recommenda-se contra varias erupções cutaneas, para dissolver os productos cancerosos da pelle, as membranas diphthericas e crupaes, facilita a digestão da carne nas dyspepsias e expelle os vermes intestinaes.»

Tenho tirado resultados muitos atisfactorios do elixir de papaina, de minha fórmula, substancia que se obtem pura e na quantidade desejada, graças á facilidade e promptidão com que o mamoeiro prospera em quasi todo o Brasil.

Na dyspepsia das creanças tenho conseguido excellentes curas com o mesmo elixir.

Não acredito que a papaina active a digestão somente por seu poder peptonisante; na minha opinião ella actúa tambem provocando, por sua acção excitante, a secreção dos succos gastro-intestinaes; tanto assim que é contra-indicada na dyspepsia irritativa, na ulcera e no cancro do estomago. Se actuasse sómente pelo poder dissolvente da fibrina, seria, ao contrario, util nestes casos.

O elixir anti-dyspeptico de papaina na dyspepsia das creanças.

A maltina, preconisada por Coutaret, não tem correspondido aos intuitos, mais theoricos do que

Maltina.

práticos, do seu entusiástico propagandista, sendo por isso geralmente abandonada.

Outro tanto não se pôde dizer da pepsina e ainda menos da papaina ou caricina, que, havendo indicação, proporciona favoráveis resultados, merecendo por isso logar distincto no tratamento das dyspepsias.





A ALTITUDE

A altitude influe beneficemente nas funcções digestivas.

A altitude.

A simples mudança de logar baixo para o alto activa o funcionamento do estomago, que, de lento e penoso na baixada, adquire vigor sob a acção do ar da montanha.

Para obter tamanho beneficio dispõe o Estado de S. Paulo de um *Sanatorio* natural, esplendido, «uma joia da natureza», nos afamados *Campos do Jordão*

Campos
do Jordão.

Além do que se tem publicado nos ultimos tempos, recordo-me de uns artigos do dr. Clemente Ferreira na *Gazeta Medica Brasileira*, de 1882, nos quaes o illustrado clinico assignala a força impulsiva do ar dos *Campos do Jordão* sobre a nutrição. Essa força é tal que tuberculosos, ao cabo de pouco tempo de estada naquelle logar, melhoram do estado geral e ganham peso antes de qualquer modificação ou melhora do estado local, isto é—da lesão pulmonar. A

saude geral, se assim posso dizel-o, ultrapassa a saude local no organismo compromettido em um dos seus orgãos mais importantes e essenciaes á vida.

O clima dos Campos do Jordão é propicio ao levantamento das forças.

De quanto o clima dos *Campos do Jordão* é propicio ao levantamento das forças organicas, á realisação das operações nutritivas, não se póde dizer mais.

Que de melhor para o dyspeptico?

Á dyspepsia não se limita á maior ou menor difficuldade ou demora da funcção digestiva, vae além, e, posto que silenciosamente, compromette a nutrição, enfraquece pouco a pouco o dyspeptico, constituindo a fraqueza geral mais um elemento para a debilidade do estomago: não póde, com effeito, ser vigoroso a orgão pertencente a organismo fraco.

Nos *Campos do Jordão* tudo modifica-se, tudo melhora: a actividade impressa á funcção digestiva, á elaboração dos alimentos, influe beneficemente na nutrição geral, activando-a de modo quasi phenomenal, e concorrendo para o levantamento das forças corporeas e melhor funcionamento do estomago.

Accresce que alli não ha limite, ao inverso do que succede nas estações de aguas mineraes, á estada do dyspeptico; ao contrario: quanto mais se demorar, tanto mais vigorarão o estomago e o corpo.

Sanatorio natural.

Constitue, pois, aquelle *Sanatorio* natural um recurso, um retiro preciosissimo para os anemicos, os dyspepticos, e todos cujas forças se acharem de qualquer modo compromettidas.

Pena é que o apreço e o empenho em facilitar o accesso á semelhante localidade, que representa o que ha entre nós de mais hygienico em influencia climatica da altitude, sob uma temperatura tonica e solicitadora dos actos organicos, não correspondam á preciosidade do mimo que alli está, offerecido pela natureza compassiva.





AGUAS MINERAES

Recurso muito apregoado e procurado pelos dyspepticos, graças á facilidade de transporte por estrada de ferro, são as estações de aguas mineraes, em Caxambú, Lambary, Cambuquira, etc.

**Aguas
mineraes.**

Não consta, cumpre notar, caso algum de cura definitiva, duradoura, da dyspepsia por meio das aguas a que me refiro; os dyspepticos, porém, passam melhor emquanto lá estão, regressando mais animados, o que infelizmente dura pouco.

As *aguas*, repito, não curam a dyspepsia, e, mesmo que assim não fosse, nas estações mencionadas seria impossivel a cura, porque poucos dyspepticos, dos que as procuram, dirigem-se por conselhos clinicos; na maioria cada um faz o que quer e entende.

**As aguas não
curam
a dyspepsia.**

Alguns, julgando aproveitar, tomam agua mineral em excesso, e até de diferentes fontes, dahi provindo, como tem acontecido, perturbações circulatorias e urinarias.

Se, em geral, os dyspepticos ignoram e não procuram saber qual o melhor modo de usar das aguas, maiores inconvenientes resultam do regimen alimentar, que alli se adopta: os hotéis offerecem apenas a mesa commum, em que não faltam o feijão, a carne de porco, os pasteis, etc.; não são, pois, estabelecimentos para estomagos enfraquecidos e sim para enfraquecer os robustos. Nos congeneres da Europa a mesa é adequada ao regimen dietetico do dyspeptico, que não delibera por si, mas é dirigido por especialistas experimentados.

Em Carlsbad por exemplo, como sei de pessoa maior de toda a excepção, a vigilancia dos clinicos estende-se á cozinha.

Por cá não ha disso: cada qual é senhor de sua vontade, e julga-se com sufficiente criterio para deliberar por si.

Imprudencias.

Desenvolvendo-se o appetite, ao impulso de varias circumstancias, que não vêm ao caso mencionar, o dyspeptico atira-se aos alimentos mais pesados ou indigestos, satisfeito e animado porque digere feijão, carne de porco, etc., o que dantes não fazia.

Qual o resultado?

Graças á actividade occasional, impressa ás funcções digestivas e á mais abundante alimentação o estado geral melhora; o dyspeptico volta mais nutrido e com melhores côres, julgando-se por isso melhor.

Examinemos, porém, o essencial: o estomago melhora tambem?

Certamente não; ao contrario peiora, porque, em vez de repousar, sobrecarrega-se de trabalho, esforça-se mais para digerir os alimentos ingeridos, inadequados a um orgão desde muito fatigado e compromettido.

Effectivamente, regressando, o dyspeptico em pouco tempo recomeça a lamentar sua sorte por já não

ter o mesmo appetite, nem mais digerir os alimentos pesados, como quando se achava nas aguas.

Isso é tratamento? É cura? Certamente--não.

Não sou, confesso, dos mais entusiastas das virtudes anti-dyspepticas das aguas mineraes: reconheço, não obstante, que mais aproveitariam os seus frequentadores se outro fosse o regimen seguido por elles e offerecido pelos estabelecimentos.

Do modo, porém, como procedem e está organizado o serviço, pouco beneficio colherão.

Accresce que aguas simplesmente gazosas ou alcalino-gazosas (Seltz, Apollinari, siphão, Caxambú, Lambary, Vichy, Cambuquira, S. Lourenço e outras) são prejudiciaes na dyspepsia flatulenta.

Pouco beneficio.

As aguas são prejudiciaes na dyspepsia flatulenta.

Do desprendimento do gaz acido carbonico no estomago resulta, com effeito, augmentar o volume dos gazes allí existentes, exaggerando a distensão do órgão e deste modo aggravando os accidentes nervosos, respiratorios e vasculares, proprios da flatulencia.

Nessas condições observo um doente vindo ultimamente de Caxambú para aqui, afim de confiar-se aos meus cuidados.

Um caso.

Examinando-o verifiquei extraordinaria distensão do estomago por gazes que invadiam os intestinos; em ponto algum do abdomen se tocava sem provocar immediata deslocação dos gazes.

O doente piorava cada vez mais em Caxambú, onde o effeito das aguas foi realmente desastroso, produzindo suffocação, fraqueza das pernas e outros incommodos.

Desastroso effeito.

Aqui obtive em poucos dias sensivel melhora: a suffocação não voltou, dorme melhor, tem appetite e boa digestão, achando-se por isso bastante animado.

Na dyspepsia arthritica as aguas mineraes podem convir por activarem o processo nutritivo, sempre lento ou retardado—conforme a expressão do profes-

As aguas mineraes na dyspepsia arthritica.

sor Bouchard—no arthritismo, comtanto que seja outro o viver nas estações; cumprindo accrescentar que mesmo neste caso aproveitará a estada nos *Campos do Jordão*.

Seja como fôr, a realidade é esta o sacrificio com a estada nas estações de aguas mineraes, ao menos entre nós, não se traduz em resultados beneficos e compensadores.

Trousseau e Pidoux hesitavam em affirmar o que mais produzira Vichy— bem ou mal.

Mé-
palliativo.

Aqui não ha logar para duvidas: as aguas mineraes não passam de méro palliativo; seu effeito é transitorio, mais illusorio do que real, como poderão attestar os que as tiverem experimentado.





LAVAGEM DO ESTOMAGO

Apparecendo medicamento novo ou meio therapeutico que se assignale por effeito extraordinario, não faltam entusiastas que procurem descobrir-lhe novas virtudes empregando-o em differentes casos difficeis ou desesperados.

Enthusiasmo
precoce.

O resultado é previsto: apparece o primeiro insuccesso, depois outro e seguidamente mais outros, até formar-se reputação contraria, o descredito total, que é o remate dos desacertos.

Sobre o medicamento novo ou o meio therapeutico, efficaz em determinadas condições, recae afinal a culpa que a outros cabe.

Demais (porque occultar?), no discutir e apurar as virtudes therapeuticas de qualquer agente de certo valor, ainda não faltou o pessimismo ou o espirito de contradicção: a therapeutica reflecte, como tudo mais, as opiniões do homem, as suas faltas e incoherencias.

**Lavagem
do estomago.**

A lavagem do estomago está neste caso; se não está de todo desacreditada, vae caminho disso, ou pelo menos perdeu muito do enthusiasmo primitivo.

Enthusiastas houve que erigiram-na em unico meio therapeutico das dyspepsias, absoluto, incomparavel, cultivando-a como especialidade clinica; para esses a lavagem do estomago impunha-se em todas as dyspepsias e a todas curava; actualmente não falta quem conteste a sua efficacia.

Os extremos compromettem o progresso da medicina: o meio termo razoavel asseguraria melhor exito e maior garantia.

Não cabe apontar aqui factos justificativos destes conceitos; por isso cingir-me-ei ao exame restricto das indicações da lavagem nas molestias do estomago.

**Dujardin-
Beaumetz.**

Dujardin-Beaumetz confessa não lhe terem satisfeito os primeiros ensaios desse processo therapeutico; mas depois do aperfeiçoamento do aparelho com que se pratica a lavagem mudou completamente de opinião, declarando haverem desaparecido os inconvenientes, só apresentando vantagens.

**Maravilhosos
resultados.**

A lavagem do estomago, diz elle em uma de suas instructivas licções, dá em muitas affecções do estomago maravilhosos resultados, e desse processo sou um dos partidarios mais convencidos.

Cito de proposito a autorisada opinião de Dujardin-Beaumetz por conferir com a minha relativamente á lavagem do estomago e estar de acordo com os factos por mim observados pessoalmente.

Não sou dos que entendem que este meio therapeutico é applicavel a todas as dyspepsias; por experiencia propria, porém, sou dos que nelle depositam grande confiança quando a indicação é precisa, o que acontece frequentemente.

Indicações.

Deixo de lado o beneficio que a lavagem produz nos envenenamentos, na ingestão de corpos estranhos,

no vomito da prenhez ou no das hystericas, na occlusão intestinal, na dyspepsia infantil com vomitos rebeldes, etc., para referir-me sómente á sua utilidade nas gastrites chronicas ou na dyspepsia atonica, no catarrho gastrico, na ulcera do estomago, nas distensões deste orgão e na sua dilatação permanente.

A lavagem é vantajosa.

Todas as vezes ou em todas as circumstancias em que o alimento ultrapassar no estomago o limite physiologico, a lavagem é vantajosa, impõe-se como meio de supprimir os accidentes locaes, como a dor, etc., e principalmente evitar a estagnação dos productos de fermentações viciosas, capazes de produzir phenomenos de intoxicação mais ou menos graves.

Bouchard.

Deve-se estabelecer como regra, diz o professor Bouchard, que nunca se tome uma refeição sem estar a precedente completamente digerida. Ora, a presença de alimentos no estomago, cinco horas depois de ingeridos, é já pathologica.

Formalmente indicada.

Diz mais o autor: *Quando os signaes racionaes ou o catheterismo explorador revelarem a estagnação do residuo alimentar no estomago, a lavagem gastrica é formalmente indicada.*

Lavar o estomago, diz Dujardin-Beaumetz, desinfectar os liquidos, curar a mucosa estomacal, taes são os resultados a conseguir com o siphão.

Dujardin-Beaumetz.

O dr. Leven, apezar de suas restricções relativamente a este processo therapeutico, em conformidade á sua theoria sobre as dyspepsias, pondera que *não obstante o descredito da sua applicação inadequada em muitos casos, a lavagem do estomago presta, entretanto, serviços que não pôdem ser substituidos por nenhuma outra medicação.*

Dr. Leven.

Insubstituivel por outra qualquer medicação.

Na sua opinião não se trata de lavar o estomago, limpá-lo, mas actuar sobre o systema nervoso maxime sobre o plexo solar mais ou menos compromettido na dyspepsia.

Os
symptomas
cêdem.

O processo, continúa o autor, determina melhora immediata ou depois de 24 horas: o appetite, até então extincto, reaparece; os espasmos do estomago, as nauseas e os vomitos diminuem; a dor de cabeça e as vertigens acalmam-se; a insomnia, rebelde a todos os medicamentos e ao regimen, cede tambem; finalmente as nevralgias, resistentes aos remedios e ao regimen, diminuem de intensidade.

De outras applicações é susceptivel o importantissimo meio therapeutico, de que me occupo.

*
* *

Importancia
da
lavagem.

A lavagem do estomago, por seus salutaes effeitos e ás vezes brilhantes resultados, merece a apreciação que faço neste trabalho.

Não
é somente
na dilatação
do estomago.

Não é sómente na dilatação do estomago que colhe assignalado proveito a «lavagem»: no cancro verdadeiro presta algum serviço e no pseudo-cancer tem sido utilissima.

Dr. Souligoux
No cancro
verdadeiro
e no pseudo-
cancer.

Diz Souligoux (De la dilatation de l'estomac et de son traitement, pg. 77): *A lavagem do estomago, em contrario ao que se poderia julgar, presta muitas vezes excellente serviço no tratamento dessa forma de dilatação (cancro e dilatação), dependente de uma affecção incuravel. Não é somente um recurso palliativo e de certa utilidade no verdadeiro cancro, mas excellente meio de diagnostico e tratamento do pseudo-cancer, simulando o quadro completo dos tumores malignos do estomago.*

Casos
de
falso cancro.

O autor, mencionando em seguida casos do falso cancro simulando, pelo conjuncto dos symptomas, o verdadeiro, acrescenta: *Apesar destes indicios e symptomas proprios para provocarem o mais sombrio prognostico, os doentes recuperam perfeita saude.*

Caso notavel
de
Germain Sée
e Sevestre.

Em apoio cita Dujardin -- Beaumetz, que tambem confiava na lavagem do estomago para curar o cancro

falso, reproduzindo um caso notavel observado por este clinico em companhia de Germain Sée e Sevestre.

Alto personagem armeniano, é o caso, chega a Paris apresentando os symptomas do cancro do estomago: magresa, côr cachetica do rosto, espessura do estomago, consideravel distensão deste orgão, vomitos de substancias alimentares, etc; nada faltava para o diagnostico, nem mesmo o edema das extremidades inferiores. O doente estava *in-extremis*. Ao cabo de 20 dias de tratamento pela lavagem diaria, quasi todos os symptomas desappareceram, adquirindo o doente sufficientes forças para regressar ao seu paiz natal.

O doente de Dujardin-Beaumetz.

Sobre a utilidade deste meio em casos identicos diz Germain Sée que a *sorpresada melhora e a cura não são raras*.

Sorpresada melhora.

Cita, entre outros casos, o de uma mulher que: *apresentando vomitos alimentares, dôres epigastricas e a physionomia com o amarello de palha, symptomas do quadro canceroso, conseguiu restabelecer-se graças á lavagem do estomago*.

Outro caso notavel.

Na minha clinica tenho obtido muitas vezes pleno resultado da lavagem do estomago; poderia apresentar varias observações por extenso se não fosse alongar ainda mais este trabalho.

Resultados na minha clinica.

Em alguns casos de dilatação do estomago, consecutiva a varias molestias, principalmente á dyspepsia, recorri a lavagem do estomago com muito proveito.

Uma doente neurasthenica em que tive de tentar 5 ou 6 vezes, em differentes dias, a manobra da lavagem do estomago, logo á primeira sondagem expellio um fragmento de gallinha, ingerido na vespera, tal era a lentidão, para não dizer—interrupção, do processo digestivo. Dahi em diante continuou o tra-

A doente neurasthenica.

tamento da lavagem, com o melhor exito: voltou o appetite, cessou a insomnia, e a constrictão espasmodica do esophago modificou-se tambem, além de outras manifestações neurasthenicas, contra as quaes a lavagem operou favoravelmente.

Completa-
mente resta-
belecida.

Esta senhora, que inutilmente se submetera a varios tratamentos aqui e em Paris, acha-se actual-mente á testa de importante estabelecimento de modas nesta capital, completamente restabelecida em sua saude.

*
* *

A lavagem
nas molestias
da infancia.

Na dyspepsia e na dilatação do estomago em creanças, mesmo em recém-nascido, os resultados da lavagem são interessantissimos.

Os vomitos provocados pela superabundancia de alimentos cédem á evacuação do estomago pela sondagem.

Os
casos de Léo.

Léo, que obervou o effeito em 134 meninos, conseguiu cural-os de constipação do ventre, convulsões e cholera infantil.

Em 22 meni-
nos
10 curas.

Em 22 obtive 10 curas sómente com a lavagem.

O caso
de um recém-
nascido.

O mesmo autor cita o caso de um recém-nascido em que o leite permanecia sem digestão durante 7 e $\frac{1}{2}$ horas, tal a atonia do estomago, cedendo completamente á regular sondagem.

Tão frequente é entre nós a debilidade gastrica nos meninos, devida a diversas causas, umas de origem hereditaria, e outras adquiridas, sendo estas determinadas por abusos alimentares, por viciosos regimens, que nelles a lavagem é de grande utilidade.

Dr.
Moncorvo.

O distincto especialista dr. Moncorvo, no opusculo—Da dilatação do estomago nas creanças e seu tratamento— confirmando *estar plenamente convencido da não ampliação gastrica na infancia*, mudou de opinião ante os casos que observou em poucos

mezes, depois que resolveu explorar com toda a atenção o estomago das creanças affectadas de perturbações digestivas datando de algum tempo.

Nestes casos o dr. Moncorvo notou a preexistencia ou coincidencia de estados geraes, *syphilis*, *paludismo* e *tuberculose*. De todas as creanças não havia uma só, pondera, que não contasse em sua anamnese um regimen alimentar viciado. Em um dos casos (o IX) o especialista brasileiro applicou pela primeira vez a sondagem, que não lhe constava haver ainda sido tentada na infancia, obtendo satisfactorio resultado.

O menino, diz elle, *supporta bem o manejo do tubo*, accrescentando: *As primeiras sondagens foram logo seguidas de accentuado allivio; o liquido retirado do ventriculo todas as manhãs apresentava-se extremamente denso, de côr escura, de reacção e cheiro acidos, e continha em suspensão grande abundancia de mucosidades bastante espessas.*

Sinto que a estreitesa do espaço não me permita transcrever outras considerações do propecto clinico dr. Moncorvo.

Occupando-se do tratamento da athrepsia — diz o Dr. Richardière (*): «*O fim da lavagem do estomago é desembaraçal-o do leite coagulado e não digerido, cuja demora no estomago facilita as fermentações e culturas microbianas.*

Os vomitos são a principal indicação da lavagem que regularmente praticada e em boas condições—ás mais das vezes os detem.

A lavagem é muito facil nos recém-nascidos.»

Em casos desesperados, a lavagem do estomago tem sido o unico meio de salvação.

Os casos do Dr. Moncorvo.

Má influencia do regimen alimentar viciado.

O menino supporta bem a lavagem.

A lavagem na athrepsia Dr. Richardière.

A lavagem nos recém-nascidos.

Em casos desesperados.

(*) Dr. Alberto Robin, traité de therapeutique appliqué, 1898, 2.º volume, pagina 75.

O doente
do Dr. Torres
Homem.

Na enfermaria do dr. Torres Homem na casa de saúde de Nossa Senhora da Ajuda, um doente extremamente enfraquecido e dyspeptico não conservava alimento algum. Todas as medicações falharam, inclusive os opiados: o elixir paregorico, o laudano em gottas negras inglezas, as injeções hypodermicas de morphina, tudo falhou. Neste estado de desespero, o dr. Torres Homem ordenou aos internos (Drs. Margarido e Pedro Paulo) a lavagem do estomago. Duas horas depois, ingerindo algumas colheres de leite, o doente não lançou.

Novas lavagens foram praticadas, seguidas de melhora progressiva do doente, que sahio restabelecido.

Irremediavelmente perdido, só a isso deveu a salvação.

Outro caso
gravissimo
referido pelo
Sr. A. J.
Alberto de
Almeida.

O meu amigo o sr. Antonio Joaquim Alberto de Almeida, residente no Porto, chefe da casa commercial Alberto de Almeida & Comp.—á rua do Hospicio 45, na Capital Federal, referiu-me o seguinte: em uma de suas estadas temporarias, reclamadas pelo seu negocio, esteve em tratamento de uma dyspepsia, que muito o affligia, com o dr. Martins Costa, que, depois de varios medicamentos, submeteu-o á lavagem do estomago. Tendo colhido optimo resultado do tratamento, retirou-se para a cidade de sua residencia. Lá, ao cabo de algum tempo, soube que uma senhora de seu conhecimento achava-se muito mal do estomago, lançava tudo quanto ingeria e estava desenganada pela medicina, tendo já recebido os ultimos sacramentos da igreja. Animado pelo resultado que elle proprio obteve com a lavagem aconselhou a uma pessoa da familia que tentassem o mesmo tratamento, não obstante a extrema fraqueza e o desengano—que era a sentença de morte. O conselho foi acceito, as lavagens foram praticadas, com-

10955

segundo-se salvar a doente, que parecia irremediavelmente perdida.

Cito o facto por me haver sido referido por pessoa conceituadissima.

Não se despreza nem se desacredita um recurso capaz dos mais extraordinarios effeitos, justificativos do principio hippocratico

AD EXTREMOS MORBOS EXTREMA REMEDIA....

*
* *

Opinam os autores que a lavagem do estomago seja regulada pelo clinico, e não fique ao alcance ou deliberação do doente.

A opportu-
nidade.

O allivio immediato e o bem estar subsequente á lavagem gastrica são tão seductores, que, mesmo dentre os enfermos que a principio se mostraram mais rebeldes, a tendencia é para abusar do recurso, querendo empregal-o, se o tem á mão, uma e mais vezes por dia, o que é perigosissimo.

O abuso.

Citam-se exemplos desses, succedendo então com a lavagem o que se observa com as injecções de morphina, ou antes—com a morphinomania

Leven, citando os casos de abuso, entre os quaes o de um doente que chegou a repetir a lavagem 11 vezes por dia, vae ao ponto de declarar que *não comprehende os seus effeitos o medico que a confia ao doente.*

Casos cita-
dos
por Leven.

No proprio interesse, pois, deste e por amor do meio therapeutico, do seu credito, cumpre que seja praticada pelo clinico, unico competente para julgar da gradação, conforme as conveniencias ou exigencias do caso clinico.

Utilissima nas dyspepsias e dilatações do estomago, qualquer que seja a interpretação que se dê

Utilissima e
muitas vezes
insubstitui-
vel.

ao modo de agir da lavagem; insubstituível muitas vezes, é ainda este processo therapeutico o supremo recurso em situações arriscadas e audaciosas, ante as quaes não é licito ao clínico tergiversar ou recuar, tratando de salvar uma vida.



INDICE

	Pags.
Preliminar	III
Dyspepsia. —Indigestão. Embaraço gastrico. O catarro gastrico e a ulcera são graos da dyspepsia. Como penso. Restricção. Dyspepsias despercebidas	I
Causas. —Mastigação incompleta. Comer depressa. Irregularidade nas refeições. Bebidas quentes. Abuso dos alimentos. Não sabemos nos alimentar. Excesso de alimentação. Alimentação insufficiente	5
ALIMENTOS INDIGESTOS.—O feijão	9
O QUE SABE NÃO FAZ MAL?—Perversão do estomago. Os alcoolicos. Perigo do alcoolico pela manhã.	10
A SÊDE.—Abuso d'agua. Plethora aquosa	13
DYSPEPSIA DOS FUMANTES	16
CHÁ E CAFÉ.—Abuso do café. Gordurosos. Salgados. A pimenta	16
EXERCICIO MUSCULAR. Exercicio depois das refeições. Sedentariiedade	19
APHORISMOS PARA OS DYSPEPTICOS	22
Natureza da dyspepsia. —Opiniões de Grisolles, Trousseau, Jaccoud, Chomel e Bouchard. Chimismo estomacal. Neurasthenia. Robin. Hufeland	25
Insucesso da therapeutica. —Os medicamentos fallham. Incongruencia nos autores. Os amargos. Aguas mineraes. Insucesso das Aguas. Caxambú, Lambary, Cambuquira. Não se sabe usar das aguas.	29

	Pags.
As facilidades. —Aldardear as infracções da hygiene. A dyspepsia—ponto de partida de complicações gravissimas. Complicações nervosas. O Hypochondriaco	32
As Complicações. —Nervosas. Congestões, colicas. Alterações vasculares. Molestias da nutrição. A tuberculose Opiniões do Barão de Torres Homem, Domingos Freire, Souza Costa, Julio de Moura, Flügge, Dujardin-Beaumetz, Robin	37
Tratamento hygienico. —Indifferença. Abusos. Doentes que illudem. Os peiores doentes.	43
Regimen alimentar. —Alimentação. Regimens alimentares. Regimen brando. Uso da carne. Reducção dos feulentos. Leite. Ovos.	47
FALTA DE BOA CARNE.—Carne sem exame. Perigo. Nosso atrazo. Regimen de Pythagoras. Sôpa de aveia. Alimento completo. Excesso da alimentação azotada. Alimentação mixta. Nem de mais, nem de menos	50
O ARTHRITISMO.—Manifestações cutaneas, nervosas. Familias arthriticas. Arthritismo, neurasthenia e dyspepsia. Entidades morbidas intimamente connexas. Regimen do arthritico. Os alimentos convenientes. Não reduzir de mais. Fraqueza da excitabilidade. Ainda não se comprehende a utilidade das hervas e legumês. Sua utilidade. Em conclusão	54
Regimen hygienico. —Oantigo regimen hygienico Modificação. Preceito da Escola de Salerno. Costume europeu. A melhor regra. Chocolate. O que o dyspeptico deve evitar. Comer com calma. Mão costume. Porque se toma chá ao almoço.	61
QUAL DAS REFEIÇÕES DEVE SER MAIS ABUNDANTE? Opinião de Chomel. Meu Conselho. Pontos principaes. Moderação	64
O ALCOOLISMO.—Vinhos falsificados. O alcool gera a dyspepsia ou aggrava-a. O bom vinho é hygienico. A cerveja é um alcoolico. O abuso alastra. O café augmenta a resistencia ao calor. Desatino com os chops. Abuso do leite. O liquido tambem prejudica pelo volume. Abuso do gelo. Perigo dos gelados.	65
OPINIÃO DOS DYSPEPTICOS.—Indifferentismo. Exaggerados no tratamento. O chop é prejudicial ao	

	Pags.
dyspeptico. Alguns apologistas do chop já recuam. O mate.	72
O INSTINCTO DE CONSERVAÇÃO DESERTOU DENTRE NÓS —Nem as mães se impressionam com o máo estomago dos filhos. A tendencia do estomago. Proposito de prejudicar o funcionamento do estomago. Um doente que não tem habito de soffrer nem nasceu para as dores. Responsabilidade do clinico	75
PRISÃO DO VENTRE .—Pilulas anti-dyspepticas ou reguladoras. Os purgantes são prejudiciaes aos dyspepticos. Perigo das pilulas purgativas. Meio de regularisar o ventre. Hervas e legumes. Irrigação intestinal	77
Tratamento therapeutico .—Impossivel encontrar um remedio unico contra as dyspepsias. A pepsina. Antiguidade da applicação da pepsina. Corvisart. Opinião de Gubler. Caso de cura com os pós da membrana do estomago da gallinha. Pós do estomago de avestruz. Falsificação da pepsina. A papaina. O elixir anti-dyspeptico de papaina na dyspepsia das creanças. Maltina	81
A attitude .—Campos do Jordão. O clima dos Campos do Jordão é propicio ao levantamento das forças. Sanatório Natural	87
Aguas mineraes .—As aguas não curam a dyspepsia. Imprudencias. Pouco beneficio. As aguas são prejudiciaes na dyspepsia flatulenta. Um caso. Desastroso effeito. As aguas mineraes na dyspepsia arthritica. Méro palliativo	89
Lavagem do estomago .—Enthusiasmo precoce. Lavagem do estomago. Dujardin-Beaumetz. Maravilhosos resultados. Indicações. A lavagem é vantajosa. Bouchard. Formalmente indicada. Dujardin-Beaumetz. Dr. Leven. Insostituivel por outra qualquer medicação. Os symptomas cédem	93
IMPORTANCIA DA LAVAGEM .—Não é sómente na dilatação do estomago. Dr. Souligoux—no cancro verdadeiro e no pseudo-cancer. Casos de falso cancro. Caso notavel de Germain Sée e Sevestre. O doente de Dujardin-Beaumetz. Sorpresa da melhora. Outro caso notavel. Resultados da minha	

	Pags.
clinica. A doente neurasthenica. Completamente restabelecida	96
A LAVAGEM NAS MOLESTIAS DA INFANCIA.—Os casos de Léo. Em 22 meninos—10 curas. O caso de um recém-nascido. Dr. Moncorvo. Os casos do Dr. Moncorvo. Má influencia do regimen alimentar viciado. O menino supporta bem a lavagem. A lavagem na athrepsia. Dr. Richardière. A lavagem nos recém-nascidos. Em casos desesperados. O doente do Dr. Torres Homem. Outro caso gravissimo	98
A OPPORTUNIDADE.—O abuso. Casos citados por Leven. Utilissima e muitas vezes insubstituivel	101



INVENTIONS
1789/1824

TOMBO Nº

DEVOLVA À

BIBLIOTECA DA FACULDADE DE MEDICINA - USP

6

616.33

M

M27d

10955

M

Magalhães, Eduardo Fernandes de. 1896-

A

AUTOR

A dyspepsia e seu tratamento

TÍTULO

R

Retirada
até

ASSINATURA

Devolução

C

09/13/88 MATSUDA, CLÉIDE K. 4/11/88



ORIENTAÇÕES PARA O USO

Esta é uma cópia digital de um documento (ou parte dele) que pertence a um dos acervos que fazem parte da Biblioteca Digital de Obras Raras e Especiais da USP. Trata-se de uma referência a um documento original. Neste sentido, procuramos manter a integridade e a autenticidade da fonte, não realizando alterações no ambiente digital – com exceção de ajustes de cor, contraste e definição.

1. Você apenas deve utilizar esta obra para fins não comerciais. Os livros, textos e imagens que publicamos na Biblioteca Digital de Obras Raras e Especiais da USP são de domínio público, no entanto, é proibido o uso comercial das nossas imagens.

2. Atribuição. Quando utilizar este documento em outro contexto, você deve dar crédito ao autor (ou autores), à Biblioteca Digital de Obras Raras e Especiais da USP e ao acervo original, da forma como aparece na ficha catalográfica (metadados) do repositório digital. Pedimos que você não republique este conteúdo na rede mundial de computadores (internet) sem a nossa expressa autorização.

3. Direitos do autor. No Brasil, os direitos do autor são regulados pela Lei n.º 9.610, de 19 de Fevereiro de 1998. Os direitos do autor estão também respaldados na Convenção de Berna, de 1971. Sabemos das dificuldades existentes para a verificação se uma obra realmente encontra-se em domínio público. Neste sentido, se você acreditar que algum documento publicado na Biblioteca Digital de Obras Raras e Especiais da USP esteja violando direitos autorais de tradução, versão, exibição, reprodução ou quaisquer outros, solicitamos que nos informe imediatamente (dtsibi@usp.br).