Frontispicio Tom. 1.

MEDICINA DOMESTICA,

OU

TRATADO COMPLETO

DOS MEIOS DE CONSERVAR A SAUDE, e de curar, e precaver as enfermidades por via do regime, e remedios ſimples:

Obra util, e accommodada á capacidade de todas as peſſoas de qualquer eſtado, e condiçaõ;

PELO DOUTOR

GUILHERME BUCHAN,

Medico do Real Collegio de Edimburgo.

Trasladada em vulgar para utilidade da Naçaõ

PELO DOUTOR

FRANCISCO PUJOL DE PADRELL, FILHO,

Medico em Lisboa.

Com os Additamentos, e Notas do Traductor Francez, o Doutor J. D. Duplanil.

LISBOA,

NA TYPOGRAFIA ROLLANDIANA.

1788.

Com licença da Real Meza da Commiſſaõ Geral ſobre o Exame, e Cenſura dos Livros.

FOI taxado este Livro a quatrocentos réis em papel: Meza 5 de Junho de 1788.

Com tres Rubricas.

PROLOGO
DO
EDITOR.

A CULTURA do eſpirito e conſervaçaõ da ſaude dos Póvos ſaõ dous objectos dignos dos deſvélos do bom Cidadaõ; e aquelle que ſe eſmera em dar traças por chegar a eſtes dous fins, ou a hum dos dous, bem merece que o cóntem por crédor da eſtima do Público; como ſuccede com o Doutor Guilherme BUCHAN, que dando á luz o ſeu Livro intitulado MEDICINA DOMESTICA, de todos tem tido tantos applauſos, e a ſua Obra tamanha eſtimaçaõ pelo fim, a que ſe dirige, que ſete ve-

zes

zes tem ſido impreſſa em Inglaterra, e as Nações cultas da Europa a trasladáraõ em ſua linguagem, e reiteradas vezes a tem dado á luz com univerſal acceitaçaõ, e utilidade pública.

Razaõ tinha logo eu, que naõ podendo concorrer, como deſejára, para a ſaude dos Póvos, ao menos me canço por moſtrar que tenho eſte ardente deſejo, para reſolver-me a acceitar, e dar ao prélo eſta Traducçaõ. Do ſeu merecimento cuido que naõ duvidaráõ os doutos Portuguezes, mórmente os Facultativos; e ácerca do Original entendí que o maior elogio, que podia publicar delle, era mandar copiar fielmente em linguagem a *Advertencia* do *Tradu-*

ctor

ctor Francez, que mereceo a approvaçaõ do Author, e a quem ſeguio o que a traduzio em Portuguez. O qual tendo tençaõ de fazer hum Compendio de toda a Obra, depois de a lêr, e relêr muitas vezes, achou que naõ podia fazello ſem defraudar a Naçaõ das melhores inſtrucções, que ſe lhe pódem dar n'hum ponto taõ eſſencial, como he a ſaude, e vida do homem, e por iſſo reſolveo trasladalla fielmente: o que redunda em maior utilidade pública. Pelo que rogo ao Leitor, que para formar hum conceito cabal deſta importantiſſima Obra, queira lêr a *Advertencia* do *Traductor Francez* de que fazemos mençaõ, e a *Prefaçaõ*, e *Introducçaõ* do *Author*; e

que

que quando na Traducçaõ Portugueza ache algum erro que facilmente podia eſcapar, me queira benignamente advertir para ſe emendar na ſegunda Ediçaõ, que ſe fizer.

Eſtimarei que eſta Naçaõ approve juntamente a minha reſoluçaõ, fundada no juſto motivo de ſer razaõ que eu déſſe tambem á luz algum Livro, que ſe encaminhaſſe a dar os meios para a conſervaçaõ da ſaude, depois de ter publicado alguns, que tendem á inſtrucçaõ do eſpirito. Creio que naõ errei na eſcolha, aſſim como naõ me engano, quanto ao bom goſto da Naçaõ, cuja utilidade he o alvo dos meus deſejos, e trabalhos Typograficos.

AD-

ADVERTENCIA
DO
TRADUCTOR FRANCEZ.

NAÕ occuparei o tempo em elogiar a Obra, que acabo de traduzir. A utilidade pública he o unico motivo, que me moveo, e o titulo de MEDICINA DOMESTICA o que basta para manifestalla. Julgue o Leitor, se he possivel executar melhor a empreza, considerando que o Author abraça em suas investigações, e observações todos os homens, que compõe as differentes classes da sociedade, e se encaminhou singularmente a attentar pela saude desta preciosa classe, de que a sua obscuridade faz descuidar demasiado, e que pela mesma razaõ tem todavia nos olhos da humanidade mais direito para pedir-nos tudo quanto póde illustralla para a sua conservaçaõ.

Animado pois de vêr taõ nobres principios, e do mesmo zelo, que M. BUCHAN, espero que esta Traducçaõ, que me esmerei em fazer pontual, naõ ha de tropeçar em algumas das contradições, que quasi vem a ser parte, para que hum homem honrado se arrependa de ter trabalhado para bem de seus semelhantes.

Bem fóra de tolher-me semelhante obstaculo, tive o gosto de persuadir-me de que

a barreira, que parecia posta entre o homem, e a arte, que o deve curar, naõ tem outros partidarios interessados em defendella, senaõ aquelles, que se oppõe ao maior bem dos seus semelhantes; e fiado neste conceito concorrerei sem receio para destruir as preoccupações, que estorvavaõ ser popular a Medicina.

Naõ me detive em contribuir des de logo para propagar a Obra de M. BUCHAN, por estar convencido de que esta Arte faria rápidos progressos, se os que a exercitaõ naõ tivessem sempre por merecimento entre si o ter reservas contrarias á utilidade pública.

Mas, se todavia couberem algumas dúvidas sobre a sinceridade de minhas intenções, e sobre as verdadeiras obrigações dos que por seu estado se dedicaõ a aliviar a humanidade, consultem-se as sábias, e persuasivas razões, em que se funda o Author em sua *Prefaçaõ*, e *Introducçaõ*. Que o repetillas aqui, fora affracar as verdades, que ahi diz. A minha unica intençaõ se limita a dar huma idéa da Obra, e da minha Traduçaõ.

O feliz exito, que tem tido em Inglaterra a MEDICINA DOMESTICA, naõ he equivoco. Seis edições em seis annos bem o provaõ de huma maneira incontestavel, e este acolhimento n'hum Paiz, onde ha tantos sujeitos sábios em Medicina, bastante annuncio dá de ser esta Obra do pequeno número das que fazem época, e pódem legitimamente pre-

ten-

tender ſer uteis ao Genero Humano. Huma Traduçaõ ha já Hollandeza, e outra Franceza, que várias vezes ſe tem dado á luz em París, e foi contrafeita em Genebra, &c.

Naõ cauſará admiraçaõ o acerto deſte livro a quem o lêr com attençaõ, pois verá que de todos os que ſe tem eſcrito ſobre a ſaude, intelligiveis para todo o mundo, nenhum ha que ſe poſſa pôr em paralello com a MEDICINA DOMESTICA, quer a reſpeito da verdade de ſeus principios, pontualidade de ſuas idéas, quer pela multidaõ de couſas, que abrange. *L'avis au Peuple*, ou *Aviſo ao Povo*, unico Livro neſte genero, que ſe lê cingido á expoſiçaõ, e modo de tratar as enfermidades agudas, parece naõ ter logrado o fim, em que ſeu Author M. TISSOT levava a mira; e bem podemos dizer, ſem dezar deſta Obra, que dous objectos eſſenciaes, a *Hygiena*, e as *enfermidades chronicas*, a deixaõ incompleta.

Quanto aos demais Livros vulgares, que tem por objecto a ſaude, além de naõ eſtarem pelo meſmo plano da MEDICINA DOMESTICA, e ſerem pela maior parte eſcritos por homens, que ſó tinhaõ pouca, ou nenhuma noticia da Medicina, naõ devem paſſar, ſenaõ por humas méras compilações, tanto mais temeroſas, quanto os ſeus authores todos tem bebido nas meſmas fontes, nem tem feito outra couſa mais que repetir, e enſeitar cada hum a ſeu modo.

DIVISAÕ DA OBRA.

Está dividida a Medicina Domestica em duas partes. Na primeira falla o Author unicamente da *Hygiena*, e *Medicina Prophilactica*, isto he, dos dous ramos da Arte, que trataõ dos meios de conservar a saude, e arredar as enfermidades, com o titulo de *Causas geraes das Doenças*. Na segunda, dá a descripçaõ, e o modo de tratar todas as enfermidades, e he intitulada: *Das Doenças*.

Nesta primeira Parte cinge-se o Author a dar os preceitos mais sábios, e mais apropriados á cada individuo, sobre a maneira de portar-se a respeito dos *alimentos*, *ar*, *e exercicio*: objectos, que por terem merecido a attençaõ de todos os Authores, que escrevêraõ ácerca desta parte da Medicina, nem por isso saõ menos importantes. Como o seu objecto seja dar a conhecer todas as causas das enfermidades, a que os homens estaõ expostos a cada instante, e em todas as circunstancias da vida, dá principio fitando a attençaõ do Leitor sobre aquellas, a que está sujeito hum *Minino* des do instante do seu nascimento até o tempo, em que abraça a profissaõ, para a qual he destinado. Ninguem póde vêr sem enternecer-se quanto tem com que lutar esta creatura taõ fragil, mas taõ interessante, ainda da parte dos que intentaõ, ou que fazem profissaõ de conservar-lhe a vida, e a saude. Depois de lançar os olhos a todos os estados, e profissões, demos-

moſtra que em noſſa maõ eſtá ſempre arredar, e ainda tirar algumas vezes proveito das enfermidades, bem que a maior parte das occupações, a que os homens eſtaõ deſtinados, ſejaõ per ſi meſmas proprias para as produzir.

Trata depois diſſo dos *veſtidos*, *e ſono*, da *intemperança*, *aceio*, *contagiaõ*, *diverſas eſpecies de paixões*, *evacuações coſtumadas*, e dos perigos, a que expõe a *ſuppreſſaõ* dellas. Tudo quanto diz neſtes ultimos capitulos, he de huma maneira nova, e merece a attençaõ mais bem reflexionada de todo o homem zeloſo da ſua propria conſervaçaõ.

Eſtes os objectos, que abrange a primeira Parte, e quem quizer vêllos pelo menor, achallos-ha nos *Summarios*, que vaõ no fim dos Tomos I., e II. Por mais multiplicados que ſejaõ, nenhum delles ha, ſobre que poſſa haver deſcuido ſem conſequencia: todos elles ſaõ tratados com o meſmo intereſſe, e dignos de igual attençaõ; por que todos ſaõ da meſma importancia. A progreſſaõ do Author he ſimples, clara, e mui facil de ſeguir. Ao lado do perigo ſe achaõ ſempre meios de evitallo. Cada hum dos ſeus preceitos vai apoiado de exemplos, obſervações, e razoamentos filoſoficos, moraes, fyſiologicos, e ás vezes anatomicos.

A ſegunda Parte dá os caracteres, as cauſas, os ſymptomas de cada enfermidade, e o modo de tratalla. Contém ſeſſenta Capitulos,

em

em que entraõ os que ajuntamos. Cada hum delles ſe divide em paragrafos, que as mais das vezes ſe ſobdividem em artigos mais, ou menos multiplicados, tratando cada qual de huma doença do genero d'aquella, cujo nome leva o Capitulo. Os Capitulos I. e II., que ſervem como de introducçaõ aos ſeguintes, daõ os conhecimentos geraes; o primeiro ſobre a natureza, e tratamento das Doenças, o ſegundo ſobre o das febres: e bem ſe antevê que faz muito ao caſo ter ſempre preſentes eſtes preceitos geraes para ler com fructo eſta Obra. No Capitulo III. entra o Author a tratar da ſua materia: e ſem cançar-nos em dinumerar aqui a multidaõ de doenças, que elle expõe com o modo de curallas, remettemos os leitores aos *Summarios*, que vem no fim dos Tomos III., IV., V., VI., VII., e VIII., onde os leraõ com a maior individuaçaõ.

A progreſſaõ de M. Buchan neſta ſegunda parte he igualmente ſimples, e clara, como na primeira. Dá ſempre principio pela enfermidade, a qual define, e depois aſſigna o ſeu ſitio, ou paragem. Preſcinde de hypotheſes, e naõ ſe detém no que nas eſcólas ſe chama « cauſas proximas, e immediatas; » mas naõ ſe olvida de fallar das « cauſas evidentes, e » remotas, que com menos ambiguidade pó- » dem aclarar o caracter das enfermidades ». Das cauſas paſſa aos ſymptomas, os quaes deſcreve com preciſaõ, e delles ao modo de tratallas, comprehendendo em primeiro lugar o

re-

regime, objecto ſobre que ha demaſiado deſcuido nos Medicos, ainda nos que eſcreveraõ no meſmo genero, que o Author. Em fim dá os meios de precaver a enfermidade, de que ſe trata.

Ao lêr com attençaõ eſta ſegunda Parte, facilmente reconheceráõ os Práticos o plano da excellente Obra de LIEUTAUD, intitulada *Preeis de la Medicine-Pratique*. Naõ ſe acharáõ por certo nella as obſervações anatomicas, que fazem taõ appreciavel o livro deſte inſigne Medico; mas o de M. BUCHAN naõ as ſoffria. Nem ſerá difficultoſo advertir que a MEDICINA DOMESTICA he para qualquer peſſoa o meſmo, que a Obra de LIEUTAUD para cada Medico, hum *Quadro*, hum *Manual*, huma *Lembrança*, em que de hum ſó lançar d'olhos póde cada hum vêr o que deve fazer, e praticar em todas as circunſtancias da vida, já para conſervar a ſaude, já para recobralla, perdida que ſeja.

Tal he a Obra, cuja Traducçaõ dou á luz. A importancia da materia, os preceitos ſábios, luminoſos, e ſempre verdadeiros, de que ella eſtá cheia, o deſejo de ſer util aos meus Concidadãos me motiváraõ a trasladar em noſſa linguagem hum livro, que tanta honra faz ao coraçaõ de M. BUCHAN, como ao ſeu eſpirito, e ſaber. Inda bem, que dignando-ſe o Público de dar-ſe por bem ſervido do meu trabalho, ha por bem applaudir o motivo, que me fez metter mãos a elle!

Mas,

Mas como ajuntei muito a esta Obra, mórmente na segunda Parte, sou obrigado a instruillo do que naõ pertence ao Author, para que ninguem lhe impute os defeitos, que forem meus, e fique cada hum nos termos de julgar em que esta Ediçaõ differe das primeiras.

A MEDICINA DOMESTICA foi escrita para andar entre as mãos de todos: por cujo motivo tinha eu lugar para suppôr que entre os que a lerem, alguns haverá, que naõ tenhaõ noticia alguma da Medicina, que estejaõ absolutamente alheios de tudo quanto lêrem, e por conseguinte naõ entendaõ os termos d'Arte, que quasi todos saõ tirados de linguas mortas, e desconhecidas do maior número dos homens. Tinha tambem lugar para suppôr, e com maior razaõ, que nenhuma idéa teriaõ, nem dos orgãos do nosso corpo, nem das funções destes orgãos. O meu gosto fora que esta supposiçaõ naõ fosse certa. Mas, quando se espalhou a primeira Ediçaõ, e antes que sahisse á luz o ultimo *Volume*, que contém o *Indice geral*, várias pessoas encontrei, aliás instruidas, as quaes se queixáraõ de ter-se visto embaraçadas de várias expressões *technicas*, de maneira que naõ entendiaõ muitas passagens da Obra, e que só ficáraõ satisfeitas, quando lhes chegou á maõ este *Indice geral*. Pelo que julguei que me era dado entrar nas explicações mais bem individuadas.

Isto supposto, quanto á primeira parte,

dou

dou com a maior brevidade, que me foi possivel, a definiçaõ de todos os termos de Medicina, a descripçaõ anatomica das visceras, e dos orgãos, de que se faz mençaõ nesta Obra, e huma idéa das principaes funções da economia animal, como a circulaçaõ do sangue, a respiraçaõ, a digestaõ, as excreções, &c. E até tomei a liberdade de ajuntar algumas reflexões, e observações ás do Author, todas as vezes que me pareceraõ necessarias para desenvolver as suas idéas, ou avigorar o seu parecer. Por todo o decurso do texto, e notas puz á margem, onde havia lugar para isso, várias *addições*, que indicaõ em poucas palavras o que ahi se contém. Em fim recopilei todas estas addições, e formei huns *Summarios* dellas, que se achaõ no fim do I. e II. Tomo. Em virtude destes *Summarios*, parecia menos necessario o *Resumo*, que publiquei na primeira Ediçaõ, e meu intento era supprimillo, quando me fizeraõ observar que estes dous objectos naõ podiaõ ser nocivos hum ao outro: por quanto formando o *Resumo* hum discurso seguido, teria sempre a vantagem de attrahir; cousa, que naõ se devia esperar de huns *Summarios*, que constando de phrases soltas, só servem de indicar o que cada qual quer que se note n'huma Obra. Esta a razaõ, porque os deixei ficar.

Dividi em dous o Capitulo sexto, que tratava do *sono*, e do *vestuario*, por me parecerem assás differentes estes dous pontos, e

que

que ſe deviaõ tratar á parte; fiz muitas correcções no eſtylo do texto, e das notas; accreſcentei alguma couſa a eſtas, e introduzi no texto, pelas razões, que mais abaixo direi, todas as que ſervem de deſenvolver as idéas do Author. Eis-aqui a que ſe reduz o meu trabalho, quanto á primeira parte, que conſtitue, como nas Edições antecedentes, os Tomos primeiro e ſegundo.

Naõ pude porém cingir-me a taõ eſtreitos limites, quanto á ſegunda parte: que trata da *Medicina Prática*, iſto he dos meios de curar as doenças, ou de palliar os ſymptomas, quando ellas ſaõ incuraveis. Eſte ramo da Arte naõ ha dúvida que he o mais importante, e a que todos os demais devem tender como a ſeu unico objecto. E com effeito, o conhecimento das enfermidades, e ſuas cauſas, da natureza, e conſequencias dos ſeus ſymptomas, fica ſendo abſolutamente eſteril, ſe delle naõ reſulta a cura d'eſta, ou d'aquella enfermidade. Naõ he outra couſa o que faz do verdadeiro Medico, de hum homem que cura enfermidades, hum ſujeito na realidade appreciavel para a Sociedade.

A intençaõ de M. Buchan naõ he, ſem dúvida, fazer de quantos lêrem a ſua Obra outros tantos práticos: o ſeu fim he, como elle meſmo diz (veja-ſe a ſua *Introducçaõ* neſte primeiro Volume) « que os ſujeitos ſen-
» ſatos, e inſtruidos ſe inteirem dos princi-
» pios geraes da Medicina, a fim de que ca-
» da

» da hum no ſeu eſtado poſſa tirar delles as
» vantagens, que ella he capaz de dar-lhes,
» e aprenda a reſguardar-ſe dos effeitos deſ-
» tructivos da ignorancia, ſuperſtiçaõ, em-
» buſtes, e charlataneria. » Mas eſte fim, que he o de todos os amadores da humanidade, e o era do proprio inventor da Medicina (*), naõ ſe podia cumprir, mórmente em Fran-

(*) He neceſſario que todos os homens ſe inſtruaõ na Medicina, e principalmente os que querem ter huma ſciencia verdadeira, e a arte de communicalla aos outros. De mim o digo que cuido que a Medicina tem a maior relaçaõ com a Filoſofia, que ambas tem a meſma origem, e que nunca devem ſeparar-ſe. Com effeito qual de nós deixa de ſaber que a ſabedoria he a que livra huma alma das paixões? E naõ concordamos todos ao meſmo tempo em que as idéas ſaõ mais claras, e mais ſaõ o juizo, quando a ſaúde perfeita tem a alma, e o corpo n'hum perfeito equilibrio? He logo conforme á sã razaõ que os bons eſpiritos cuidem ſériamente em manter-ſe neſte venturoſo eſtado, inſtruindo-ſe com cuidado nos meios de conſervar a ſaude. A doença naõ deixa certiſſimamente a alma elevar-ſe com valor á inveſtigaçaõ da verdade: por quanto os padecimentos do corpo affracaõ conſideravelmente as forças d'alma, cuja actividade cede involuntariamente aos esforços da doen-

França, em quanto o Leitor naõ fôr guiado, como á maõ, por humas veredas, que sem-

---

doença: vista a dependencia íntima, e reciproca destas duas partes do nosso ser. HIPPOCRATES. *Omnes homines artem medicam nosse oportet*, &c. (Veja-se o Epigrafo, que se acha no reverso da folha do frontispicio de cada Volume.)

N. B. O que aqui digo mais he huma parafrase, por assim dizer, do que traducçaõ desta passagem: o que fiz na persuasaõ de ser necessaria, para intelligencia dos principios de HIPPOCRATES, esta explicaçaõ. Verosimil he fallar este grande homem aqui segundo o systema dos antigos Filosofos, que entendiaõ pela palavra *sapientia* o conhecimento de tudo quanto he util ao homem saber, assim na Moral, como na Fysica, des do estudo das cousas pertencentes á materia até ás contemplações mais sublimes sobre Deos, ou a alma do mundo, sobre a alma humana, &c.

Este era tambem o parecer de Horacio, cujos Versos seguintes seriaõ inintelligiveis n'outro qualquer systema, que naõ fosse o de que fallamos.

Quód si
Frigida curarum fomenta relinquere posses,
Quò te cœlestis sapientia duceret, ires.
Hoc opus, hoc studium parvi properemus & ampli,
Si Patriæ volumus, si nobis vivere cari.

Epist. 3. Lib. 1.

ſempre ſuppomos ſerem-lhe totalmente deſconhecidas.

Julgamos pois que além das definições dos termos d'Arte, pelo menos taõ neceſſarias aqui, como na primeira Parte, deviamos tambem dar a deſcripçaõ caracteriſtica de todas as plantas, e de todos os medicamentos ſimples, e compoſtos, que neſta Obra ſe preſcrevem. Naõ ſe dá couſa que a noſſo vêr ſeja de maior importancia, pelas razões eſpecificadas na *Introducçaõ ao Indice geral*; por quanto, aſſim a reſpeito da primeira, como da ſegunda Parte reſervamos para eſte Indice todas eſtas definições, e deſcripções, cuja multiplicidade abſorberia o texto, e diſpondo-as por ordem alfabetica, ſerá muito facil conſultallas nos caſos neceſſarios.

A expreſſaõ, com que ſe denominaõ todos eſtes objectos, vai em *caracteres Italicos* por todo o decurſo da Obra; e deſta mudança nos valemos, para que eſtas palavras fizeſſem maior impreſſaõ, e para evitar em cada huma dellas toda a repetiçaõ, que pela ſua frequencia naõ ſó teria engroſſado conſideravelmente a Obra, mas tambem ſe faria insipida, e fadigoſa, por naõ haver pagina, nem fraſe quaſi alguma, mórmente na ſegunda Parte, onde naõ ſe encontrem deſtas palavras, e muitas vezes ſe encontraõ muitas na meſma fraſe, principalmente quando ſe trata da applicaçaõ dos remedios. Eſta mudança de caractéres dá huma viſta deſagradavel á im-

preſ-

preſſaõ; mas de dous males era neceſſario evitar o peior. Pelo que eſcuſado parece pedir mais de huma vez ao Leitor, que buſque no *Indice geral*, Tomo IX., e X. cada termo de Medicina, planta, ou remedio, aſſim ſimples, como compoſto, o qual encontrar em caractéres Italicos em todo o decurſo da Obra.

Recopilamos demais diſſo n'hum pequeno número de paginas os ſymptomas, que caracteriſaõ as doenças geraes internas, quero dizer, as que naõ tendo aſſento determinado, nem deſcobrindo, de huma maneira evidente, as cauſas, que as produziraõ, põe a ſua denominaçaõ em incerteza. Ajuntamos a eſtes os ſymptomas preſagos das outras doenças, que tendo aſſento determinado, requerem mais ou menos dias para declarar-ſe. A eſta recopilaçaõ demos o titulo de *Indice dos ſymptomas*, &c. que pozémos no principio da ſegunda Parte. E ultimamente remettemos o leitor á Advertencia, que eſtá antes delle, Tom. III., quanto á juſtificaçaõ dos motivos, que tivemos para compollo.

Em fim naõ duvidamos acreſcentar alguma couſa ao texto do Author, todas as vezes que nos pareceo neceſſario aſſignar com mais exacçaõ o aſſento de huma doença, e explicar de huma maneira mais clara, e preciſa as cauſas, e ſymptomas della, e o ſeu tratamento. Tambem deſcrevemos muitas doenças, de que naõ ſe tinha feito mençaõ; e quando eſtas ſaõ do meſmo genero, que aquel-

las,

las, de que trata o Capitulo, fazemos mençaõ dellas no contexto deſſe meſmo Capitulo; e nos outros caſos fizemos Capitulos ſeparados. Finalmente ramattamos eſta ſegunda Parte com algumas reflexões ſobre os *Remedios de precauções.*

Difficultoſiſſimo fora, e demaſiadamente extenſo tratar aqui por menor de todos eſtes accreſcentamentos, por naõ haver pagina, em que naõ ſe offereça algum; e humas vezes ſó abrangem huma fraſe, huma linha, &c., e outras vezes compõe Artigos, Paragrafos, Capitulos inteiros: mas de tal maneira ſe achaõ caracteriſados, que naõ eſcaparáõ á menor attençaõ.

De todos eſtes accreſcentamentos o menor número he o das notas; e para as diſtinguir das do Author, deſignei-as com as cifras 1, 2, 3, 4, 5, 6, &c., as de M. BUCHAN com as letras do alfabeto, *a*, *b*, *c*, *d*, *e*, *f*, &c. Os demais accreſcentamentos ſe achaõ incertos no texto do Author; por quanto ſe os reduzíra todos a notas, como julguei que devia fazer a reſpeito de toda a Obra na primeira Ediçaõ, e na ſegunda a reſpeito da primeira Parte ſómente, cortando eſta multidaõ de notas a cada inſtante o fio do diſcurſo, ſería prejudicial a attençaõ, que ſempre fora pouca, e nunca demaſiada n'huma Obra deſta natureza. Tomei pois a liberdade, depois de ter conſultado várias peſſoas, a cujo parecer podia referir-me neſte ponto, de ajuntar conſecutiva-

men-

mente ao texto tudo quanto me pareceo que podia contribuir para desenvolver, e dilatar as idéas do Author, assim sobre os preceitos relativos á conservaçaõ da saude, como do caracter, causas, symptomas das doenças; e para que estes accrescentamentos naõ podessem confundir-se com o que pertence a M. Buchan, fechei-os entre parentheses. Pelo que tudo quanto se achar nos oito primeiros Volumes entre parentheses, quer sejaõ frases, linhas, Artigos, ou paragrafos, e ainda Capitulos, compõe a maior parte do que accrescentamos, quero dizer do que, como fica observado, nos pareceo que naõ podiamos separar do texto sem divertir a attençaõ. Tudo o mais que naõ tem relaçaõ taõ immediata com a materia, de que se trata, e que consiste em reflexões, observações, &c. julgámos necessario separar em notas.

Por meio desta distribuiçaõ naõ he taõ grande o número das notas nesta terceira Ediçaõ, como nas duas antecedentes, porque muitas cousas, das que hoje se achaõ inclusas no texto, estavaõ entaõ nas notas. As notas da segunda Parte vaõ designadas como as da primeira com cifras Arabicas 1, 2, 3, &c: e as notas do Author se distinguem sempre das nossas com as letras *a*, *b*, *c*, *d*, &c.

Pozemos tambem em toda esta segunda Parte á margem, aquellas *addições*, que nos pareceraõ de maior importancia aqui, do que na primeira Parte. Com effeito, para que o Lei-

tor-

tor, que ſuppomos ſempre falto de todo o conhecimento em Medicina, podeſſe diſtinguir os phenomenos, que caracterizaõ huma doença, daquelles que ſó lhes ſaõ acceſſorios, e formar para ſi hum plano de tratamento accommodado ás couſas, que o originárao, cumpria que houveſſe huma eſpecie de guia, que lhe moſtraſſe, por aſſim dizer, com o dedo o que neſta doença deve fitar-lhe particularmente a attençaõ, e naõ achamos couſa mais propria para eſte fim, do que as *addições*, que poſtas á margem naõ pódem eſcapar aos olhos menos práticos.

E ſem receio de multiplicallas, pozemos todas as que nos pareceraõ neceſſarias, e ſaõ muito mais frequentes, quando ſe trata da adminiſtraçaõ dos remedios, por que as fazemos indicar o momento preciſo para dar eſte, ou aquelle medicamento; de que fórma ſe deve dar; a doſe, e como convém fazello tomar. Sirva de exemplo qualquer Capitulo que ſeja, vejaõ-ſe as *addições* que nelles ha, e liſongeamo-nos de que o noſſo trabalho ſerá, por pouco que ſeja, approvado, e perdoar-nos-haõ ter ſacrificado tambem neſta parte a elegancia Typografica á utilidade, e inſtrucçaõ dos Leitores.

Copiamos igualmente todas eſtas *addições* no fim de cada Volume, com o titulo de *Summarios*, os quaes bem que ſó ſe lhes podia dar de alguma maneira o nome de *Recopilaçaõ*, nos parecêraõ neceſſarios para aquelles,

que tendo já muitas vezes visto huma doença, quizessem recordar-se, e fazer quadro della para si.

Mas a ordem, o methodo, a precisaõ, que nos desvelamos por dar a esta Obra, naõ se limitaõ ás *addições*, de que acabamos de fallar: a distribuiçaõ dos Capitulos, que dividimos, e sobdividimos com multiplicados titulos, contribue tambem para isso. Bem tinhamos advertido, na primeira Ediçaõ, quaõ importantes eraõ estes titulos n'hum livro desta natureza: mas o dallo á luz em 12, como tinhamos assentado, nos obrigou a desistir deste intento; porque occupando muito lugar, em razaõ da sua multiplicidade, teriaõ engrossado muito esta Ediçaõ; o que desejavamos em extremo evitar pelas razões, que a seu tempo temos dado. Naõ sobsistindo porém estas razões hoje que o Público se digna de receber benignamente o nosso trabalho com tal empenho, que naõ póde deixar de comparar-se áquelle, que o original excitou em Inglaterra, e resolvendo imprimillo em 8., estamos nos termos de cumprir o nosso intento nesta parte.

Naõ nos alargaremos mais nestas explicações, em que nos mettemos para dar huma idéa do trabalho, por meio do qual nos esmeramos por fazer desta Obra hum Livro vulgar de Medicina, o mais completo, methodico, simples, e facil de entender-se. Quizemos ao mesmo tempo resguardar-nos de que nos des-

sem

ſem de roſto com o meſmo que os Facultativos eſtranhaõ nas Obras de Medicina, que ſe eſcrevem para todos. Eſtas Obras, dizem elles, nunca pódem cumprir com o ſeu objecto, em razaõ de darem huns méros apercebimentos a reſpeito de muito poucas doenças, e pela maior parte naõ paſſaõ de algumas receitas de medicamentos, ſempre perigoſos entre as mãos do Público; pois que naõ ſe lhe indicaõ as circunſtancias precizas, em que elles convém.

Eſtas cenſuras todavia, juſtamente merecidas a todos os livros deſte genero, que tem ſahido á luz atégóra, ſeriaõ por ventura bem fundadas a reſpeito deſta noſſa Traducçaõ? Ouſamos dizer que naõ cremos tal; por quanto trata de todas as Doenças, excepto de hum pequeno número das mais raras, que tambem indicamos as mais das vezes, declarando que os doentes, que as padecem, ſó pódem ſer tratados pelos Medicos mais experimentados; e exceptuando da meſma maneira, as que pertencem á Cirurgia, e naõ comprehendia o noſſo objecto. Demais diſſo eſta Obra naõ preſcreve jámais remedio algum ſem indicar preciſamente em que caſo elle convém, o inſtánte em que ſe deve dar, as cautélas com que deve adminiſtrar-ſe, e quando he neceſſario, as circunſtancias que o conſtituiriaõ menos ſeguro, ou nocivo. Veja quem quizer as Addições, ou os Summarios, e faça entaõ o ſeu juizo.

Mas, haverá quem diga, como se ha de crêr que tres Volumes em 8. (*), visto que o primeiro, e o ultimo naõ trataõ de doenças, contenhaõ a descripçaõ, e tratamento do maior número das doenças, quando tal doença ha, que nos nossos Authores, occupa ella só hum, e muitas vezes muitos Volumes? Facil he de mostrar quaõ pouco fundamento tem esta objecçaõ, por quanto as Obras, de que querem fallar, saõ Tratados expressos de huma, ou d'outra enfermidade. Hora corte-se destes Tratados o que directamente naõ pertence á Prática, isto he, a historia circunstanciada dos sentimentos, e systemas sobre a origem dessa doença, sobre os estragos, que ella tem causado nos diversos climas, onde se manifesta, sobre a natureza certa ou incerta do vicio particular que a constitue, sobre as causas occultas ou evidentes, que a produzem, sobre os Authores de differentes seculos, e de differentes Nações, que falláraõ della, &c. ver-se-ha que quanto ha mais importante, e essencial a respeito do curativo da doença se reduz as mais das vezes a algumas paginas: o que nos sería facil provar com grande número de exemplos, senaõ temeramos alongar demasiadamente esta Advertencia.

Is-

(*) *Estes tres Volumes Francezes saõ na Traducçaõ Portugueza divididos em 6 Volumes, que saõ os Tomos III., IV., V., VI., VII., e VIII.*

Isto naõ he querer deslumbrar, assim esta especie de Obras, como os seus Authores: estamos muito alheios disso; e tanto, que atú cremos que a Medicina está na maior obrigaçaõ a estes Varões engenhosos, que emprehendêraõ tratar fundamentalmente das doenças mais perigosas: e a Arte conservará para sempre a memoria dos HOFFMANN, dos ASTRUC, dos LIND, dos WIHTT, dos GRANT, dos LORRY, &c. Mas naõ he menos certo que nestes Tratados o que respeita ao tratamento da molestia, he o que sempre occupa a parte menos volumosa. A traduçaõ do Compendio da *Medicina prática* por ALLEN, Author Inglez, só tem sete Volumes em 12.; e a pezar da reputaçaõ, que teve este Compendio no seu tempo, a metade delle se deve supprimir. A *Medicina Pratica* do célebre LIEUTAUD abrange dous Volumes em 8.: o famoso BOERRHAAVE reduzio os seus Aphorismos sobre todas as doenças, ainda cirurgicas, n'hum só Volume em 12.; e os Aphorismos de HIPPOCRATES naõ comprehendem mais que dezoito paginas em *folio*, na Ediçaõ latina de CORNARIO.

Se houveramos de temer alguma censura, naõ seria a de ter-nos estreitado demasiadamente na nossa Obra, e só sim a de alargar-nos em extremo. Mas deve-se attender que HIPPOCRATES, ALLEN, BOERRHAAVE só escrevêraõ para os sujeitos da arte, e nós para todo o mundo. Cumpria pois que estivesse-

se-

ſemos ſempre álerta contra a falta de attençaõ, e de experiencia, e iſto deo motivo para as neceſſarias repetições de aviſos, conſelhos, preceitos, &c. ſobre o modo de vêr eſta, ou aquella doença, de alcançar o ſeu caracter, ſeguir os ſeus fenomenos, dirigir o ſeu tratamento, adminiſtrar os remedios, &c. Naõ ha dúvida que eſte trabalho requeria maõ mais prática, e déſtra, e mais de huma vez advertimos que a ſer mais avultado o talento, muito mais util ſería ella: mas á viſta das deſgraças ſem conto, que offerecem aos olhos vigilantes os pobres moradores do campo ſepultados na ignorancia, e entregues ao embuſte, e charlatanaria, tomou fogo, e ſe accendeo o noſſo zelo, e com a leitura do Livro de M. BUCHAN nos deixamos arraſtar do unico deſejo, da unica ambiçaõ de lhes diminuir os males.

Oh! que bem naõ poderiaõ fazer as peſſoas ternas, caritativas, inſtruidas, e imbuidas dos preceitos conteudos na MEDICINA DOMESTICA, a eſtes deſaffortunados camponezes, victimas nas ſuas enfermidades das preoccupações mais abſurdas, e da ignorancia mais conſummada? As luzes, que ha meio ſeculo ſe eſpalhaõ por quantas jerarquias da ſociedade ha nas Cidades, naõ ſahem fóra do ſeu recincto: e os aldeãos, que o commercio naõ deixa ſahir do ſeu domicilio, naõ conhece outro poder ſenaõ o do habito: a obſtinaçaõ mais exceſſiva a reſpeito do ſeu eſtylo de proceder

he

he propria do ſeu caracter. O qual nunca apparece com quanta força tem, como nas moleſtias epidemicas. Aqui trasladarei o que ſobre eſte ponto diz LINGUET nos ſeus *Annaes*, Tom. VII., n. 51, Art. Bruxellas, pag. 162, e ſeg.

He o ponto a *dyſentéria epidemica*, que no Outono proximo paſſado, tantos eſtragos fez nos Paizes-Baixos. Nota elle que o mal naõ era taõ teimoſo, como os doentes. « Antes » de curar, diz elle, foi neceſſario convencer, » e entre o Povo, e nos campos he que eſta » epidemia, da meſma maneira que as outras » todas, fez os maiores eſtragos. Por quanto » eſtes homens, aliás taõ crédulos algumas » vezes, e que com tanta raridade ſe ſervem » da razaõ, ſó uſavaõ della neſta conjunctura » para recuſar o ſaudavel eſpecifico, que ſe » lhe applicava. Vomitorios! gritavaõ elles: » purgantes! quando a natureza nos apoquen- » ta com evacuações? Naõ he outro o noſ- » ſo mal, ſenaõ o meſmo effeito, que que- » rem produzir em nós! E por conſeguinte » valiaõ-ſe dos cordiaes mais fórtes, e dos » mais activos aſtringentes: e iſto tudo por » direcçaõ de algumas velhas, a quem foi de- » voluto d'hum a outro extremo do Orbe o » direito de curar com remedios ſimples. » Deſta medicina rúſtica, continúa elle, me » citáraõ alguns paſſos, que ſe naõ foſſem » mortiferos, pareceriaõ divertidos. Bem me- » recem que os dem a conhecer, quando mais

» naõ

» naõ foſſe, ſó para deſtruir as preoccupa-
» ções, de que ſaõ effeito. Várias Mãis ter-
» nas, e compaſſivas déraõ de maõ ao regime
» actual de ſeus deſgraçados filhinhos, e ateſ-
» tavaõ-os de ovos duros, fervidos em vinho,
» pulveriſados de pimenta: outras alimenta-
» vaõ-os com papa de farinha, endurecida com
» muitas folhas de papel, e deſta ſórte mor-
» riaõ os infelizes empaſinados... »

Que era logo neceſſario para precaver eſtes fataes accidentes, ſenaõ hum Cura, hum cabeça de Communidade, &c. que tiveſſem, com o dom de perſuadir, alguns conhecimentos em Medicina? Ninguem ſerá já mais inſtruido nos campos, ſenaõ por meio delles, ou dos Senhores, e Senhoras da Paroquia, e por ventura eſtamos perto do feliz momento deſta ſaudavel revoluçaõ. Que ſatisfaçaõ naõ ſería a noſſa, ſe poderamos contribuir para iſſo, bem que quando mais naõ foſſe, na menor couſa! E naõ nos ſerá dado tomar de antemaõ o goſto ás doçuras della, quando ſabemos que a maior parte das duas primeiras Edições ſe eſpalhou pelas peſſoas do campo, ou que ahi paſſaõ parte do anno; quando ouvimos o Público repetir que algumas peſſoas caritativas, e amigas da humanidade, reconhecem ter adquirido por meio da MEDICINA DOMESTICA alguns conhecimentos, com o auxilio dos quaes ſoccorrêraõ em muitas occaſiões vários deſgraçados opprimidos da enfermidade; que as peſſoas do ſeculo acháraõ nel-

le

le os meios, naõ ſó de conſervar-ſe com ſaude, e precaver as doenças, mas de tirar o véo á ignorancia, e charlatanaria deſſe tropel de impoſtores, que ſervem de deſdouro á Arte de curar, apeçonhentando a ſociedade com ſeus remedios; que alguns medicos, cujo nome honrará eternamente os faſtos da Medicina, reconhecêraõ nella a sã doutrina deſpida de todas eſſas idéas hypotheticas, e ſyſtematicas, cuja inſufficiencia naõ deixa de ter alcançado tambem eſte ſeculo illuſtrado, e de que nenhuma preciſaõ tem aquelles, para quem eſta Obra eſtá deſtinada; em fim que alguns Eccleſiaſticos o tinhaõ por hum Livro neceſſario, e deſejado nos campos, que pela maior parte neceſſitaõ de Medicos, ou que algumas vezes ficaõ taõ diſtantes delles, que aquelles, que adoecem, difficultoſamente tem quem os ſoccorra, ainda nos caſos mais apertados.

Se das primeiras Edições reſultáraõ eſtas vantagens, naõ nos fica lugar para eſperar que deſta terceira reſultaráõ pelo menos outros ſemelhantes, pois ſó della ſe poderá dizer o que algumas peſſoas tinhaõ já dito da primeira, que em ſeguilla pontualmente ſempre ſe fará bem, e nunca mal? E com effeito veroſimel he que huma peſſoa ſiſuda, e prudente com eſte Livro na maõ naõ caha em faltas, ſe o quizer lêr com attençaõ, e ſeguir o que agora diremos.

Mo-

MODO DE USAR DA MEDICINA DONESTICA.

He necessario lêr primeiramente toda a Obra, e até o *Indice geral*, para qualquer ficar inteirado della, e formar hum conceito exacto dos soccorros, e da utilidade, que della póde tirar, assim para si mesmo, como para aquelles, em cujo favor quer praticar a sua sensibilidade.

Vêr-se-ha que a primeira Parte he hum Manual, de que nunca se deve tirar os olhos, por pouco cioso que cada hum seja da sua conservaçaõ. Sejaõ quaes forem seus cabedaes, profissaõ, e occupações, nella achará ou a resórma do seu proceder, ou a confirmaçaõ do que a razaõ o motivou a seguir, no caso de ter sido dócil ao seu impulso.

Vêr-se-ha que a segunda Parte requer naõ só huma attençaõ reflexionada, mas tambem huma séria applicaçaõ, para qualquer se familiarisar com os caracteres geraes das enfermidades sem conto, a que a especie humana está sujeita. Far-se-ha sobre tudo muita diligencia por alcançar bem os fenomenos, que offerecem as febres propriamente assim ditas, ou essenciaes, a fim de distinguillas da febre, que só he hum symptoma de outras doenças. Para este effeito he necessario estudar os Capitulos, que trataõ unicamente dellas, como saõ o II., III., IV., VIII., IX., X., XI., XIV., e XV. Estes conhecimentos huma vez adquiridos, tem qualquer vencido a

me-

metade das difficuldades, porque as febres saõ as doenças mais frequentes. Importa estudar depois disso as doenças mais communs, depois das febres; como as bexigas, o sarampo, as defluxões do peito, o pleuriz, a inflammaçaõ do ventre inferior, catarro, as diversas especies de tosses, os fluxos do ventre, diarrhéa, as colicas, as doenças nervosas, todas as doenças dos mininos, todas as doenças das mulheres, &c. Em fim estudar-se-haõ successivamente todas as demais á medida que os Capitulos se offerecerem; e só depois deste estudo, e quando alguem se sentir capaz de pôr em boa ordem as suas idéas, e repartillas em classes, poderá dar-se ao prazer de ser util aos seus semelhantes. Escusado he repetir que se deve buscar no *Indice geral* todas as palavras, que se acharem em caractéres Italicos; porque aquelle, que se quer instruir, como o que suppomos, naõ poderá conseguillo, senaõ tiver a significaçaõ dos termos, de que andando o tempo deve usar.

E agora que o cremos em estado de seguir huma doença, direi o modo como se deve haver, quer haja de ser testemunha do proceder de hum Medico illustrado, a quem o doente chamar, quer haja de soccorrer per si mesmo a esse doente por estar impossibilitado de ter a assistencia delle.

Depois de ter observado muito bem o doente, e do modo que prescrevemos no Tom. III., notas 1, e 2 do Capitulo I., verifica-

rá

rá á vista do *Indice dos symptomas*, que se acha no principio do terceiro Volume, se os caracteres, que a doença descobre saõ confórmes aos que deve descobrir a doença, que se lhe apresentou ao espirito: senaõ achar esta conformidade, correrá todos os Artigos do mesmo Indice, e naõ descançará em quanto naõ achar esta conformidade. Buscará entaõ o Capitulo, Paragrafo, ou Artigo, que trata desta doença, e que o Indice aponta: verificalla-ha de novo á vista da descripçaõ circunstanciada, que della dá esse Capitulo, Paragrafo, ou Artigo, e se a maior parte dos fenomenos forem semelhantes assim no Livro, como no doente, naõ poderá já duvidar de ter o nome da doença, de que se trata.

Digo que a maior parte, porque dous enfermos assalteados da mesma enfermidade, naõ descobrem pontualmente o mesmo número de symptomas, nem symptomas semelhantes na sua totalidade; mas sempre offerecem os que chamamos caracteristicos, como vai observado na *Advertencia* ao mesmo *Indice dos symptomas*, &c. E como naõ deixei de fazer observar, todas as vezes que foi necessario, estes symptomas por meio de huma addiçaõ marginal, naõ poderáõ escapar ao Leitor.

Muitos saõ, naõ ha dúvida, os cuidados, as attenções, e desvélos necessarios para chegar a conhecer huma doença; mas ninguem ha que possa deixar de sentir a necessidade disso, pois que emprehender o tratamento de

hu-

huma doença que naõ se conhece, ou sobre que ha dúvida, he constituir-se naõ só na impossibilidade de conseguir feliz exito, mas tambem no doloroso caso de agravar os accidentes, e muitas vezes de precipitar o doente, a quem se deseja aliviar. Todo aquelle, que naõ se sente com a capacidade, e valor necessario para esta applicaçaõ, deve dar de maõ ao util projecto, que concebera de soccorrer ao seu semelhante, e contentando-se de darse ás outras boas obras, que requer o desgraçado, que se vê opprimido com o pezo da enfermidade, assás terá com que satisfazer o seu coraçaõ.

Quanto aos que este trabalho naõ custa, (inda bem que se achaõ destes, como todos os dias estamos vendo, e naõ ha muito que o demos a conhecer pag. xli, e xlii, como diz o mesmo Público) como tenhaõ perfeito conhecimento da doença, e lido que seja com attençaõ o paragrafo, ou Artigo das causas, iráõ buscar no *Indice geral* os Artigos DIETA, REGIME, e REMEDIOS, e os leráõ para naõ perder de vista a verdadeira idéa, que devem ter destes objectos. Demais disso se o doente for algum minino, procurará o Artigo MININOS no mesmo *Indice geral*; e se for mulher, no Artigo MULHERES; se for trabalhador, ou homem sedentario, no Artigo TRABALHADORES, ou GENTE *sedentaria*; se homem de letras, no Artigo SUJEITOS *Litteratos*, &c. leráõ estes Artigos, e os Lugares da Obra, a

que

que elles remettem, a fim de ter presentes na lembrança as cautélas, e modificações, que requer o tratamento das doenças a respeito de qualquer destes individúos: por quanto em cada hum destes Artigos do *Indice* indicamos, e ajuntamos as reflexões, que a elle se referem, e que vaõ espalhadas por toda a Obra, declarando até a propria pagina, em que ellas se achaõ.

Depois disso voltaráõ ao Capitulo, que falla da doença, de que se tratar; leráõ o que respeita ao regime, e veráõ, á vista do conhecimento, que tiverem da causa da doença, e situaçaõ actual do doente, que bebida, e quaes alimentos se lhe devem prescrever. Em fim passaráõ ao tratamento, ou aos remedios, ahi veráõ o que se lhe applica, como deve ser administrado, que dose se lhe deve dar, e o momento preciso, em que o devem fazer tomar. Veráõ quando he necessario reiterallo, quando se deve deixallo para passar a outro, e quando cumpre admittir a concurrencia de muitos. Antes de mandar comprar os remedios, leráõ a descripçaõ delles no *Indice geral*: o que servirá de pôllos em estado de receber sómente os que forem da melhor qualidade.

Deve lembrar-se que o paragrafo III. do Cap. II. da Parte II. trata do modo de dirigir os doentes na convalescença: pelo que passada que seja a doença, applicará ao seu convalescente os preceitos, que este paragra-

fo

ſo contém. Eſte o unico modo de uſar da MEDICINA DOMESTICA.

Ninguem deve eſperar que os doentes todos cobrem ſaude; que naõ he dado a Arte chegar a tanto, e por deſgraça he mais que certo haverem doenças mortaes per ſi meſmas, e que a maior parte ſe tornaõ mortaes, por meio do concurſo de várias cauſas, que procedem ou do vicio organico da conſtituiçaõ, ou dos multiplidados exceſſos da parte do doente, ou tambem do deſcuido, que naõ merece deſculpa, da propria conſervaçaõ. Diſto faz demaſiadas vezes experiencia o prático mais bem inſtruido, e exercitado. Eſtas deſgraças o deſalentariaõ, ſe guiado pelas luzes adquiridas por hum trabalho o mais porfiado, naõ achaſſe na inteireza de ſua conſciencia huma conſolaçaõ digna da ſua ſenſibilidade.

Taõ pouco ſe poderáõ curar promptamente todas as doenças. Se algumas ha que ſe curaõ em poucos dias, outras ſó ſe curaõ no fim de algumas ſemanas, mezes, ou annos; e taes em fim haverá, que naõ admittaõ cura radical, e entaõ he preciſo contentar-ſe com a cura palliativa. Naõ deixamos de notar eſtas diverſas eſpecies de doenças, a proporçaõ que ſe offereceraõ á propoſito.

Requer por tanto o uſo da MEDICINA DOMESTICA huma applicaçaõ activa, huma attençaõ reflexionada, aturado valor, e paciencia

cia para tudo. Mas que naõ ſaõ capazes de fazer o amor da propria conſervaçaõ, o da humanidade, e os impulſos da beneficencia? Eſtes moveis poderoſos, vinculos legitimos da ſociedade, e que conſtituem o encanto della, motivaráõ ſem dúvida os homens todos a inſtruir-ſe de huma Arte, que tanto lhes toca, quando ſouberem que ſe lhe tem arrancado os eſpinhos, e que pódem caminhar com paſſo firme por hum terreno, a cuja ſolideza naõ ſe tinhaõ atéqui attrevido a vêr o fundo: quando ſouberem que a menor vantagem, que pódem tirar da leitura deſta Obra, he o conhecimento, que adquiriráõ do poder da Natureza na cura do maior número das doenças, e por conſeguinte recear-ſe do ſaber deſſes Charlatãos, e práticos attrevidos, que naõ conhecem outro modo de tratar dos doentes, ſenaõ carregando-os de remedios; que ſangraõ, applicaõ emeticos, purgaõ em todas as doenças, e em todos os tempos dellas; que em fim ſó ceſſaõ de obrar, quando a natureza, que por dita humana ſempre ſe mette em meio entre o que applica os remedios, e a enfermidade, tem baſtantes forças para triunfar della, ou o enfermo pelo contrario de attenuado ſuccumbe aos golpes de taes ignorantes. Eſte receio os guiará neceſſariamente a valer-ſe ſómente dos Medicos verdadeiramente inſtruidos, cujos principios de honra, e humanidade os movem a ſoccorrer todos os

ho-

homens, e aos pobres com o mesmo zelo, e empenho que os ricos.

Mas as vantagens da MEDICINA DOMESTICA naõ seráõ taõ limitadas para os homens sensatos, e instruidos. Nella acharáõ demais disso idéas claras, e precisas do verdadeiro methodo de curar, e poderáõ por esta via appreciar, ou pôr em boa ordem o proceder daquelles, em quem põe a sua confiança.

Todas as pessoas intelligentes, e caritativas nas Cidades, ou nos campos, que por huma especie de vocaçaõ natural, contaõ por obrigaçaõ sua o ajudar com seus conselhos, e boas obras os pobres, que os cercaõ, acharáõ neste Livro hum guia seguro, e invariavel, que exaltará a sua inclinaçaõ a fazer bem, arredando dellas o medo, que muitas vezes tem de fazer mal.

Os Curas, Vigarios, e outros Ecclesiasticos, que por zelo bem estimavel, e por puro amor das suas ovelhas desejaõ muitas vezes poder dar algum soccorro ao corpo, assim como o daõ a alma, conheceráõ que o seu fim principal he pôllos em termos de poder satisfazer os seus beneficos intentos. Os conhecimentos, por elles adquiridos na sua educaçaõ, faráõ com que facilmente alcancem os principios certos, que expomos.

Instruidos do melhor modo de criar os mininos, vigiaráõ com maior attençaõ, a

que uſaõ as amas da ſua Paroquia : reconheceráõ mais promptamente os abuſos della ; preſcreveráõ com mór firmeza as mais convenientes ; e quando eſtas amas ſejaõ indoceis á voz da razaõ , e experiencia , advertiráõ com mais brevidade os Pais , e Mãis , que pela maior parte naõ ſaõ inſtruidos dos accidentes , ou enfermidades , que acontecem a ſeus filhos , ſenaõ quando já naõ he poſſivel remediallos.

Magoados de vêr os eſtragos , que cauſaõ a falſificaçaõ , e alteraçaõ dos medicamentos , como vai notado na *Introducçaõ ao Indice geral* , Tom. IX. , conformar-ſe-haõ com os ſábios , e beneficos intentos do Miniſterio , pedindo aos Senhores Magiſtrados , a quem foi encarregado pelo Governo , o diſtribuir-lhes por anno certa quantidade de remedios , que lhes mandem aquelles , dos quaes virem que poderáõ uſar com mais frequencia ; que lhes mandem os de melhor qualidade , e á proporçaõ da neceſſidade , que delles haverá , para que eſtas drógas naõ ſe alterem com o lapſo do tempo , como ſuccede baſtantes vezes , mórmente ás que ſaõ molles , e liquidas.

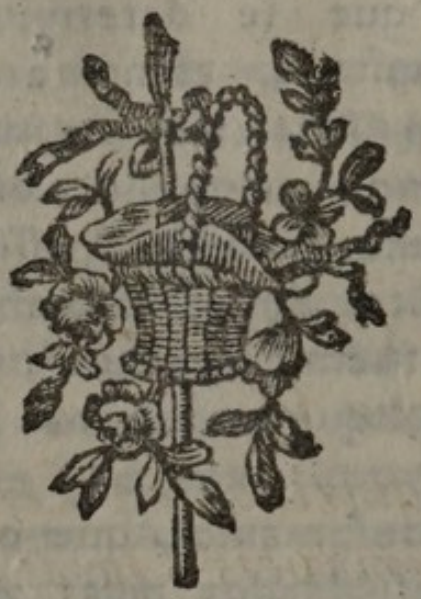
Logo que eſtes remedios lhe chegarem , verificallos-haõ á viſta das deſcripções , que delles damos neſte *Indice geral* ; e ſe a pezar das precauções , que tiverem tomado , forem do número dos falſificados , ou

cor-

corruptos, ſupplicaráõ que ſe lhes mandem outros de novo: o que naõ ſe lhes poderá negar, á viſta das poderoſas razões que as ſuas luzes, e zelo lhes dictarem. Poderáõ demais diſſo, no caſo de aperto, dirigir-ſe aos Senhores, e ás Senhoras da Freguezia, que paſſaõ todo o anno, ou parte delle no campo, e tem, em ſuas quintas, boticas muito bem eſcolhidas, e providas, ou que ſe determinaráõ a fornecer-ſe de huma, como a que indicamos no Tomo IX. com o titulo de FARMACIA DOMESTICA, no fim da *Introducçaõ ao Indice.* Nenhuma deſtas peſſoas ha, que naõ ſe aproveite com empenho das occaſiões, que ſe lhe offerecerem, para aſſignalar a caridade, que os anima para com os pobres.

Finalmente eſperamos que os Cirurgiões, que ſe achaõ eſpalhados pelas Aldeias, Villas, e pelas meſmas Cidades, e que quizerem lêr a MEDICINA DOMESTICA com a attençaõ, que ella requer, applaudiráõ os preceitos que contém, e adoptaráõ a ſua prática, bem que differente talvez da que elles tinhaõ ſeguido d'antes. Conheceráõ (valho-me das proprias expreſsões de TISSOT) que em toda a idade ſe póde aprender, e de todo o mundo. Naõ lhes cuſtará pois reformar algumas das ſuas idéas a reſpeito de huma ſciencia, que a fallar

com propriedade, naõ he a ſua, e a cujo eſtudo nunca podéraõ dar-ſe como convinha, á viſta das de hum homem, que ſe occupou unicamente nellas, e teve muitos ſoccorros, que elles naõ tiveraõ.



AO CAVALLEIRO PRINGLE,

MEDICO DA CAMERA DEL-REI DE INGLATERRA.

MEU SENHOR. A grande reputaçaõ, que V. S. com taõ justo titulo tem adquirido no Orbe Literario; as inestimaveis Obras, que com taõ feliz luzimento tem emprehendido para adiantar, e aperfeiçoar a Medicina; a legitima confiança, que o Público tem na sua erudiçaõ, e sabedoria, e o importante emprego, que V. S. taõ dignamente exercita no cuidado da saude da Real Familia, circunstancias saõ, que animaõ a consideralla como o sujeito mais poderoso, e

pro-

proprio para tomar debaixo dos ſeus auſpicios huma Obra, que tem por objecto a ſaude dos habitantes da Grã-Bretanha.

Eſtes ſaõ, Senhor, os motivos, que me incitáraõ a dedicar-lha: bem quizéra que foſſe mais merecedora de ſer-lhe apreſentada; mas tal como he, rogo-lhe que me permitta ſobmettella ás ſuas luzes: naõ tenho a menor dúvida de que V. S. a honrará com aquella indulgencia, que he iſſeparavel de ſeus talentos ſuperiores.

Que V. S. ſeja por dilatados annos o ornamento da Sociedade, e honra da noſſa profiſſaõ, deſeja fervoroſa, e ſincéramente quem ouſa de intitular-ſe,

SENHOR,

Seu mais humilde, e mais obediente ſervidor,

GUILHERME BUCHAN.

Edimburgo, 4 de Junho, 1772.

PREFACAÕ
DO
AUTHOR.

APENAS communiquei aos meus amigos a intençaõ, que tinha, de publicar a MEDICINA DOMESTICA, representáraõ-me que com este motivo grangearia o resentimento de todos os meus companheiros. Mas naõ podendo eu admittir huma idéa taõ má dos Medicos, me determinei a fazer experiencia da cousa: e razaõ he confessar que me succedeo quanto me haviaõ prognosticado os meus favorecedores. Condemnaraõ esta Obra os de poucos alcances, ao mesmo tempo que naquelles, cuja sabedoria, e modo de pensar daõ honra á Medicina, achou taõ benigno acolhimento, que a hum mesmo tempo deo a vêr claramente assim a sua indulgencia, como a falsidade da opiniaõ demasiadamente geral, de que todo *Medico faz da sua arte hum segredo.*

A benignidade, com que o Público foi servido receber o meu livro, he bem credora dos meus mais vivos agradecimentos; mas naõ lhe podia eu manifestar melhor o meu reconhecimento, do que fazendo novos esforços, para que esta Obra seja mais geralmente util. Por esta razaõ augmentei a *Medicina Prophylactica*, ou aquella parte da nossa Arte, que tra-

ta

ta dos meios de precavêr as enfermidades, que ſe tinhaõ abſolutamente omittido na primeira Ediçaõ. Superfluo fora eſpecificar pelo menor eſtes augmentos; ſó direi que, ſe alguns deſvélos me tem cuſtado, pelo menos me liſonjeio de que daõ alguma perfeiçaõ á Obra.

A prolongada prática, que tive no *Hoſpital dos Expoſtos*, naõ ſó me pôz em eſtado de tratar das enfermidades, a que anda ſujeita a primeira idade, mas tambem de provar differentes planos de educaçaõ, ou creaçaõ phyſica, e ſeguir os ſeus effeitos; e daqui dimanáraõ as minhas obſervações a reſpeito do modo de crear os mininos, e do proceder que cumpre ter para com elles. Sempre que em minha maõ eſteve cometter o cuidado dos recem-naſcidos ás ſuas proprias amas de leite, e dar a eſtas ultimas as inſtrucções neceſſarias; ſempre que me ſatisfez o modo, com que cumpriaõ com a ſua obrigaçaõ, eraõ mui poucos os mininos, que morriaõ. Mas quando a diſtancia dos lugares, ou qualquer outra circunſtancia inſuperavel punhaõ na preciſaõ de deixallos ao cuidado de amas mercenarias, com a impoſſibilidade de dar-lhes as inſtrucções neceſſarias a propoſito, raros eraõ os que viviaõ.

Iſto he taõ evidente, que me faz deduzir daqui a triſte conſequencia, de que *quaſi ametade da eſpecie humana perece na infancia por negligencia, ou tratamento mal entendido, e contrario.* Eſtas reflexões me tem motivado frequen-

quentemente a desejar ser o feliz instrumento, que mitigasse as desgraças destas innocentes victimas, e as arrancasse das mãos da morte, que intempestivamente as levava.

Quem naõ teve a commodidade de observar, como eu, naõ póde formar legitimo conceito das práticas ridiculas, e desatinadas, que seguem as amas em dar de mamar, e dos demais cuidados, que pedem os mininos. He impossivel imaginar a quaõ crescido número de individuos tiraõ todos os dias a vida estas fataes manobras. Mas como he preciso confessar que dimanaõ da ignorancia, fundada razaõ assiste para esperar que estando mais bem instruidas as amas se haveráõ d'outro modo mais vantajoso ao bem da humanidade.

As diversas profissões, a que estaõ destinados os homens, sendo sempre objectos dignos da attençaõ Medica, tem sido tambem o alvo, a que tiraõ a maior parte das minhas observações. A residencia de muitos annos n'huma das povoações mais laboriosas de Inglaterra, e a facilidade de frequentar alli as fabricas, que tem, me déraõ bastantes occasiões de observar os achaques, a que estaõ expostos os homens uteis, que lá trabalhaõ cada hum no seu emprego, e provar ao mesmo tempo differentes methodos de precavêllos. Os felizes successos, que tiveraõ as minhas experiencias, influiraõ a animar-me na minha empreza; e espero que os meus desvélos sejaõ uteis aos que se achaõ constituidos na

ne-

necessidade de ganhar a vida a poder de trabalhos taõ prejudiciaes á saude.

Naõ he minha tençaõ intimidar a estes obreiros, e muito menos insinuar-lhes que estes officios, ou artes, cuja prática até certo ponto vai acompanhada de perigos, naõ se devem exercer. O que quero só, he inspirar-lhes precauções sisudas, e pôllos em estado de guardar-se dos achaques, que tem em sua máõ evitar, e a que se expõe de ordinario por sua méra temeridade. Como os differentes estados da vida daõ aos que os exercitaõ mais ou menos disposiçaõ para as enfermidades, muito importa conhecellas, a fim de ensinar os obreiros a preservar-se dellas. Melhor he sempre estar prevenido da aproximaçaõ do inimigo, do que vêr-se accomettido delle, especialmente quando ha possibilidade de evitar o perigo.

Os preceitos ácerca da *dieta*, *ar*, e *exercicio*, saõ de natureza mais geral, e naõ tem deixado de occupar a attençaõ dos Medicos de todos os seculos. Saõ todavia de huma importancia sobejamente consideravel para naõ entrar n'huma obra, como esta, e assás naõ se pódem recommendar. Os que para elles olharem com a devida attençaõ, rara vez careceráõ do auxilio de Medico. E aquelle, que pelo contrario se descuidar delles, rara vez gosará boa saude, por mais numerosos que forem os Medicos, que lhe assistirem.

Sem embargo de termos feito todos os es-

for-

forços para manifestar as causas das enfermidades, e instruido o povo no modo de preservar-se dellas, he mister confessar que algumas ha a miudo, que naõ se pódem arredar sem a attençaõ, e actividade do Magistrado.

Temos reparado com magoa nossa que neste paiz raras vezes entrepóe o Magistrado a sua authoridade na conservaçaõ da saude, ou porque ignora de quanta importancia poderia ser huma policia particular de Medicina, ou porque a considéra de pouca consequencia. Todos os dias se executaõ impunemente as emprezas mais nocivas á saude pública, ao mesmo tempo que se descuidaõ das que seriaõ absolutamente precisas para a sua conservaçaõ.

A *Medicina Prophylactica* geral comprehende o conhecimento dos meios públicos de conservar a saude; quaes saõ a visita dos viveres, a largura das ruas nas grandes povoações; a observancia do *aceio*; a necessidade de abastecer os habitantes de aguas saudaveis, &c. Mas de todos estes objectos só me foi possivel fallar muito superficialmente. O tratallos com a extensaõ, de que saõ capazes, faria avultar demasiadamente esta Obra, e por isso os reservo para hum Tratado particular, que faço conta publicar n'outra occasiaõ

Occupei-me particularmente em tratar do *regime*, que se deve guardar nas enfermidades. O povo em geral póe demasiada confiança nos remedios, e demasiadamente pouca nos

meios,

meios, que inceſſantemente tem á maõ. No poder do enfermo todavia eſtá, ou no dos que cuidaõ delle, contribuir tanto para a ſua conſervaçaõ, como o Medico: por eſta falta de attençaõ ſe mallograõ a miudo os effeitos dos *remedios*; e o enfermo, continuando hum *regime* contrario, torna fruſtraneos os alcances do Medico, e faz perigoſos ſeus esforços. Sujeitos tenho eu com frequencia viſto enfermar ſó pelos erros, que comettiaõ no *regime*, ainda que por outra parte uſaſſem dos *remedios* a propoſito.

Ainda ſe duvida, ſe os remedios ſaõ mais proveitoſos, que prejudiciaes ao genero humano: quando todo o mundo eſtá de unanime acordo ſobre a neceſſidade, e importancia do *regime* nas enfermidades. Para qualquer capacitar-ſe das propriedades do *regime*, naõ he miſter mais que conſultar os appetites do enfermo. Ninguem, por pouco que alcance, ſe capacitará de que hum homem, que eſtá, por exemplo, com *febre*, póde beber, comer, haver-ſe do meſmo modo, que outro que goſa de perfeita ſaude. Logo eſta parte da Medicina vai fundada em a natureza; e a razaõ, e o ſenſo commum a tem deſcoberto. Se os homens a attendeſſem mais, ſe tiveſſem ſido menos ſolicitos em buſcar remedios, nunca ſe conſiderára a Medicina por couſa ridicula.

Parece ter o *regime* dado a primeira idéa da Medicina. As receitas dos Medicos antigos qua-

quasi sempre se cingiaõ aos alimentos: e até geralmente fallando elles mesmos os ministravaõ; para este effeito naõ se apartavaõ do lado dos seus doentes durante a enfermidade. Este proceder os punha em estado naõ só de observar com a maior exactidaõ o progresso, e periodo das enfermidades, mas tambem de seguir os effeitos de suas differentes prescripções, ou receitas, e adoptar os remedios aos differentes symptomas.

Defende o sabio ARBUTHNOT que o regime, com que quasi todos os homens se pódem accommodar, como se regule devidamente, fará mais bem, e menos inconvenientes occasionará nas enfermidades *agudas*, do que os remedios pouco utéis, ou mal administrados; e que só pela *dieta* a proposito se pódem effeituar curas grandes das enfermidades *cronicas*: e assim tanto póde para comigo o parecer deste Medico, que a todos, os que naõ tem noticia da Medicina, dou de conselho que se atenhaõ a praticar sómente a *dieta*, e as demais partes do *regime*; que seguindo estes meios se conseguirá com frequencia fazer muito bem, e rara vez mal.

Esta parece ser tambem a opiniaõ do insigne, e engenhoso Huxham, o qual nota que frequentemente nos valemos, na pratica, dos meios promptos, e efficazes, que nos offerece a natureza bemfeitora, quando nos assistem bastante habilidade, e sagacidade para dar por elles, e os pôr em praxe. Accrescenta tam-

bem

bem que naõ se estuda, como cumpríra, a parte dietetica da Medicina; e que sem embargo de toda sua simplicidade, e modestia, he o methodo mais natural de curar as enfermidades.

Em ordem a fazer mais geralmente util esta Obra, e com especial intento de facilitar a comprehensaõ della ao maior número de pessoas, recommendo na maior parte das enfermidades, além do regime, algumas receitas dos remedios mais simples, e mais recebidas, e approvadas. Todas acompanhei das precauções, que me parecèraõ necessarias para dirigir a sua administraçaõ sem inconvenientes. Naõ ponho dúvida em que mais bem recebido houvéra de ser o meu Livro em geral, se o enchesse de *receitas* pomposas, exagerando sua virtude para fazer curas grandes; mas naõ era este o meu plano Duvidosa considero sempre a administraçaõ dos remedios, e amiudadas vezes perigosa, e antes quero ensinar os homens a fugir da necessidade de valer-se delles, do que a buscar occasiaõ de empregallos: se bem que naõ faltaõ remedios muito poderosos, os quaes se pódem administrar com toda a liberdade, e feliz exito.

Os Medicos em geral fazem, por algum tempo assás consideravel, ensaios, e experiencias com os remedios, antes de chegar a conhecer as propriedades delles. A maior parte dos camponezes assás bem naõ conhecem actualmente o uso de alguns dos remedios mais im-

por-

portantes da *Materia Medica*, e sem dúvida lhes succederá o mesmo com os outros, andando o tempo. Tivemos cuidado de recommendar remedios em todos os casos, em que estavamos convencidos de que poderiaõ applicar-se em seguro, e sempre que nos pareceo estribar a cura principalmente na sua administraçaõ: mas deixamos de fallar delles sempre que nos parecêraõ perigosos, ou tambem de pouco proveito.

Naõ quiz cançar o Leitor com inuteis citações dos Authores, de que me valí. Usei das suas observações, quando as minhas eraõ defeituosas, ou me faltavaõ. Os Authores, a quem devo mais obrigações, saõ RAMMAZINI, ARBUTHNOT, e TISSOT. De quantos tenho lido, este ultimo he o que mais se confórma com o meu plano no seu *Avis au Peuple*. Se assim como foi perfeita a execuçaõ, fora taõ completo o plano do Doutor TISSOT, naõ necessitariamos taõ promptamente de huma Obra nova desta especie: mas tendo-se cingido o Author á miuda especificaçaõ das enfermidades agudas, deixou á meu vêr em silencio a parte mais util do seu assumpto. Nas enfermidades agudas, cada hum póde ser ás vezes Medico de si proprio; mas nas cronicas estriba sempre a cura nos proprios esforços do enfermo.

Passou tambem M. TISSOT em silencio a *Medicina Prophylactica*, ou se fallou della, foi só superficialmente, bem que evidente seja

im-

importar o mais que póde ſer para perfeiçaõ de huma Obra, como a ſua, aquella parte da Medicina, que trata dos meios de precaver as enfermidades. Sem dúvida teria para iſſo ſuas razões, e taõ longe eſtamos de reconvillo com iſto, que antes entendemos dever a ſua Obra dar-lhe a maior honra.

Outros muitos inſignes Medicos Eſtrangeiros eſcrevêraõ, com pouca differença, pelo meſmo plano que TISSOT: GALISSON, o Baraõ VAN-SWIETEN, Medico de Suas Mageſtades Imperiaes, M. ROSEN, primeiro Medico del Rei de Suecia, &c. Mas como naõ me vieraõ ás mãos as Obras deſtes Authores, naõ poſſo dizer mais nada dellas. E todavia com todas as véras deſejo que alguns dos noſſos diſtinctos compatriotas ſigaõ o ſeu exemplo: que ſobre eſte aſſumpto ſempre fica muito que fazer, e naõ vejo como poſſa empregar melhor o ſeu tempo qualquer homem, do que em eſmerar-ſe por deſarraigar as falſas preoccupações, e propagar os conhecimentos uteis entre as gentes.

A pezar de toda a minha attençaõ á que ſe uniſſe a clareza com a utilidade neſta Obra, naõ me foi poſſivel evitar o uſo de alguns termos da Arte: mas empreguei-os de maneira, que geralmente fallando, ou ficaõ explicados, ou intelligiveis para todo o mundo. N'huma palavra todo o cuidado puz em que todos me entendeſſem, e creio tello feito com algum feliz ſucceſſo; ſe he que

naõ

naõ me lisonjeaõ os meus Leitores, ou se lisonjeaõ a si mesmos.

Naõ he todavia, como alguns pódem imaginar, taõ facil de executar huma Obra de Medicina, como esta. Mais facil he manifestar erudiçaõ, do que fallar simples, e correctamente de huma sciencia, especialmente quando esta he considerada em sentido taõ apartado do modo ordinario de representalla: e assim naõ seria difficil provar que tudo, quanto tem de interessante a prática da Medicina, se comprehende no sentido commum, e que nada havia de perder a Arte, despojando-a de toda a palha, ou paradigmas, que naõ póde entender hum sujeito de ordinaria capacidade.

Naõ tenho que dizer ácerca desta nova Ediçaõ, senaõ que me desvelei em dalla á luz menos imperfeita, que as antecedentes. Reprehensivel fora na verdade a meu vêr hum Author, que se descuidasse de corrigir, e augmentar a sua Obra pela mesma razaõ, que as pessoas, que tomáraõ exemplares das edições anteriores, pretenderiaõ ter direito de queixar-se. Dívida he, que todo o Escritor contrahe para com o Público, o aperfeiçoar quanto poder as suas Obras, e ninguem o póde culpar de injustiça, visto que naõ rouba realmente nada aos que já tem a Obra.

No meu entender faltaria eu á gratidaõ, se naõ tributasse os mais sincéros agrade-

cimentos aos Medicos eſtrangeiros, que ſe ſervíraõ de contribuir para propagar-ſe a utilidade da MEDICINA DOMESTICA, traduzindo-a nas ſuas proprias linguas. A maior parte naõ ſe contentáraõ com publicar huma boa traducçaõ, enriquecêraõ-a tambem com hum grande número de obſervações uteis, que a fazem mais perfeita, e a accommodaõ de huma maneira mais preciſa aos ſeus *climas*, em que a publicáraõ, aſſim como ás *conſtituições*, e temperamentos de ſeus compatriotas. De todos a quem ſou mais obrigado em particular he ao Doutor DUPLANIL, Medico de Paris, e de S. A. R. o Conde de Artois. Eſte Medico augmentou o meu Livro, por maneira que delle fez cinco Volumes; e a ſua elegante Traducçaõ, aſſim como as ſuas Notas uteis, o accommodáraõ de tal ſórte á capacidade dos Póvos deſte Continente, que actualmente ſe acha traduzido em todas as linguas da Europa moderna (*).

Ac-

(*) *But i lie under particular obligations to the learned* D. DUPLANIL *of Paris, Phyſician to the Count de Artois. This Gentleman has enlarged my ſmall Book into five Volumes, and, by his elegant translation, and uſeful notes, has rendered it ſo popular on the Continent, that it is now translated into all the languages of modern Europe.*

Ex-

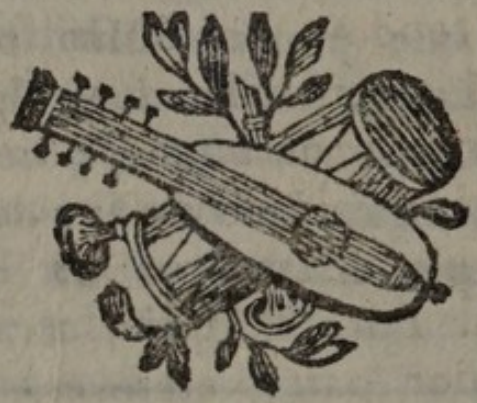
Accrescentarei por ultimo que esta Obra naõ me tem enchido tanto as esperanças pela venda, que tem tido, como pelos effeitos, que tem produzido: pois he evidente terem cedido a hum estylo de proceder mais razoavel algumas das práticas mais perniciosas, e o seu uso em tratar das enfermidades: e naõ terem podido pela maior parte resistir algumas preoccupações funestas, até entaõ consideradas como invenciveis, á solidezа dos preceitos, que contém.

Naõ posso dar disto maiores próvas, do que a inoculaçaõ das bexigas. Naõ ha ainda muito tempo que poucas Mãis se attreviaõ a confiar seus filhos, ainda dos proprios Medicos, para serem inoculados; e todavia naõ se dá cousa mais certa do que inocularem muitas mulheres per si mesmas os seus filhos,

---

Expressões formaes de M. BUCHAN, que eu julguei que devia trasladar neste lugar. Queria deixar-me de traduzir esta passagem, mas foi forçoso render-me ás representações dos meus amigos, os quaes me fizéraõ notar que eu naõ podia assás publicar o favoravel testemunho do meu Author, na occasiaõ em que hum Livreiro moveo hum companheiro da minha profissaõ, de quem aliás faço toda a estima devida ao seu merecimento, a fazer nova Traducçaõ da MEDICINA DOMESTICA.

depois da publicaçaõ da minha Obra; e visto que todas foraõ taõ bem succedidas, como o poderiaõ ser os mais famigerados inoculadores, temos todas as razões para crêr, que esta prática cedo será geral: e quando gozarmos desta avantagem, vêr-se-ha salvar a inoculaçaõ mais homens, do que naõ salvaõ actualmente todos os esforços dos Medicos.



INTRODUCÇAÕ
DO
AUTHOR.

OS progreſſos, que tem feito a Medicina, des que ſe renováraõ as Letras, naõ ſe pódem equiparar aos que em outras ſciencias ſe tem feito. A razaõ he clara. Poucos ſaõ os que ſe tem dado a eſtudar Medicina, exceptuando aquelles, que tendo-a por huma profiſſaõ lucroſa, quizeraõ viver della: e alguns deſtes homens levados, já de hum zelo enganoſo da honra da Medicina, já do deſejo de dominar, tem forcejado por disfarçar a ſua arte, e fazella myſterioſa. Fóra do que, os noſſos Authores pela maior parte eſcreveraõ em lingua eſtranha, e os que ſe affaſtáraõ deſte uſo, creraõ que até ſeria nelles merito o eſcrever as ſuas receitas em termos, e caracteres imperceptiveis para os demais homens.

Naõ ſuccedeo aſſim com as demais ſciencias. As controverſias do Cléro, ſuſcitadas em breve tempo depois da reſtauraçaõ das letras, fitáraõ a attençaõ geral, e abriraõ caminho áquella liberdade de penſar, áquelle goſto de indagações, que depois vieraõ a prevalecer na maior parte da Europa, a reſpeito das materias de Religiaõ. Todos tomáraõ parte neſtas ſangrentas diſputas, e cada particular, para diſtin-

tinguir-ſe n'hum, ou n'outro partido, vio-ſe na obrigaçaõ de eſtudar Theologia.

O eſtudo das Leis foi igualmente havido nos mais dos Eſtados cultos, como parte neceſſaria da educaçaõ. He certo que todo o homem inſtruido deve ter noticia pelo menos das Leis do ſeu paiz; e ſe póde adquirir tambem a noticia das de outras Nações, tirará diſſo as maiores vantagens, aſſim para ſua utilidade peſſoal, como para ſua gloria.

Todos os ramos da Filoſofia ſaõ tambem, des de certo tempo a eſta parte, o objecto do eſtudo de todos os que aſpiraõ a ter huma educaçaõ diſtincta. As vantagens, que daqui reſultaõ, ſaõ evidentes. Liberta o eſpirito do jugo das preoccupações; guia para a averiguaçaõ da verdade; faz contrahir o venturoſo habito de raciocinar, e julgar: faz-ſe para ſi hum manancial inexhaurivel de paſſatempos agradaveis na ſociedade; abre caminho a ſi proprio para aperfeiçoar as artes; e a Agricultura, em fim, põe o homem em eſtado de reger-ſe devidamente nas circunſtancias mais importantes da vida.

O meſmo tem ſuccedido com a Hiſtoria natural. De algum tempo para cá ſe tem feito o objecto da attençaõ geral, e bem a merece; pois offerece a hum meſmo tempo o util, e o agradavel, e guia para os deſcobribrimentos mais importantes. Nunca a Agricultura, de todas as Artes a mais util, e que nenhuma outra couſa he, ſenaõ hum ramo

da

da hiſtoria natural, poderá jámais chegar ao gráo de que he capaz, ſe houver deſcuido neſta ſciencia.

Todavia a Medicina, ſegundo eu entendo, em paiz nenhum tem ſido reconhecida por huma parte neceſſaria da educaçaõ, bem que em nenhum tempo ſe haja dado razaõ ſufficiente para authorizar eſta negligencia: por quanto naõ ha ſciencia alguma, que abra campo mais vaſto para os conhecimentos uteis, ou que offereça materia mais ampla ao eſpirito, que deſeja ſaber. O eſtudo da *Anatomia*, *Botanica*, *Quimica*, *e materia Medica*, que ſaõ todas ramos da hiſtoria natural, he de tanta ſatisfaçaõ, e de tantas utilidades vai accompanhado, que quem naõ ſe occupa nelle, deve paſſar por hum ſujeito ſem goſto, nem conhecimento. Se hum adoleſcente tem diſpoſições para a obſervaçaõ, diz hum elegante, e engenhoſo Eſcritor (*), he certo que eſte eſtudo lhe offerecerá os objectos mais intereſſantes, e a ſeu laborioſo engenho campo mais amplo, do que a hiſtoria das *aranhas*, ou *mariſcos*.

Nem penſe alguem que queremos dar a entender que todos os homens devem fazerſe Medicos; pois taõ ridicula fora, como impoſſivel eſta pretençaõ. O que queremos dizer he que os ſujeitos ſenſatos, e inſtruidos de-

(*) *M. Gregor.* Obſervações ſobre os encargos, e obrigações dos Medicos.

devem inteirar-ſe dos principios geraes da *Medicina*, a fim de que cada hum em ſeu eſtado poſſa tirar delles as vantagens, que ella he capaz de dar-lhes: e aprenderá ao meſmo tempo a reſguardar-ſe dos effeitos deſtructivos da ignorancia, ſuperſtiçaõ, embuſtes, e charlatanaria.

No eſtado actual da *Medicina* he mais facil enganar a hum homem em ſua ſaude, do que n'hum *Shelin*; (*) e he quaſi impoſſivel deſcobrir o embuſteiro, ou caſtigar a ſua impoſtura. O Povo todavia tem ſempre cerrados os olhos, e toma confiadamente quanto lhe vende hum charlataõ, ſem que de nenhuma maneira ouſe de pedir-lhe razaõ do ſeu proceder. Huma crença céga, ſempre que ſe trata, ou ha queſtaõ de objecto ridiculo, naõ he ſe naõ demaſiadas vezes ſagrada na *Medicina*. O gremio dos Medicos he ſem a menor dúvida, digno do conceito, que delle ſe faz: mas como o merito de hum gremio naõ póde já mais pertencer em geral a todos os membros, que o compõe, nunca ſerá conveniente, nem á tranquillidade, nem á honra da humanidade ter que reprehender o procedimento daquelles, a quem ſe confia hum bem taõ precioſo, como a ſaude.

O véo do myſterio, com que ſe tem querido

(*) Moeda de Inglaterra, que vale pouco mais, ou menos quatorze réis, ſegundo o cambio que gyra.

do ſempre cobrir a *Medicina*, tem ſido parte para que a conſiderem, ainda que injuſtamente, naõ ſó como conjectural, mas tambem como ſuſpeitoſa. Des que ſe fez huma ſciencia á parte, e como independente das demais ſciencias (o que muito tempo ha que ſe verifica) querem os mal intencionados fazella paſſar por huma méra charlatanaria, incapaz de reſiſtir ao criſol do exame. Com tudo a Medicina ſó requer ſer conhecida para merecer univerſal eſtimaçaõ. Taes ſaõ os ſeus preceitos, que naõ ha *homem inſtruido, que naõ os poſſa guardar, e ella ſó prohibe o que he incompativel com a verdadeira felicidade.*

O myſterio, que ſe faz da *Medicina*, atraza a perfeiçaõ, de que ella he capaz. Expõe os que a exercitaõ a ſerem tidos por ridiculos, e faz damno ao verdadeiro intereſſe da ſociedade. Huma arte fundada na obſervaçaõ nunca póde fazer grandes progreſſos, em quanto ſe cinge ao curto circulo dos que a praticaõ. A reuniaõ de tudo quanto obſervaõ ſujeitos de eſpirito, e engenho, corrigido por praticos conſummados, faria em poucos annos huma colleccaõ vantajoſa para a *Medicina*. Tambem póde dizer, como hum Medico, qualquer homem, quando lhe próva bem hum remedio: como conheça ſómente o nome, e a doſe deſte remedio, e o nome da enfermidade, para que foi receitado, quaſi que ſe achará em eſtado de perpetuar os ſeus bons effeitos. Hora qualquer homem, que accreſcente

ſó-

ſómente hum feito á ſumma das obſervações da *Medicina*, fará hum ſerviço mais eſſencial a arte, do que aquelle, que eſcreve volumes inteiros para apoiar as hypotheſes, que quer favorecer.

« Se os Litteratos, diz o Author da obra » acima citada (*), ſe achaſſem em eſtado de » fazer inveſtigações ſobre as materias, que » os devem tocar de taõ perto, contribuiriaõ » para os progreſſos da *Medicina*. Eſtes homens » naõ ſepararíaõ o ſeu intereſſe do da arte; » levantariaõ o véo, exporiaõ com valor a » ignorancia, que tira a enganar, e tornar- » ſe-hiaõ em columnas do verdadeiro merito, » ſempre modeſto.

» Naõ ſe póde allegar, continûa o meſ- » mo Author, razaõ alguma contra a neceſ- » ſidade de vulgarizar a *Medicina*. Eſta ſcien- » cia mal ſe póde comparar com a Religiaõ; » a experiencia porém moſtra que depois que » os Leigos ſe metteraõ em materias de Reli- » giaõ, ſe aperfeiçoára a theologia, conſide- » rada como ſciencia: a verdadeira Religiaõ » ſe propagára; o Cléro ſe inſtruira muito mais, » e por conſeguinte ſe fizera mais util, e » compõe hum corpo muito mais reſpeita- » vel, do que naquelles ſeculos, em que o » ſeu imperio era mais dilatado, e naõ po- » dia chegar a mais o ſeu poder ».

(Outra razaõ ha para vulgariſar a *Medi-*

ei-

(*) *M. Gregor.* ibid.

cina, ou pelo menos para mover as pessoas instruidas, e literatas a occupar-se nella, e he a falta de observações, ou a necessidade de multiplicallas, visto que sem ellas só dará a arte passos incertos para a perfeiçaõ. Conforme o estado, em que se acha actualmente a Medicina, he quasi impossivel recolherem os Medicos todas as observações, que lhes offerece a pratica. Hum Medico muito occupado, que visita vinte ou trinta doentes no dia, muito pouco tempo póde demorar-se em cada visita: apenas tem lugar para informar-se das indicações, especialmente nas grandes povoações, onde lhes levaõ a maior parte do dia as carreiras de huma para outra parte. Mas se o enfermo he homem instruido, se os seus conhecimentos anatomicos o põe em estado de distinguir a situaçaõ, ou assento da enfermidade, se sabe bastante *Physiologia* para inteirar-se das funções do orgaõ accomettido, e bastante *Medicina* para antever as revoluções, que ahi ha de occasionar o mal, e distinguir os seus effeitos dos causados pelos remedios, de que usa; naõ he por ventura evidente que este homem, assalteado de alguma enfermidade complicada, ha de estar mais apto para descrevella pelo menor, do que o seu Medico, que só o terá visto alguns instantes no dia? Logo a arte lucraria huma observaçaõ, que sem os conhecimentos do enfermo se havia de perder. Supponhaõ-se cem homens litteratos na volta do anno em caso igual a este, de que

fal-

fallamos: ahi tinhamos mais cem obſervações, que ſe depoſitariaõ nos faſtos, ou archivos da *Medicina*.

Mas, dirá alguem, que caſo ſe póde fazer das obſervações dos homens, que ſó pódem ter conhecimentos ſuperficiaes, viſto que a ſua occupaçaõ principal naõ tem ſido n'Arte de curar? O meſmo que ſe deve fazer da verdade, reſpondereis vós, expoſta ſem intereſſe, nem eſpirito de partido: o meſmo que ſe deve fazer da boa fé, e amor da humanidade, unicos titulos, ou motivos, que eſtimulariaõ eſtes homens inſtruidos a concorrer para os progreſſos da *Medicina*. Que he o que ſe neceſſita para conſtituir huma boa obſervaçaõ? A expoſiçaõ natural, franca, e verdadeira dos fenomenos, que apreſenta huma enfermidade em todos os ſeus periodos, e naõ a pompoſa relaçaõ de vãs ſubtilezas, pelas quaes peccaõ com demaſiada frequencia as obſervações feitas pelos Medicos ſyſtematicos. Mas ſupponha-ſe que de cem obſervações ſó vinte, ou dez tem os caractéres, que acabamos de aſſignar: vinte, ou ainda déz obſervações bem feitas annualmente, fariaõ no termo de hum ſeculo huma ſumma de doutrina mais completa, do que aquella, que tem o corpo, ou gremio dos Medicos des da ſua exiſtencia.

Quanto mais que eſta eſpecie de obſervações naõ ſería innovaçaõ na *Medicina*; pois que em noſſos Livros ſe achaõ a miudo ſemelhan-

lhantes obſervações, adoptadas algumas vezes por inteiro pelos Authores, e eſtas naõ ſaõ as menos bemfeitas, nem as menos intereſſantes. Os práticos de boa fé concederáõ que entre as *Memorias*, que ſe conſultaõ, eſcritas pelo meſmo enfermo, e que elles recebem todos os dias, encontraõ a miudo em algumas dellas tanta pureza de idéas, e tanta exactidaõ de expreſſões, que ſentem naõ ter tido o enfermo mais conhecimentos da *Medicina*. Concederáõ que ſe os enfermos tiveſſem eſtes conhecimentos, ſe faría a *Medicina*, por conſulta, com muito mais ſucceſſo; viſto que o maior número das Memorias, que ſe nos enviaõ das Provincias, vem eſcritas por Cirurgiões, que naõ tendo noticia dos primeiros elementos da lingua, ignoraõ os primeiros principios de huma arte, que impunemente profeſſaõ. Além de que taes conhecimentos incitariaõ a eſtes Cirurgiões, e alguns Medicos a applicar-ſe: excitariaõ huma certa emulaçaõ, que naõ deixaria de ſer util á humanidade; porque tendo que raciocinar ácerca da arte com hum ſujeito inſtruido, vêr-ſe-hiaõ na preciſaõ de o ſer elles meſmos; e chamados para ſoccorrello, ſería obſolutamente neceſſario que o foſſem mais do que o enfermo.)

Sei que ſe dirá que divulgada huma vez a *Medicina* pelo Povo, eſte a quererá praticar de per ſi, e em vez de chamar hum Medico, fiar-ſe-ha de ſuas proprias luzes: e todavia

o que naõ padece dúvida he que disto deve resultar tudo pelo contrario. Os sujeitos mais instruidos nesta arte, saõ os mais dispostos a pedir, e seguir o parecer de seus companheiros, quando o necessitaõ. O ignorante he quem sempre tem mais propensaõ a tratar-se a si mesmo, e quem tem menos confiança nos Medicos. Disto se vêm diariamente exemplos entre os camponezes, que recusando absolutamente tomar hum remedio, que lhes receita o Medico, tomaõ de mui boa vontade tudo quanto lhe offerece o primeiro visinho, que lhe apparece: e já que os homens querem operar, ainda quando naõ se achaõ instruidos, mais razoavel he seguramente communicar-lhes as luzes, de que saõ capazes, do que deixallos inteiramente sepultados na escuridade.

Haverá tambem quem diga que a publicidade da *Medicina* diminuiria o conceito, em que a tem. Isto poderia talvez verificar-se a respeito de alguns sujeitos; mas a respeito de outros poderia produzir hum effeito totalmente contrario. Muitas pessoas conheço que olhaõ com horror para todos os remedios, que lhes receitaõ os Medicos, porque temem seus effeitos. Estas mesmas pessoas todavia sem repugnancia alguma tomaráõ o remedio, que conhecem, e com cujos effeitos estaõ alguma cousa familiarizados. Logo he evidente que naõ se inspira este medo por causa do remedio. Só hum estylo de proceder franco, e sem disfarce póde inspirar aos homens huma inteira confiança

nos

nos Medicos: e ſempre que ſe manifeſte a menor apparencia de myſterio no ſeu proceder, vêr-ſe-haõ os homens deſaſſocegados de dúvidas, inquietações, e ſuſpeitas.

Caſos haverá ſem dúvida, em que o Medico prudente ſe verá preciſado a disfarçar hum remedio. Os que tem a mira em fazer beneficio aos homens, vêm-ſe amiudadas vezes na neceſſidade de contemporiſar com ſeus caprichos, e humores; mas eſtes caſos nunca pódem ſer parte, para que ſe conclua couſa alguma contra a neceſſidade, em que geralmente fallando ſe acha hum Medico conſtituido, de proceder com franqueza, e de communicar-ſe.

Porque ha velhacos, e loucos no mundo, teria por ventura hum homem fundamento, e authoridade para dizer, que deve conſiderar, e tratar como taes todos os homens? Hum Medico inſtruido poderá conhecer ſempre o inſtante, em que ſerá conveniente disfarçar os ſeus remedios; mas eſte disfarce nunca deve ſer a principal regra do ſeu proceder.

O menor indicio de myſterio no proceder do Medico, naõ ſó faz ſuſpeitoſa a ſua Arte, mas tambem o encaminha á charlatanaria, que he o açoute da Medicina. Naõ ha homens mais oppoſtos entre ſi, do que hum Medico honrado, e hum charlataõ; e com tudo iſſo, geralmente fallando, naõ ha outros, que mais ſe tenhaõ confundido: a linha que os ſepára, aſſás naõ eſtá aſſignalada, ao menos para a

viſ-

vista vulgar. E com effeito saõ muito poucas as pessoas capazes de fazer a devida distinçaõ entre o proceder de hum charlataõ, que administra hum remedio secreto, e a de hum Medico, que faz huma receita, que ellas naõ comprehendem. Desta maneira he que o proceder do verdadeiro Medico, que naõ carece de disfarce, se parece com o do embusteiro, cuja fortuna pende do segredo.

Naõ haverá lei capaz de destruir a charlataneria, em quanto o Povo crêr que hum charlataõ entra na classe dos homens de bem, e que naõ ha differença entre elle, e o Medico. Com tudo o menor conhecimento da *Medicina* basta para descobrir o embusteiro; mas para reconhecello com segurança he necessario este conhecimento. Taes saõ a ignorancia, e credulidade a respeito da *Medicina*, que a expõe a ser sorprezada pelo primeiro, que se attrever a atacalla sem compaixaõ. O unico meio de evitar este mal he dar mais instrucçaõ ao Povo. Hora para libertar huma arte, ou sciencia, da charlataneria, o meio mais breve he o propagar seus preceitos pelo público. Como escrevessem os Medicos as suas receitas em linguagem commum nos Paizes, onde praticaõ; como explicassem suas intenções aos enfermos até inteirallos dellas, prestes se veria o público em estado de conhecer, quando hum remedio produz o effeito esperado. Este proceder o moveria a fazer absoluto conceito do seu Medico; e a temer, e detestar todo o

que

que ſe attreveſſe a propôr-lhe algum remedio ſecreto.

Dos vários goſtos da ſociedade naſce o olhar com olhos differentes para os meſmos objectos. Naõ ha muito tempo que neſte Paiz de Inglaterra ſe uſava rezar cada hum em latim, quer entendeſſe eſta lingua, quer naõ. Eſte uſo, que os noſſos antepaſſados tinhaõ por ſagrado, hora nos pareceria extravagante, e ſem dúvida que aos vindouros pareceráõ tambem eſtranhas as mais das praticas, que agora ſeguimos. Entre eſtas ſe deve contar a de receitar em lingua eſtranha.

Por mais capazes, que os Medicos ſejaõ de eſcrever em latim, tenho por muito certo que os Boticarios nem ſempre o ſaõ de entendellos, e que deſta ignorancia devem reſultar infinitos erros. Supponhamos que hum Boticario ſe acha em eſtado de lér as receitas dos Medicos: como eſtá quaſi ſempre occupado em outras couſas, deixa por conta dos aprendizes, ou moços todo o cuidado de aviar o que ſe pede nas receitas: e deſta ſórte, o mais grado perſonage de hum Reino, bem que lhe aſſiſta hum Medico da mais alta reputaçaõ, eſtá no caſo de vêr perigar ſua vida entre as mãos de hum ſimples mancebo, que naõ ſó he hum ignorante, mas tambem hum eſtouvado, e folgaſaõ. Naõ ha dúvida que a peſar da maior attençaõ, póde ſucceder que ſe commettaõ as vezes erros nas couſas; mas quando ſe trata da vida dos homens, devem em-

pregar-ſe todos os meios poſſiveis para precaver os riſcos ; e por conſeguinte he , a meu vêr , de extrema importancia , que as *Receitas de Medicina ſe eſcrevaõ na lingua do paiz* , como diremos mais largamente na *Introducçaõ* ao *Indice geral* Tom. IX.

A propagaçaõ da ſciencia *medica* entre o Povo naõ ſó contribuiria para aperfeiçoalla , e deſtruir a charlataneria , ſe naõ que faria tambem mais univerſalmente util a *Medicina* : pois que eſpalharia ſuas vantagens pela ſociedade. Seja qual fôr o tempo , em que a *Medicina* chegou a ſer conhecida neſte paiz , ouſo dizer que he de crer que eſtes principios , os mais importantes para o *bom eſtar* dos homens , ou foraõ olvidados , ou mal entendidos. A cura das enfermidades he ſem dúvida hum ponto de grande momento ; mas os meios de conſervar a ſaude , e precaver os males , ſaõ de maior importancia. Eſte ultimo objecto reſpeita a todos os homens ; e com toda a clareza , e ſimplicidade poſſiveis ſe deve ſeguramente apreſentar tudo o que tem connexaõ com elle. Ninguem ſupporá em tempo algum poder-ſe qualquer reſguardar das enfermidades na fórma devida , em quanto os homens naõ ſe acharem em eſtado de conhecer as cauſas dellas.

Os Magiſtrados , em quem ſe eſtriba por certos motivos a ſaude do público , como naõ caminhem guiados , até certo ponto , pelas luzes da *Medicina* , ſó exercitaráõ hum poder infructuoſo , e deſpojado das ſuas maiores vantagens.

O que naõ padece dúvida, he que os homens de qualquer eſtado, ou condiçaõ poderiaõ tirar proveito da *Medicina*, ſe eſtiveſſem inſtruidos nella até certo gráo. Ella os enſinaria a precaver os perigos particulares de cada profiſſaõ: o que he ſempre mais facil, do que arredar os ſeus effeitos. Bem fóra de ſervir a *Medicina* de freio aos prazeres da vida, enſina aos homens como devem desfructallos. Já houve quem diceſſe, aſſim he, que viver ſegundo as regras da *Medicina*, he paſſar huma vida infeliz: mas com igual juſtiça ſe poderia dizer que viver ſegundo as regras da razaõ he viver miſeravelmente. Se certos Medicos quizerem fazer com que no mundo ſejaõ recebidos os ſeus abſurdos, ou eſtabelecer leis incompativeis com a razaõ, e ſenſo commum, he ſem a menor duvida que ſe devem deſprezar; mas diſto naõ tem culpa a *Medicina*. Naõ propõe eſta que eu ſaiba leis, as quaes naõ ſejaõ perfeitamente favoraveis aos honeſtos prazeres da vida, e os unicos rumos, que guiaõ os homens para a verdadeira felicidade.

Daqui vem cauſar-nos dôr o ter de notar que ategóra ſe tem havido mui rara vez a *Medicina* como ſciencia vulgar, mas como hum ramo de conhecimentos, que ſe devem cingir a huma claſſe de homens particulares, ao meſmo tempo que todos os demais o devem deſprezar. Mas quem a examinar com cuidado facilmente perceberá que naõ ſe dá ſciencia mais digna da ſua attençaõ, nem mais capaz de contribuir para o bem geral.

Dizem que se o Povo tivera a menor noticia da *Medicina*, tornar-se-hia caprichoso, e daría em crer-se accomettido de todas as enfermidades, cuja descripçaõ lesse. Isto podería succeder talvez aos que saõ caprichosos de genio; mas supposto que assim naõ succedesse aos demais, naõ tardariaõ muito tempo em desengañar-se. Conheceriaõ logo o seu erro, e á força de ler corrigiriaõ este defeito. Conheceriaõ a cada passo o absurdo desta asserçaõ, que huma mulher sensata, por exemplo, (por naõ ler hum livro de *Medicina*, que a instruiria nos meios proporcionados para criar seu filho) o deve abandonar inteiramente ao cuidado, e regra de proceder da classe mais ignorante, mais credula, e mais superstiçiosa.

Naõ tem seguramente a *Medicina* parte alguma de importancia mais geral, do que aquella, que trata do modo de nutrir, e criar os mininos: e todavia saõ poucos os Pãis, e Mãis, que olhaõ para ella com a devida attençaõ. Todos os vemos naquelle tempo, em que os seus tenros filhinhos mais necessitaõ do seu cuidado, e attençaõ, comettêllos ao cuidado de amas mercenarias, incapazes de cumprir com a sua obrigaçaõ, ou demasiadamente ignorantes para conhecella. Ousamos affirmar, que o descuido, e falta de attençaõ dos Pãis, e Mãis mataõ mais mininos, do que os Medicos salvaõ com sua sciencia, e talento.

As vantagens da *Medicina*, considerada como promptaõ, ficaraõ sempre entre os que forem

ca-

capazes de exercella ; e naõ he para temer que possa já mais praticalla a maior parte do genero humano. Sendo preciso que os Medicos, assim como os homens das demais profissões, vivaõ do seu trabalho, he indispensavel, que segundo o estado actual da *Medicina*, o pobre fique absolutamente sem os seus conselhos, ou receba os que lhe seraõ taõ funestos, como se naõ recebera nenhum. Porque he que as pessoas, que naõ estaõ assás instruidas na Medicina, bem que aliás sejaõ generosas, e ajuisadas, naõ se attrevem a dar aos pobres desditosos os conselhos, de que carecem, senaõ porque o temor de fazer mal enfrea a miudo a inclinaçaõ de fazer bem? Outras ha, que levadas do amor da humanidade, se despersuadem com frequencia de obrar as acções mais nobres, e mais louvaveis, por causa das suggestões enganosas, com que incessantemente lhes atordoaõ os ouvidos esta classe de homens, que a fim de realçar a sua ponderaçaõ multiplicaõ as difficuldades, que se offerecem, do feliz exito, condemnaõ as acções mais recommendaveis, e ridiculizaõ os que intentaõ consolar hum enfermo, porque o dirigem segundo as regras da Arte, entre elles recebidas. E sem que isto obste, tenho que replicar a estes Senhores, dizendo-lhes que hei experimentado haverem feito muito bem estas pessoas generosas; e que a sua pratica que geralmente fallando só se regia pelo bom juizo, e observaçaõ, accompanhados da leitura, inda que pouca, de alguns livros de *Medicina*, era amiu-

da-

dadas vezes mais bem rasoada, do que a desses ignorantes da Medicina, que despresaõ a razaõ, e a observaçaõ, para atter-se sómente ás regras; e que sem saber outra cousa mais, que applicar remedios, desprezaõ muitas vezes outras cousas da maior importancia.

Muitas cousas ha, que observar a respeito dos enfermos, além da administraçaõ dos remedios. O pobre perece a miudo nas enfermidades, mais por falta de alimentos proprios, do que de remedios. A estes desditosos pela maior parte do tempo faltaõ as cousas ainda mais necessarias para a vida, e sempre lhes sobra tudo quanto he capaz de causar-lhes enfermidade. Só quem tem presenciado a situaçaõ destes infelizes he que póde imaginar quaõ grande bem lhes póde fazer huma pessoa caritativa em provêllos sómente do que lhes faltar do necessario para a vida. He seguramente impossivel fazer acçaõ mais util, nem mais nobre, do que soccorrer qualquer aos seus semelhantes necessitados. Com tanto que se respeitem a Religiaõ, e a virtude entre os homens, merecerá este proceder os mais sublimes elogios, e naõ póde deixar de ser premiado, visto que o Ceo he justo.

As pessoas, que naõ querem encarregar-se da administracaõ dos remedios, pódem todavia tomar a seu cuidado a direcçaõ do *regime*. Disse hum famoso Medico que só debaixo do nome de *dieta* devem comprehender-se todas as indicações da *Medicina*. Basta sem dúvida a *dieta* para huma grande parte das indicações: mas além da

die-

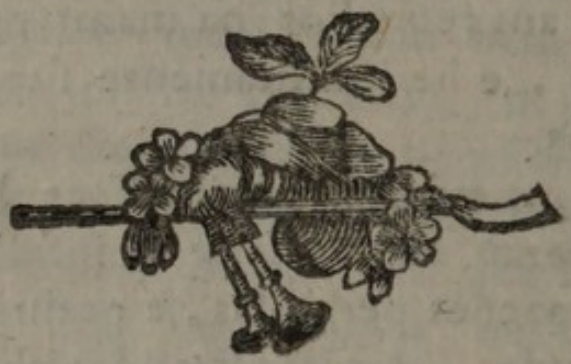
dieta outros muitos objectos ha que devem convidar-nos a attençaõ. Mil preoccupações prejudiciaes a respeito do modo de tratar as enfermidades predominaráõ sempre entre o povo; e só as pódem desarraigar os sujeitos de espirito, e instrucçaõ. Huma obra, que tratar dos meios de livertar os pobres do jugo destas preoccupações, e que der justas idéas ácerca de tomar sómente os alimentos correspondentes, de respirar ar puro, e renovado com frequencia, de guardar aceio, e lograr todos os demais objectos necessarios nas enfermidades, digo que seria sem dúvida esta obra muito importante, e que naõ poderia deixar de produzir os effeitos mais felizes. O *regime* sabiamente administrado equivale quando menos aos remedios na maior parte das enfermidades, e he infinitamente superior a elles em algumas.

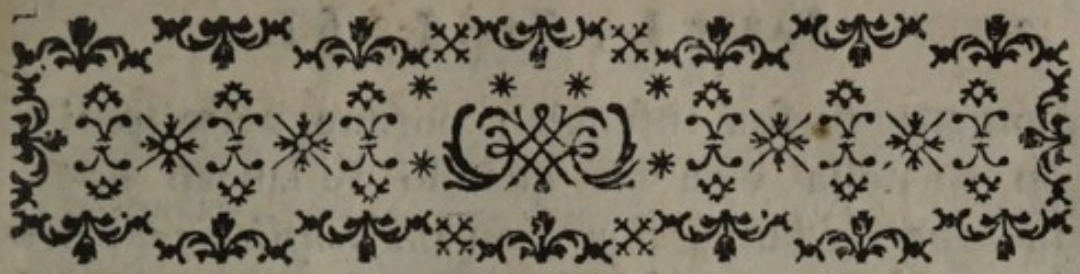
Soster os esforços das pessoas bemfazejas, que se esmeraõ em consolar os infelizes; riscar as preoccupações perigosas, e prejudiciaes; salvar das fraudes, e picardias dos charlatões, e impostores os homens ignorantes, e credulos; fazer-lhes saber o que pódem per si mesmos para precaver as enfermidades, e curallas a si: todos estes objectos saõ seguramente dignos da attençaõ de hum Medico. Taes saõ tambem as miras principaes, que me moveraõ a compôr, e públicar a MEDICINA DOMESTICA.

As observações, que esta encerra, saõ fructo de huma attençaõ reflexionada em guiar, e reger os homens durante o curso de huma pratica

as-

aſſás prolongada em differentes partes da Inglaterra. Eſta he a que motivou o Author a deſejar amiudadamente que os enfermos tiveſſem, ou os que ſe põe a ſeu lado, algumas regras certas para o ſeu proceder, e governo. Deixa ajuizar o público ſe tem ſido affortunados os esforços, que elle fez para ſupprir a ſua falta de capacidade. Mas, quando ſe experimentaſſe que tem contribuido para aliviar as deſgraças, a que eſtaõ expoſtos os mais dos homens nas enfermidades, bem que n'huma minima parte foſſe, dará por bem remunerados os ſeus deſvélos.





MEDICINA DOMESTICA.

PARTE I.

Das causas geraes das doenças.

CAPITULO I.

Dos mininos considerados a respeito das causas, que saõ capazes de alterar-lhes a saude; como saõ, a influencia das doenças dos Pais, e Mãis sobre a sua constituiçaõ; os erros no modo de os vestir, alimentar, e exercitar; os effeitos do ar doentio, e os defeitos das Amas.

§ I. *Dos Mininos em geral.*

PARA dar huma descripçaõ exacta das enfermidades, seguindo as suas causas originaes, he necessario principiar lançando os olhos para o modo ordinario, com que se regem os ho-

Que na infancia he quando se estabelecẽ

os fundamentos de huma boa constituiçaõ.

homens na ſua infancia; porque neſte periodo da noſſa vida he quando ſe lançaõ os cimentos de huma boa, ou má *conſtituiçaõ*. He logo de ſumma importancia, que os Pais, e Mãis ſejaõ capazes de conhecer as innumeraveis cauſas, que pódem occaſionar enfermidades a ſeus filhos.

Que ametade dos mininos morrem ã-

Pelos regiſtros annuaes dos mórtos conſta que perto da metade dos mininos, que naſcem na Grã-Bretanha, morre antes de chegar aos doze annos de idade (1).

Os

Em que proporçaõ morrem em França.

(1) Os mininos, des que naſcem até á idade de doze annos parece que morrem em muito maior proporçaõ na França: por quanto, viſtas as Liſtas de *Mr. Dupré de S. Maur*, da Academia Franceza, inſertas na immortal Obra do Conde de *Buffon*, Tom. IV. pag. 385, e ſeguintes da ediçaõ em 12, conſta por huma Liſta de certo número de Freguezias do campo, que a metade de todos os mininos morre pouco mais, ou menos antes dos quatro annos feitos da ſua idade; bem que pela liſta das Freguezias de París ſejaõ neceſſarios deſaſſeis annos para extinguir a metade dos mininos, que naſcem dentro de hum meſmo tempo. Mas eſta grande differença procede de naõ ſe criarem em Paris, e nas Cidades populoſas todos, ou quaſi todos os mininos, que nellas naſcem, mandaõ-os para os campos, onde por conſeguin-

Os homens pela maior parte conſideraõ eſtes accidentes como males naturaes: mas fazendo hum exame bem reflexionado ſe demoſtra que dimanaõ do noſſo máo modo de proceder. Se a mórte dos mininos foſſe hum *mal* natural, deveriaõ os demais animaes morrer na tenra idade na meſma proporçaõ, que os homens; mas naõ achamos couſa ſemelhante entre os irracionaes.

tes de chegar aos doze ãnos.

Eſtranho deveria parecer-nos vêr que o homem, a pezar da ſuperioridade da razaõ, ſeja taõ inferior aos demais animaes na arte de governar a ſua infancia; mas deſvanecer-ſe-ha logo o noſſo eſpanto, ſe repararmos que os irracionaes eſtaõ dotados de hum *inſtincto*, que naõ póde errar neſte ponto; quando o homem levado, ou guiado abſolutamente da arte, raras vezes he qual deve ſer. Se á viſta do público ſe expoſeſſe o catalogo dos

Cauſas da grande mortalidade dos mininos.

---

guinte naõ póde deixar de morrer mais gente na primeira idade, do que nas Cidades.

Mr. Morin, Medico de Liſieux, deo-ſe a eſte meſmo trabalho, e próva com algumas liſtas, que parecem exactiſſimas, e que *Mr. le Pecq de la Cloture* ajuntou á ſua Collecçaõ das *Obſervações ſobre as enfermidades, e conſtituições epidemicas*, Parte I. pag. 336, e ſeguintes, que obra de duas quintas partes dos mininos morrem des do dia do ſeu naſcimento até a idade de nove annos.

mininos, que morrem annualmente victimas ſómente d'arte, ficariaõ todos attonitos.

Attendendo a que os Pais, e Mãis recuſaõ tomar a ſeu cargo o cuidar de ſeus filhos, cumpre que ſe occupem outros neſte miſter. Eſtes ultimos naõ deixaõ nunca de fazer-ſe neceſſarios por via de hum exterior de capacidade, e pericia, que engana. Eſtas falſas apparencias tem introduzido no *ſuſtento*, *veſtuario*, *&c.*, dos mininos tantos methodos inuteis, e funeſtos, que naõ deve parecer eſtranho morrer a maior parte delles.

Que a ordẽ da natureza requer que todas as Mãis criem ſeus filhos per ſi meſmas.

Naõ ſe dá couſa taõ contraria á ordem da natureza, como o conſiderar huma Mãi por couſa alheia o cuidado, que deve ter de ſeu filho, ou ſer eſta taõ ignorante, que naõ ſaiba qual he o ſeu dever para com elle. A natureza toda naõ nos apreſenta couſa alguma ſemelhante. Todos os demais animaes criaõ ſeus filhinhos, e todos vemos medrar. Se os irracionaes fizeſſem criar ſeus filhinhos por eſtranhos, experimentariaõ eſtes igual ſórte á dos filhos da eſpecie humana.

Quaes ſejaõ as Mãis, que devem exceptuarſe.

Naõ pretendemos impôr a todas as Mãis a tarefa de criar a ſeus proprios peitos ſeus filhos, bem que muitos *Theoricos* tenhaõ pretendido a probabilidade diſto; pois he preciſo conceder que em muitas circunſtancias ſe faz impraticavel, e que ſe ſeguiria daqui a perda inevitavel, aſſim da Mãi, como do filho. As Mãis de *conſtituiçaõ* delicada, cheias de achaques, ou de *affectos nervoſos*, *hiſtericos*,

cos, e outras enfermidades desta classe, seriaõ muito más amas de *leite*. Estas enfermidades saõ actualmente taõ communs, que he raro achar huma mulher de alguma distinçaõ, que naõ adoeça dellas. Semelhantes mulheres, bem que naõ lhes falte boa vontade para isso, saõ realmente incapazes de criar a seus peitos.

Causas, por que certas mulheres naõ pódem dar de mamar.

Mas quasi todas as mulheres se acharíaõ em estado de criar seus filhos, se vivessem segundo a ordẽm da natureza. Quando se considéra quaõ longe estaõ de seguir os seus preceitos, naõ he de estranhar que sejaõ taõ inuteis para o effeito. As Mãis, que naõ tomaõ sufficiente quantidade de *alimento* sólido, que naõ desfructaõ os beneficios do *ar* bom, e do *exercicio*, naõ pódem conservar os seus humores em estado de saude, nem dar a seus filhos o nutrimento correspondente: e assim os mininos criados aos peitos de mulheres delicadas, morrem na infancia, ou ficaõ debeis, e doentios por toda a vida (2).

Quan-

---

(2) Isto he certo: mudem porém as mulheres de *regime*; e por mais delicadas que sejaõ, achar-se-haõ em estado de criar. Por quanto observa o celebre *Morton*, que algumas Mãis ameaçadas, como parecia, de *pulmonia*, por sua magreza, e debilidade, se preserváraõ della, criando ellas mesmas os seus filhinhos, e regrando melhor o seu regime. Pelo

Doenças, que isentaõ de criar.

Quando dizemos que as mulheres naõ se achaõ sempre em estado de criar seus proprios filhos, muito alheios estamos de querer desani-

---

lo que só a falta de *leite*, e a *pulmonia* confirmada he que pódem dispensar as Mãis de cumprir com esta obrigaçaõ sagrada. O *affecto hysterico*, e outras *doenças nervosas* naõ saõ causas sufficientes, que isentem della, como mostraremos no Tom. III., cap. VII., Nota ultima.

O que agora contarei, se me communicou ha muito pouco tempo; e próva que se o *dar de mamar* naõ he *remedio* para o *affecto hysterico*, como o he para outras muitas doenças, pelo menos he hum *palliativo* muito poderoso.

Exemplo de hũa mulher hysterica, a quem foi saudavel o dar de mamar.

Huma mulher de vinte e tres annos, que antes e depois de ser casada experimentára violentos *accessos hystericos*, veio a pejar, e depois de huma trabalhosa prenheza teve hum parto difficultoso, e deo á luz huma criança taõ fraquinha, e delicada, que receando-se de sua vida, quando a entregasse a huma ama, que havia de fazer quinze leguas de jornada para recolher-se á sua aldêa, tomou no mesmo instante a resoluçaõ de crialla ella mesma; e durante o espaço de quatorze mezes, que esta criança mamou, só hum *accesso hysterico* experimentou a Mãi, quando era certo ser assalteada deste mal até entaõ pelo menos huma vez cada mez.

animar as que o pódem fazer. Todas eſtas ultimas devem abſolutamente cumprir com huma divida taõ agradavel, como deleitoſa.

Das

E ainda ſuppondo que as doenças acima referidas indicaõ contra a poſſibilidade de poder huma Mãi criar ſeu proprio filho, ſó os filhos dos ricos, e dos que eſtaõ nos termos de eſcolher, ou mandar eſcolher huma ama por ſujeitos inſtruidos, he que eſtaõ no caſo de padecer menos por ſuſtentar-ſe com leite eſtranho. Por quanto as mulheres de poucas poſſes, ou que naõ as tem baſtantes para acodir aos gaſtos, que fazem muitos domeſticos de mais em ſuas cazas, por muito debilitadas que ſejaõ, teráõ ſempre mais ſegura a ſaude de ſeus filhinhos, alimentando-os ellas meſmas, do que entregando-os a amas mercenarias.

Que os filhos dos ricos ſaõ os que menos padecem, quãdo ſaõ criados cõ leite eſtranho.

Hora lançai os olhos para o modo de procoder dos officiaes mecanicos, Artiſtas, e Mercadores, que he a eſpecie mais numeroſa de homens nas cidades populoſas, e a mais teimoſa em naõ conſentir que ſuas mulheres criem os ſeus filhinhos, e vereis ſer tal a indifferença, com que eſcolhem as amas, que cauſa horror á propria Natureza. Aſſim que a mulher acaba de parir, encarregaõ logo á que a trata, ou á *parteira* que procure huma ama: corre eſta ao lugar, onde ellas ſe ajuntaõ, chama a primeira, que lhe apparece, e he

Maneira de procedder do povo na eſcolha das amas.

lo-

Vãtagens importantes, q̃ resultarião.

Das mesmas Mãis criarem seus proprios filhos resultariaõ os maiores beneficios á sociedade, e aos individuos. Naõ se viriaõ as mulhe-

---

logo recebida pelos Pais, que lhe confiaõ o que mais devem presar e amar no mundo. Esta ama parte dalli, e muitas vezes sem que se saiba como se chama, e onde reside. Desta casta de Pais tenho eu visto alguns, que dous, e tres mezes depois da partida de seus filhos, ainda estavaõ para receber novas delles, e no fim deste tempo, e ainda depois de espaço mais consideravel, chegava hum messageiro com a certidaõ deste minino, que algumas vezes havia hum mez, ou dous que era morto, sem poder dizer de que doença, ou por motivo de que accidente este minino fallecêra. Sei que o Ministerio tem dado providencia contra estes diversos accidentes, mandando registrar o nome das Amas, do lugar da sua residencia, e o nome dos Pais, cujos filhos lhes foraõ confiados. Pelo que eu só crimino neste ponto a negligencia destes Pais, como demostrou Mr. Prost de Royer, Intendente Geral da Policia em Lyaõ, n'huma *Memoria sobre a conservaçaõ dos mininos*, lida na Sessaõ publica da Academia das Sciencias, Bellas-Letras, e Artes desta Cidade.

De q̃ maneira as amas trãs-

Outras vezes trazem-lhes o enxoval dos seus filhos, passados alguns dias depois da partida delles, por terem fallecido no caminho, ou

lherés pobres, levadas do motivo da grangearia, abandonar ſeus proprios filhos para criar com o ſeu leite os dos ricos. Eſta barbaridade he

ſultariaõ, ſe todas as Mãis crihe

---

ou aſſim que chegáraõ. O modo, como ſe fazem as jornadas com eſtes pobres innocentes, naõ he menos eſcandaloſo para a humanidade. Põe huns ſobre os outros, por aſſim dizer, em carros, mal toldados, e muitas vezes em taõ grande numero, que as amas ſe vêm preciſadas a acompanhallos a pé. Eſtas crianças naõ ſó vaõ expoſtas ao frio, á calma, chuva, e ventos, mas tambem o leite, que mamaõ, he eſquentado, ſeco, viciado da fadiga, e abſtinencia das amas. Como poderia reſiſtir a choques taõ violentos huma maquina taõ debil, e taõ delicada?

portaõ os mininos para o lugar do ſeu deſtino.

Se as amas trazem a eſtes Pais ſeus filhos vivos, no fim de dous, tres, ou quatro annos, debalde ſe buſca muitas vezes neſtas tenras plantas as feições da ſua familia; porque nem a fórma, nem a figura, e taõ pouco a *conſtituiçaõ* della tem. Os Pais e Mãis ſaõ altos, robuſtos, e fortes: e os filhos magros, debilitados, difformes, curtidos de *febres*, ou ſujeitos a *convulsões*, *epilepſia*, &c. Que lucro he logo o deſtes Pais? Diſpendem em tratar, e curar eſtas deſgraçadas victimas, muito mais do que naõ teriaõ feito, quando ſe occupaſſem em criallos elles meſmos, e alimentallos; e a maior parte do tempo ſaõ inuteis

Em q̃ eſtado voltaõ os mininos das aldeias, onde foraõ criados.

assẽ os seus proprios filhos.

he causa da sociedade perder consideravel número de membros uteis; e faz a estas Mãis em certo gráo verdugos de seus proprios fi-

---

teis todas as suas despezas, e fadigas. Daqui vem ficar a estes mininos huma impressaõ eterna, que sempre influe na utilidade, que poderiaõ dar, andando o tempo, e no modo de haver-se para com seus Pais, e amigos, e para com a sociedade.

Os Pais, e Mãis, que escolhem amas, nem por isso saõ mais bem servidos.

Destes Pais os que por mais attentos tem as amas em suas cazas, muitas vezes nem por isso saõ mais bem servidos, e de ordinario saõ mais cruelmente enganados. Certa Mãi vi eu, terna, e sensivel, mas muito fraca para saber triunfar das preoccupações da má educaçaõ, ter em sua casa huma ama longo tempo antes de parir, e tirar em todo elle informações; de maneira que tendo lugar de ficar muito satisfeita do que lhe testificavaõ della, entregou-lhe a sua filhinha. Mas passados alguns mezes chega-lhe á noticia que a tinha entre as mãos da mulher mais desaceada, e negligente, e tal que até negava o leite á sua cria. Corre a Mãi em pessoa a buscar a sua filhinha; e á vista dos maiores elogios, que lhe faziaõ d'outra, assenta que a podia confiar della, quando no fim de algum tempo vai a visitalla, e acha a minina ferida no espinhaço; e tirando-a no mesmo instante do poder desta madrasta, a confia d'outra, com a qual naõ foi

filhos. Naõ temo paſſar além dos limites da verdade, ſe differ que de hum cento deſtes mininos, abandonados de ſuas proprias Mãis, naõ ſobrevive taõ ſómente hum. Seria logo importante que naõ ſe permittiſſe a huma ama de leite criar filho alheio antes de deſmamar o ſeu. Huma lei deſta eſpecie ſalvaria a vida a maior parte dos filhos dos pobres, ſem prejudicar os dos ricos; viſto que as boas amas pódem, geralmente fallando, criar dous mininos a hum tempo, ou hum depois do outro com o meſmo leite.

Que a obrigaçaõ das Mãis naõ ſe limita ſimplesmẽte a dar de mamar.

Mas dado caſo de que naõ ſejaõ capazes de deſempenhar eſte encargo, pódem todavia ſer muito uteis a ſeus filhos. O officio das amas de leite naõ conſiſte ſó em dar de mamar; para huma mulher, que tem muito leite, he eſte ſem dúvida o encargo mais facil de cumprir. De outras muitas couſas eſſenciaes neceſſitaõ os mininos, ás quaes devem pelo menos attender cuidadozamente ſuas Mãis.

Hu-

---

foi mais feliz: e por fim vio-ſe preciſada a trazella para ſua caſa, onde a fez criar á ſua viſta. Mas todos os ſeus deſvélos naõ foraõ capazes de reparar a deformidade, e roim *conſtituiçaõ*, que eſta minina adquirio em poder das amas: pois além de ſer corcovada, he doentia, e toda ſua vida o ſerá. Naõ citarei outro exemplo; porque naõ ha peſſoa alguma, que por pouco que tenha viſto, naõ poſſa citar deſtes exemplos.

Outras obrigações das Mãis para com seus filhos

Huma mulher, que abandona o fructo do seu amor, apenas he nascido, ao cuidado de huma mercenaria, deve perder para sempre o nome de Mãi. O minino, que se cria á vista de sua Mãi, naõ só adquire para sempre o seu affecto, se naõ que se approveita tambem de todas as vantagens, que de si daõ os cuidados maternos, bem que outra ama de leite o crie. Como póde occupar-se melhor huma Mãi do que na inspecçaõ da criaçaõ de seu filho? Póde por ventura haver para ella encargo mais importante, nem mais deleitoso? E todavia quotidianamente estamos vendo preferir ella a este cuidado as cousas menos interessantes, ou os mais insipidos recreios: próva evidente do máo gosto, e má educaçaõ das mulheres.

Lástima grande he sem dúvida, que as mulheres destinadas pela natureza para serem Mãis, sejaõ as menos instruidas no modo de criar seus filhos. Este objecto, que deveria ser o mais importante da sua educaçaõ, raras vezes convida a sua attençaõ. Será logo de estranhar que as mulheres assim educadas ignorem absolutamente, quando chegaõ a ser Mãis, as obrigações do seu estado?

Ignorancia das Mãis, relativamẽte aos cuidados, que devẽ a seus filhos.

Por mais assombroso, que isto pareça, he todavia pura verdade que as mulheres pela maior parte, especialmente as de alguma distinçaõ, saõ todas taõ ignorantes no modo de cuidar, e tratar seus filhos, como elles mesmos. Tambem he verdade que as mulheres mais ignorantes saõ as que em geral tem a re-

pu-

putaçaõ de ſer as mais inſtruidas no methodo de criar os mininos. Donde vem que as peſſoas credulas ſe deixaõ enganar da ignorancia, e ſuperſtiçaõ; e que em vez de guiar-ſe, e governar-ſe a *criaçaõ* pela razaõ, torna-ſe em objecto do capricho, e fantaſia (*a*).

Se

(*a*) Queixa-ſe fórtemente Tacito, célebre Hiſtoriador da antiga Roma da má educaçaõ das Matronas Romanas em ponto de cuidar de ſeus filhos. Diz elle que nos primeiros tempos as matronas mais conſideraveis da República conſtituiaõ a ſua principal glória em governar as ſuas caſas, e criar ſeus filhos; mas que no ſeu tempo ſe comettiaõ os mininos ao cuidado de humas pobres raparigas Gregas, ou a outras quaeſquer criadas. He para temer que em quanto prevalecerem no mundo o luxo, e molleza cumprirá reconvir do meſmo modo as mulheres (3).

Queixas de Tacito ſobre o proceder das Matronas Romanas para com ſeus filhos.

(3) Mas a quem ſaõ elles entregues nos noſſos Paizes? Naõ podereis lêr ſem commoçaõ a memoria do Intendente da Policia de Lyaõ, a cima citado, Nota 2. deſte Capitulo. Os moradores da Cidade de Lyaõ procuraõ as amas de Vellay, Vivarais, Forez, Delfinado, Breſſe, e ainda de Saboya, encaminhando-ſe méramente ás que chamaõ *Meſſageiras*, eſpecie de Corretoras, ſem nome, ſem domicilio, nem couſa alguma de ſeu; aſſiſtem ao baptiſmo, recebem as alviçaras, levaõ a

Queixas do Intendente da Policia de Lyaõ ſobre o proceder das mulheres deſta Cidade.

cri-

Qual deveria ser a educa-

Se o tempo, que perdem geralmente as mulheres em aperfeiçoar-se em alguns talentos frivolos, que adquirem, o empregassem em apren-

---

criança, ajustaõ as amas, por novo preço mais diminuto, trocaõ-a, ou entregaõ-a ao primeiro, que lhes apparece: naõ ha seguro algum, nem a respeito da vida, nem a respeito do estado destes cidadãos recem-nascidos. Naõ daõ o nome destas crianças, e taõ pouco á familia destas o nome de huma ama, que ainda naõ tem, e que só esperaõ achar andando o tempo. A maior parte morrem sem que os Curas, que só sabem da sua existencia quando as enterraõ, possaõ fazer assento dellas. E para confirmar o que diz, conta o Magistrado, Author desta Memoria, alguns factos incontestaveis, taes como o seguinte.

« A 23 de Junho de 1777 huma destas » Corretoras de Bresse, conhecida sómente pe- » lo sobrenome, e por apparecer no Mercado » dos Carmelitas, foi citada por duas Mãis a » hum tempo. Dizia a primeira; eu bem vos » reconheço; fiei de vós a minha criança; tres » vezes a tendes mudado de ama, e tendo- » me ella sempre escapado, por acaso vim a » descobrilla: esta he a minha; sã estava, » quando a recebestes, e agora se acha ago- » nisando: justiça peço.... Vim a saber, » dizia a outra, que entregastes a minha crian- » ça a huma mulher de sessenta annos, que » ha-

aprender como devem criar ſeus filhos, como convém veſtillos, para que poſſaõ executar ſeus movimentos com liberdade, e ſem que lhes

çaõ das mulheres.

» havia treze eſtava viuva; achei-a n'huma » choupana aberta, ſó, e expoſta a ſer de- » vorada: eſtava preza a hum berço inficio- » nado, ferindo os ares com ſeus gritos, af- » fogando-ſe em lágrimas, ſem outro alimen- » to que huma chicara de vinho azedo, e » hum bolo de *rolaõ*: morrendo eſtá: pe- » ço juſtiça..... Vinhaõ além deſtas outras » quarenta Mãis, que informadas da prizaõ » da meſſageira, reclamavaõ ſeus filhos, cu- » jo eſtado ignoravaõ, aſſim como onde ſe » achavaõ, e quem eraõ as ſuas amas. Dizia » a meſſageira que ella ſe portava como as de- » mais meſſageiras de mininos; que tinha fei- » to quanto podia: que tambem fora enga- » nada; que naõ tinha aſſento algum feito: » que naõ ſabia lêr: mas que quando lhe déſ- » ſem tempo, de tudo ſe recordaria; que eſ- » te era o officio, que tinha para viver, e » que pedia a todas mil perdões. » He de notar que em Lyaõ todos os annos naſcem quaſi ſeis mil crianças, e que quando muito ſó mil haverá, cujos Pais lhes poſſaõ dar boas amas; de maneira que os outros cinco mil eſtaõ expoſtos ás horrendas deſgraças, que acabamos de referir; e qual he a Cidade, onde naõ ſe poſſaõ formar as meſmas queixas, e offerecer igual proſpectiva a eſta!

lhes faça damno, nem os tenha ſujeitos a roupa; ſe ſe occupaſſem em miniſtrar-lhes *alimentos* nutritivos, e ſaudaveis, em exercitar ſeus tenros córpos, de modo que ſe lhes facilitaſſe todo o ſeu creſcimento poſſivel, e augmento de forças: ſe a educaçaõ das mulheres ſe dirigiſſe a todos eſtes objectos, naõ tardaria o mundo em tirar della as maiores vantagens; mas em quanto eſta educaçaõ ſe cingir a naõ aprenderem ellas outra couſa, ſenaõ a enfeitar-ſe, e apparecer em público, ſó ſe póde eſperar nellas ignorancia, ainda nos pontos mais importantes.

Qual ſeja a influencia das mulheres na ſociedade.

Se as Mãis reparaſſem no muito, que influem na ſociedade, aproveitariaõ todas as occaſiões de inſtruir-ſe em todos os miſteres, que dellas exigem ſeus filhos; porque eſtas ſe achaõ na poſſe naõ ſó de dar ao corpo a fórma, e as graças, mas tambem de dirigir as paixões d'alma. Por ellas ou ſahem robuſtos, ou enfermos os homens: por ellas ſe fazem uteis no mundo, ou a peſte da ſociedade.

« (Do cuidado das mulheres, diz o fa-
» moſo Cidadaõ de Genebra, depende a pri-
» meira educaçaõ dos homens; das mulheres
» dependem tambem os coſtumes do homem,
» ſuas paixões, goſtos, prazeres, e ſua pro-
» pria felicidade..... Aſſim criar os homens,
» e cuidar delles, em quanto ſaõ rapazes, e
» quando ſaõ grandes, conſolallos, fazer-
» lhes a vida agradavel, e doce, ſaõ as obri-

ga-

» gações das mulheres em todo o tempo. » *Emil. Tom. IV.*)

Naõ he huma Mãi a unica peſſoa, que deve occupar-ſe na educaçaõ dos filhos, pois hum Pai ſe intereſſa igualmente na conſervaçaõ delles, e por conſeguinte deve concorrer com ella para tudo o que contribue a aperfeiçoallos, tanto no corpo, como no eſpirito (4).

Obrigações dos Pais para com ſeus filhos.

Odioſa couſa he moverem taõ pouco eſtes objectos a attençaõ dos homens. A ſeu deſcuido ſe deve attribuir a razaõ de achar-ſe taõ pouco inſtruidas as mulheres nas ſuas obrigações. Eſtas ſeráõ ſempre curioſas, e deſejoſas de adquirir as perfeições, que as pódem fazer recommendaveis aos homens; mas eſtes em geral taõ alheios eſtaõ de applicar-ſe aos mais pequenos objectos dos que reſpeitaõ aos ſeus filhos, que pela maior parte ſe teriaõ por deſhonrados, quando tomaſſem o mais leve conhecimento na ſua criaçaõ. Naõ lhes ſuccede todavia o meſmo no que toca a cuidar das ſuas cadellas de caça, e nas cavallariças. Hum adoleſcente da maior diſtinçaõ naõ tem vergonha

Que á negligencia dos homẽs ſe deve attribuir a ignorancia das mulheres.

(4) Notoria couſa he que o ſabio Cataõ naõ ſe dedignava de abaixar-ſe aos menores deſvélos por ſeus filhos, que ainda eſtavaõ no berço, e que o famoſo Themiſtocles ſe recreava a brincar com ſeu filho. Bem merece aqui lugar o exemplo de taõ grandes homens, diz Mr. Ballesxerd: *De l'Education phyſique des enfants.*

nha de dar per ſi meſmo as direcções ſobre o modo de tratar bem dos ſeus cães, e cavallos, e de envergonhado córaria, ſe alguem o ſorprezára occupado em dar a meſma attençaõ, a quem elle deo o ſer, e que deve ſer o herdeiro dos ſeus bens, e a eſperança do ſeu Paiz.

Que a negligencia dos Medicos tem ſido a cauſa, a reſpeito das enfermidades das crianças, de que as velhas, e as parteiras ſe mettaõ a tratar dellas.

Taõ pouco nem os meſmos Medicos tem attendido baſtantemente ao modo de reger os mininos, pois eſta occupaçaõ ſe tem conſiderado, como officio, que ſó compete a velhas, ou a parteiras: alguns Medicos, ainda os mais celebres, recuſáraõ viſitar mininos enfermos. Eſte proceder naõ ſó tem ſido cauſa de haver deſcuido neſte ramo de Medicina, mas tambem de terem as mulheres arrogado a ſi a liberdade, e direito de receitar para os mininos, até nas enfermidades mais perigoſas. Donde vem que raras vezes ſaõ chamados os Medicos, ou naõ o ſerem, antes deſtas velhas terem apurado toda a ſua ignorancia; e entaõ todos os cuidados dos Medicos ſe ramattaõ em fazellos participantes da culpa, ou em conſolar os afflictos Pais.

Se as amas pódem contribuir para precaver as enfermidades dos mininos, he tudo quanto dellas ſe póde eſperar; e por conſeguinte apenas cahe enfermo hum minino, he neceſſario conſultar algum Facultativo. As enfermidades dos mininos ſaõ naturalmente vivas, ou agudas, e por iſſo a menor demóra he perigoſa.

Caracter das enfermidades dos mininos.

Co-

Como os Medicos attendeſſem com mais cuidado ás enfermidades dos pequeninos, ficariaõ mais habilitados naõ ſó para tratallos devidamente quando enfermaõ: mas tambem para preſcrever o modo de regéllos, quando desfructaõ inteira ſaude. Naõ ſaõ as enfermidades dos mininos taõ difficeis de conhecer, como imaginaõ os Medicos pela maior parte. He verdade que eſtas criancinhas infelizes naõ pódem declarar ſeus males; mas pódem-ſe deſcobrir exactamente as cauſas delles, obſervando os *Symptomas* de ſuas enfermidades, e fazendo perguntas ás amas, ou outras peſſoas, que lhes aſſiſtem. Além de que, ſendo as enfermidades dos mininos menos complicadas, que as dos adultos, ſaõ tambem mais faceis de curar.

Que ſaõ menos difficultoſas de conhecer, e curar do que as dos adultos.

E menos complicadas.

Dizem commummente que as doenças dos mininos taõ difficeis ſaõ de conhecer, como de curar. Eſta opiniaõ tem aſſombrado a maior parte dos Medicos, que naõ quizeraõ applicarſe com toda a attençaõ neceſſaria ao deſcobrimento dellas. Eu porém, de mim o digo que por experiencia propria poſſo declarar que naõ tem fundamento ſemelhante opiniaõ, e affirmo pelo contrario que as doenças dos mininos nem ſaõ taõ difficeis de deſcobrir, nem taõ tardias em curar-ſe, como as dos adultos.

(Cumpre todavia confeſſar que as doenças dos mininos, geralmente fallando, vem accompanhadas de mais difficuldades, que as

dos adultos. Mas naõ devemos ir buſcar a cauſa diſto na impoſſibilidade de reconhecellas, nem na ſua intenſidade; pois o certo he que inquirindo com attençaõ as peſſoas, que os aſſiſtem, ſe adquire a inſtrucçaõ neceſſaria do ſer das ſuas enfermidades, que como bem obſerva o Author naõ ſaõ complicadas, ou ſe o ſaõ, he muito pouco. No modo como foraõ criados he que devemos buſcar a cauſa deſta difficuldade. Quaſi todos os mininos até a idade de quatro, ou cinco annos, ſaõ o que ſe coſtuma dizer mininos mal criados. Accoſtumados a fazer o que querem, e muitas vezes com tal exceſſo, que paſſa á obſtinaçaõ, recuſaõ tomar os *remedios*, os *alimentos*, e as meſmas bebidas as mais agradaveis: e entaõ vem de neceſſidade a ſer victimas da enfermidade, ou porque naõ tomáraõ *remedio* algum dos que ſaõ proprios para combattêlla, ou porque foi neceſſario, para os mover a tomallos, uſar de força, e violencia contra elles, e neſte caſo naõ podiaõ os remedios deixar de vir a ſer contrarios. Creio que naõ haverá hum ſó Pratico, o qual naõ tenha obſervado que a doença de hum minino docil he facil de curar: pelo menos a experiencia me moveo a tirar por conſequencia, que de todos os mininos, que morrem, depois de terem ſido tratados, ſegundo as luzes da verdadeira Medicina, as tres quartas partes e meia ſó morrem por terem ſido indoceis, e obſtinados).

Verdadeira cauſa das difficuldades, que ſe experimentaõ no tratamento das doenças dos mininos.

He na verdade de eſtranhar, que taõ pouca-

ta attençaõ ſe dê á conſervaçaõ dos mininos. Quanto trabalho, quantos gaſtos naõ ſe fazem todos os dias para fazer que exiſta por algum tempo hum corpo velho, deſconcertado, e proximo a cahir, ao meſmo tempo que perecem milhares dos que podem ſer uteis á ſociedade, ſem que alguem ſe digne nem ſequer de adminiſtrar-lhes o menor ſoccorro, nem fazer caſo delles (5)! Naõ ſabem os homens avaliar as couſas, ſenaõ he pela ſua utilidade actual, e nunca pela que algum dia pódem dar. E bem que eſta maneira de penſar ſeja a mais falſa de quantas ha, naõ he neceſſario buſcar outras cauſas ácerca da indifferença geral, com que ſe olha para a morte dos mininos.

§ II.

---

(5) Naõ he de crer que Mr. Buchan queira aqui aconſelhar que naõ ſe cuide nos velhos. Quem deſcreve taõ bem os encargos do amor paternal, naõ ſe póde ſuſpeitar que naõ tenha noticia da ternura, e gratidaõ filiaes. Todas ſaõ igualmente ſagradas. Hum Pai de familias, hum bemfeitor, hum homem, que tem ſervido bem á ſua patria por meio dos esforços do ſeu engenho, de ſuas obras uteis, &c. naõ devem, nem pódem ſer abandonados, eſquecidos, e deſprezados, ſem que o pejo, e infamia ſejaõ o juſto caſtigo dos que dependem delles, ou com elles tem alguma connexaõ.

§ II. *Da Influencia das enfermidades dos Pais, e Mãis em ſeus filhos.*

Verdadeira origem das doenças dos mininos.

HUMA das principaes cauſas das enfermidades dos filhos he a má, ou quebrantada ſaude dos Pais, e Mãis. Naõ ſeria menos raſoavel eſperar de hum terreno eſteril huma boa colheita, do que liſongear-ſe de gerar filhos robuſtos, e fortes aquelles Pais, cuja *conſtituiçaõ* ſe tem alterado com a intemperança, ou enfermidades.

Que da conſtituiçaõ das Mãis depende a dos filhos.

Nota o celebre cidadaõ de Genebra que na *conſtituiçaõ* das Mãis ſe eſtriba a dos filhos. Naõ he neceſſario mais que lançar os olhos ao maior número das noſſas mulheres, para que ceſſe todo o aſſombro de ſerem taõ frequentes as enfermidades, e a morte entre os mininos.

Delicadeza das mulheres cauſa das enfermidades dos filhos.

Huma mulher delicada, que ſempre eſtá encerrada em ſua caſa, para quem ſaõ couzas eſtranhas o bom *ar*, e o *exercicio*: que vive de *chá*, ou de *alimentos* de pouca conſiſtencia, bem poderá parir, mas apenas poderá ſeu filho viver. O primeiro aſſalto de huma enfermidade deſtruirá eſta nova planta, antes que chegue a eſtar formada, ou abalará eſta debil *conſtituiçaõ* logo nos primeiros annos da ſua exiſtencia até chegar ao eſtado de fazella capaz de *convulsões* na menor occaſiaõ. Será logo o minino incapaz de executar as *funções* ordinarias da vida, e por conſeguinte de cumprir com as da ſociedade.

Se

Se á delicadeza da Mãi ſe ajunta a intemperança dos Pais, offerecer-ſe-ha outra razaõ para haver a má *conſtituiçaõ* dos Pais, como manancial da má ſaude dos filhos. Huma *conſtituiçaõ* enferma póde originar-ſe de fadigas exceſſivas, ou da intemperança; e quaſi ſempre provem deſta ultima cauſa. He impoſſivel que os exceſſos largo tempo continuados deixem de eſtragar a melhor *conſtituiçaõ*, e a enfermidade, ou a morte, em que ella termina em pouco tempo he juſto caſtigo de ſemelhante proceder. Huma enfermidade contrahida, que lança raizes n'huma familia, paſſará aos deſcendentes. Que tremenda herança naõ deixaõ a ſeus filhos os Pais, que ſaõ doentes de *gota*, *eſcorbuto*, ou *alporcas*! Quaõ feliz ſería o herdeiro de hum grande mórgado, ſe naſcêra no ſeio da pobreza, em lugar de ter recebido de ſeus Pais os avultados bens, que gaſta em curar as enfermidades, que herdou juntamente com as riquezas!

Que a intemperança dos Pais he cauſa das enfermidades dos filhos.

Aquelle, que he accomettido de hum mal incuravel, naõ ſe deve caſar, porque o matrimonio naõ ſô lhe encurta os dias, ſe naõ que faz paſſar eſta enfermidade aos filhos; e ſe os dous eſpoſos ſe achaõ accomettidos de *alporcas*, *eſcorbuto*, ou qualquer outra enfermidade ſemelhante, devem todavia ſer mais funeſtos ſeus effeitos. Ou eſtas enfermidades naõ teráõ fim, ou as peſſoas, que padecerem dellas por iſſo meſmo ſeráõ mais deſditoſas. O

Que as peſſoas achacadas de hũ mal incuravel, naõ devem caſar-ſe.

pou-

pouco caſo, que ordinariamente ſe faz das alliianças, ou conſorcios, que devem durar por toda vida, deſtroe mais familias, do que poderiaõ exterminar a peſte, fome, ou guerra: e em quanto os caſamentos ſe contrahirem ſó com a mira no vil intereſſe, ver-ſe-ha perpetuar eſte mal, como moſtraremos no Cap. XI. § IV. do ſegundo Volume.

He couſa que eſpanta fazer-ſe nos caſamentos taõ pouco caſo da ſaude, e *conſtituiçaõ* das peſſoas principalmente intereſſadas. Sabem muito bem os noſſos caçadores, que huma roim egua já cançada naõ póde gerar hum cavallo nobre, e veloz, nem hum máo maſtim hum galgo ſagaz. Immudaveis ſaõ as leis, em que iſto vai fundado. O homem, que ſe caſa com huma mulher enferma, e filha de Pais enfermos, ſejaõ quaes forem ſuas miras, naõ ſe póde com razaõ dizer, que ſe porta com prudencia. Huma mulher enferma póde ſer fecunda; mas em tal caſo ſerá a ſua caſa huma enfermaria. Que eſpecie de felicidade póde ter entaõ o Pai de ſemelhante familia?

Os Judeos prohibem em certos caſos por virtude de ſuas leis todo o trato carnal com as peſſoas enfermas, e na verdade he eſte hum ponto, que deve mover a attençaõ de todo o Legiſlador cordato. Em alguns paizes ſe tem prohibido o eſtado conjugal ás peſſoas achacadas; por ſer hum mal complicado, de que reſulta a deformidade natural, e damno pú-

bli-

blico; e por isso mesmo merece a attençaõ do Governo (6).

Os

(6) Condemnáraõ os Lacedomonios a huma multa pecuniaria o seu Rei Archidamo, por ter casado com huma mulher pequena, e fraca; por quanto, disséraõ-lhe elles, em vez de nos dar Reis, nunca podereis dar-nos, senaõ Reiszinhos. *Plutarco*, da educaçaõ dos mininos.

Conheço huma Senhora casada de poucos annos com hum Americano muito rico, mas *pthysico*. Esta senhora, sem cabedaes, mas dotada dos mais lisonjeiros encantos, e da mais perfeita saude, em menos de dous annos se tornou em hum cadaver com vida. Conta hum Medico de Groningue que huma donzella de *temperamento* sanguineo, e dotada da mais feliz *constituiçaõ*, passados alguns dias depois do seu casamento com hum moço *pthysico*, entrára a perder as bellas côres, que tinha: e logo se declarou a *tosse*, que foi seguida de *escarros de sangue* no cabo de hum mez. A pezar dos soccorros, com que se lhe acodio, morreo *pthysica* dentro em seis mezes, por naõ querer separar cama de seu marido, que só lhe sobreviveo quatro mezes. Eu vi huma donzella, que de cinco filhos, que tinhaõ sido, era a que restava, e cujos irmãos, e irmãs morrêraõ *pthysicos*, depois de ter ficado des da tenra idade sem Pai, nem Mãi; e os Facultativos attri-

Precauções, cõ que devem ser

Os mininos nascidos de Pais enfermos necessitaõ de criar-se com muito mais cuidado, que os

---

tribuem a causa disso ao Pai, que era atacado de huma *pthysis* antes de se casar com a Mãi. Esta donzella, bem que de presente goza de huma saude muito boa, naõ está isenta desta fatal enfermidade. Naõ ha ninguem, que naõ tenha feito destas observações, que todos os dias estaõ offerecendo as Cidades, e os mesmos campos.

Em resposta a huma Nota, inserta no Jornal Encyclopedico de 15 de Maio de 1778, observaremos, que em Medicina, do mesmo modo que na Physica, he peccar, pelo menos contra as leis do arrasoamento, o assignar qualquer facto a huma causa, que naõ existisse só, ou que entre outras muitas naõ fosse a causa essencial. A doença do Americano, de que se faz mençaõ, naõ era equivoca; naõ tinha o mais leve *symptoma* de *escorbuto*, nem de *mal celtico*, de que nunca elle experimentou o menor ataque. A *pthysica* era a sua unica enfermidade, e a ella succumbio aos desoito mezes depois do seu casamento. A viuva, que sempre gozára da melhor saude, exceptuando algumas indisposições ordinarias no seu sexo, só lhe sobreviveo hum anno.

He muito para estimar, que o Author da Dissertaçaõ, que deo lugar a esta Nota do Jor-

os outros. Na attençaõ a isto assenta o unico meio de melhorar-lhes a má *constituiçaõ*; o que *criados os mininos nascidos*

Jornal, deseje que a *pthysica* naõ seja huma enfermidade *contagiosa*; mas os melhores arrasoamentos naõ podéraõ destruir hum só facto, e nos Authores saõ demasiados os que se assemelhaõ aos que referimos. Naõ dizemos o *porque*, nem o *como*; e até concederemos, como facto igualmente certo, que *constituições* ha as quaes resistem, e com frequencia, á cohabitaçaõ com os *ptysicos*. Mas foi por ventura capaz de excitar em tempo algum os desejos do homem sisudo a ventura dos insensatos? E ainda quando só tivessemos huma só observaçaõ desgraçada, naõ seria esta sufficiente, quando está o ponto na vida dos homens, para authorisar o que sincéramente lhes procura a saude, a representar-lhes o perigo, e assignar-lhes a causa delle?

Naõ he de estranhar que o casamento, sendo hum negocio de pura policia, se contemple como inferior á attençaõ dos que por seu estado, o devem manter? Se a vigilancia dos Ministros da Religiaõ moveo o Governo a promulgar huma lei, para que se lhe désse conta dos autos, que a Igreja tem authoridade para passar, como naõ o empenhou ella a propôr algumas pessoas instruidas para tomar conhecimento da saude daquelles, que se destinaõ para o casamento? Parece que se

de Pais enfermos. que naõ ſe alcança em breve, mas em longo termo. Faráõ neſta materia milagres huma

---

a ſua ſiſudeza ſe intereſſa em ſaber, quantas peſſoas naſcem dentro d'hum anno, quantas morrem, e quantas ſe caſaõ, aſſás era dar hum paſſo para que ella deſejaſſe certificar-ſe ſe as peſſoas, que ſe deſtinaõ para o caſamento, tem huma *conſtituiçaõ* tal, que poſſaõ contribuir para a povoaçaõ, utilidade, e ſeguança do Eſtado. Naõ ha couſa que taõ ſimples pareça, como eſta reflexaõ, e naõ haveria couſa taõ facil, como a execuçaõ do eſtabelecimento, a que ella deveria dar lugar. Naõ ha Juriſdicçaõ, onde naõ haja hum, ou muitos Medicos, e tudo ſe ramataria em obrigar os Curas, ou Vigarios a que naõ caſaſſem peſſoa alguma, ſem apreſentar certidaõ de hum Medico approvado, o qual certificaſſe a ſaude das peſſoas, que intentaõ caſar; e para que eſta certidaõ foſſe mais authentica, cumpriria que foſſe paſſada na preſença do Juiz, ou de quem ſuas vezes fizeſſem, e das peſſoas intereſſadas. Aſſignar-ſe-hia tambem o Juiz, ou quem ſuas vezes fizeſſe com o Medico; e diſto faria mençaõ o Cura, ou Vigario no ſeu aſſento da celebraçaõ do caſamento. Eſcuſado he entrar eu a eſpecificar aqui as vantagens, que reſultariaõ de ſemelhante eſtabelecimento; porque todo o mundo as antevê, e alcança a utilidade dellas.

ma ama de leite robusta, o *ar sadio*, e hum *exercicio* proprio. Mas havendo descuido nestes tres pontos, pouca esperança ficará de tudo quanto se poder conseguir dos demais meios, naõ servindo de cousa alguma os *remedios* para restabelecer huma *constituiçaõ* enferma.

Os que herdáraõ huma enfermidade de seus Pais devem ser muito cautos no seu estylo de viver. He necessario que tenhaõ perfeito conhecimento da enfermidade, que padecem, e guardem o competente regimen para combattella. O que naõ tem dúvida he que nestas enfermidades tem succedido amiudadas vezes naõ terem passado além da primeira geraçaõ, quando houve o cuidado devido em atalhar os seus progressos. Deste principio se póde inferir com fundamento que continuando as mesmas attenções, e cuidados, poderiaõ desarraigar-se absolutamente semelhantes males. Neste ponto, bem que seja de maior importancia, tem havido sempre demasiado descuido. As *constituições* das familias taõ capazes saõ de admittir melhoria, como as suas fazendas: logo hum devaço, e libertino, que deita a perder a sua saude, he mais prejudicial á sua posteridade, do que hum prodigo, que desperdíça os seus bens, e os alheios.

§ III. *Da Roupa, ou Vestuario dos Mininos.*

A ROUPA dos mininos he cousa taõ simples, que he de maravilhar como a possa igno-

rar

rar peſſoa alguma: e porém muitos delles perdem a vida, e outros ficaõ contrafeitos por deſcuido neſte particular.

Unico uſo do veſtuario dos mininos.

A natureza naõ conhece outro uſo de veſtir os mininos, que naõ ſeja o de têllos abrigados. Tudo o que ſe neceſſita para eſte fim ſe reduz a envolvêllos em mantilhas ſuaves, e que lhe fiquem folgadas. A Mãi, que naõ fez nunca caſo dos preceitos da unica natureza, naõ ſegue ſeguramente eſte methodo. Tanto tempo ha já, que as Mãis naõ conſidéraõ por huma das ſuas obrigações a de veſtir ſeus filhos, que por fim veio eſta manobra a ſer huma arte, ou ſegredo reſervado para certas mulheres, que apenas tem huma leve noticia da ſciencia dos partos.

Des dos primeiros tempos ſe teve por couſa neceſſaria a aſſiſtencia de peſſoas capazes de ſocorrer a huma mulher proxima a parir. Com o andar do tempo tornou-ſe iſto em officio, no qual, aſſim como em todos os demais, as peſſoas empregadas ſe eſmeráraõ em exceder humas ás outras nos differentes ramos da ſua profiſſaõ.

Do enfaixar, ou penſar.

Chegou por fim o penſar ou enfaixar dos mininos a conſiderar-ſe como huma das partes da ſciencia das parteiras, a quem ſem dúvida ſe affigurou que o ſeu ſaber ſería admirado á proporçaõ da ſua deſtreza neſte ponto. Eſtas pretenções foraõ em breve tempo apoiadas da vaidade dos Pais com demaſiada frequencia, deſejoſos de fazer alarde, e oſtenta-

çaõ

çaõ de seus filhos, a penas estes vem ao mundo, querem que os carreguem de todos os adornos destinados para a sua idade; e por conseguinte se esperava que huma parteira sobresahisse em apertar, ou attormentar os membros dos mininos, assim como hum cirurgiaõ experimentado na applicaçaõ das ligaduras a huma perna quebrada; e nesta conformidade applicaõ ao corpo do infeliz minino, apenas nasce, tantas fachas, ou ligaduras, como se tivessem quebrado todos os ossos ao sahir ao mundo: e repetidas vezes accontece apertallos tanto, que naõ só naõ pódem mover seus tenros membros, senaõ que até fica lastimado o jogo do *coraçaõ*, *bofes*, e outros *orgãos* necessarios á vida.

Perigos do enfaixar.

Em muitas Provincias de Inglaterra se tem abandonado já em grande parte o costume de attormentar os mininos com tantas ligaduras. (7) Mas será sempre difficultoso persuadir ás mu-

Que a linda proporçaõ do corpo dos mi-

(7) Quer seja por virtude dos nossos visinhos, quer por motivo do preceito de alguns Medicos celebres, o certo he que na capital, e ainda na maior parte das cidades populosas do Reino, vemos que o methodo de naõ enfaixar as crianças, como que de alguns annos a esta parte vai lavrando; mas isto só he presentemente entre as pessoas ricas, que criaõ seus filhos, ou que os fazem criar á sua vista. Pelo que he muito pequeno o seu número,

ninos naõ depende de enfaixallo.

mulheres em geral, que naõ consiste inteiramente a airoza proporçaõ do corpo dos mininos no summo cuidado, que põe as parteiras neste particular. E todavia taõ longe estaõ de ser bem succedidos todos os seus esforços em procurar-lhes huma formosa proporçaõ, que produzem constantemente tudo pelo contrario; e os mininos ficaõ contrafeitos á medida do que se praticou para precaver a sua má configuraçaõ.

En-

---

ro, o qual muito difficultosamente virá a augmentar-se, se o povo sacodindo o jugo das preoccupações, e instruido perfeitamente dos seus verdadeiros interesses, naõ vier por fim a obedecer á voz da natureza, e naõ se persuadir que a principal, e mais sagrada obrigaçaõ, que tem, he a de criar seus filhos. Se assim succeder, vello-hemos, fazendo muito por lhes procurar o seu *bem estar*, arredar destes tenros corpinhos, capazes da menor impressaõ, todos esses volvedouros, e ligaduras, que os opprime, attormenta, e a que saõ devedores ou da sua deformidade, ou da sua má *constituiçaõ*. Vêllo-hemos deleitar-se de ver os seus membroszinhos mover-se a dar indicios do seu destino, que he o *exercicio*; vello-hemos reconhecer, e confessar que o enfaixar foi só inventado, e só deve praticar-se no caso, que os pés, as pernas, os joelhos, ou as coixas, sendo por qualquer

ac-

Entre os salvages apenas se vêm homens contrafeitos: e he taõ pequeno o seu numero, que vulgarmente se crê que condemnaõ á morte todos os mininos mal figurados. O que naõ admitte genero algum de duvida he que apenas sabem o que he hum minino disforme. Nós outros nos viriamos tambem em igual situaçaõ, se seguissemos o seu exemplo. Já mais os salvages apertaõ os seus mininos: naõ sabem que cousa he pôr em sujeiçaõ o

Propõe-se para exemplo os salvages.

---

accidente deformes, requeressem que lhas endireitassem, mas que ainda assim cumpre naõ usar do modo actual de enfaixar e apertar; que he preciso servir-se de muitas almofadinhas unidas, e postas a proposito para conter estas partes na direcçaõ, que devem ter. Por quanto se o minino, que sempre está a mexer-se, vem a desconcertar-se, e nesta postura se vir apertado, he para temer que estando assim compressas estas partes molles, e debeis naõ adquiraõ novas deformidades, em vez de perder aquellas, em que se põe a mira. Naõ se queixará entaõ o povo que os nossos conselhos trazem comsigo despezas; por quanto convencer-se-ha de que todos os seus desvelos, e attençaõ, só devem ter por alvo o proveito de seus filhos, e que seja qual for o seu cabedal naõ o pódem empregar melhor do que em cumprir com a primeira, e a mais essencial de todas as suas obrigações.

movimento, ou jogo livre dos ſeus orgãos. Expõe-os ao *ar* livre; banhaõ-os em agua fria, &c. Por motivo deſte proceder ſe põe taõ fortes, e robuſtos os ſeus mininos, que ao tempo em que apenas ſe achaõ os noſſos em eſtado de ſahir d'entre os braços das amas, ſaõ capazes os ſeus de ganhar a vida.

Propõe-ſe para exemplo os irracionaes.

Os irracionaes ignoraõ toda a arte de dar aos ſeus filhinhos huma bella forma; e ainda que ſejaõ pela maior parte, quando naſcem, muito delicados, com tudo nunca os vemos contrafeitos por falta de faxas, e ligaduras. Sería por ventura a natureza menos generoſa a favor do genero humano, que a ſegue? Naõ ſem duvida; he que nós outros lhe arrancamos das mãos a obra.

A analogia, que tem o homem com os outros animaes; a delicadeza dos mininos; n'huma palavra, tudo nos diz que eſtes ultimos devem veſtir á larga, e ficar livres de todo o aperto. Se elles naõ pódem articular, e dizer o que lhes doe, pódem pelo menos dar ſignaes do que padecem; e nunca deixaõ de manifeſtallo com ſeus prantos, quando tem as faixas muito apertadas. Apenas ſe vem livres das ſuas ligaduras, moſtraõ-ſe contentes, e alegres. Eſtranho proceder! Apenas ſe callaõ, tornaõ a pór-lhes de novo os ferros.

Cauſas dos perigos do enfaixar.

Se fitarmos a conſideraçaõ em ſer o corpo de hum minino hum compoſto de *vaſos* muito delicados, cheios de fluidos em contínuo movimento, vêr-ſe-ha claramente o perigo

do

do aperto. Quer a natureza que nade o *feto* n'hum *fluido*, que o rodea por todas as partes, para que esteja aguardado de toda a opressaõ dos corpos estranhos. Quer que sejaõ brandas, e flexiveis as partes do corpo do minino, para que estejaõ mais aptas a medrar, e crescer. Esta providencia da natureza nos faz ver que todas as suas influencias conspiraõ para resguardar os mininos de toda a opressaõ perigosa, e a defendellos de tudo quanto póde coarctar-lhes os movimentos, ou oppôr-se a elles.

Máos effeitos do enfaixar.

Os *ossos* dos mininos saõ *cartilaginosos*, e taõ tenros, que cedem facilmente á menor pressaõ, e recebem prontamente huma ruim configuraçaõ, que depois naõ se póde remediar. Daqui nasce o vêr-se tantas pessoas com os *hombros* levantados, *espinhaço* torcido, e *peito* achatado. Estas pessoas nascêraõ com a mesma configuraçaõ, que as demais; mas tiveraõ a desgraça de pôr-se desfiguradas pela applicaçaõ de faxas, colettes, &c. cujo aperto, estorvando a livre *circulaçaõ* dos *fluidos*, impede ao mesmo tempo a igual distribuiçaõ do nutrimento a todas as differentes partes; e por conseguinte naõ se faz o crescimento dellas com a mesma proporçaõ, tornaõ-se humas demasiadamente grandes, e outras pequenas; e desta sórte, andando o tempo, se faz desporporcionada toda a fórma, ou figura do corpo. Além que, quando a roupa aperta o minino, procura este naturalmente arredar de si

o que o lastima; e por motivo de dar ao seu corpo posturas naõ naturaes, faz-se disforme.

Esta má conformaçaõ he verdade que póde proceder de enfermidade, ou debilidade: mas geralmente fallando procede do ridiculo modo de vestir os mininos. O talhe mal feito, naõ só desagrada á vista, mas póde tambem dannar as *funções* animaes, e vitaes, e certo que a esta causa se pódem attribuir pelo menos as nove partes de dez d'entre os homens contrafeitos, e por esta mesma razaõ póde prejudicar a saude. Donde vem ser pequeno o número das pessoas contrafeitas, que sejaõ robustas, e gozem de perfeita saude.

Operações da natureza, a que se oppõe o enfaixar.

As mudanças, que se causaõ no corpo dos mininos, apenas nascem, por motivo da passagem de toda a massa do *sangue* pelos *bofes*, e da *respiraçaõ*, *movimento peristaltico*, *&c.* daõ outro argumento forte para provar a necessidade, que ha de deixallo livre de toda a opressaõ. Estes orgãos naõ accostumados todavia a estas novas *funções*, se detem facilmente em sua acçaõ; o que apenas succede, logo se segue infallivelmente a mórte (8).

Com

(8) Poucas pessoas, a excepçaõ dos Facultativos, poderáõ entender esta passagem. Sem entrar em scientificas especificações, podemos em poucas palavras pôr os homens em geral nos termos de saber, e entender das mudan-

Com difficuldade se poderia idear outro methodo mais efficaz para oppôr-se aos movimentos do corpo dos mininos, do que o de apertallos com faixas, &c. (*b*). Se do mes-

---

danças, que se operaõ na *economia animal*, logo que hum minino vem ao mundo.

O que he a circulaçaõ do sãgue n'hũ adulto.

Primeiramente he de saber que cousa seja a *circulaçaõ* do *sangue* n'hum adulto; e depois faremos saber em que differe da do *feto*.

He o *coraçaõ*, principal orgaõ da *circulaçaõ*, hum *musculo* concavo, cuja cavidade se separa em duas partes por meio de hum *frontal*, e a estas duas cavidades se chamaõ *ventriculos*, aos quaes precedem dous appendices, a que chamaõ *azas*, ou *orelhas*. Hora o sangue, que traz a *veia cava* cahe na *orelha direita* do *coraçaõ*, e dahi no *ventriculo direito*. Contrahindo-se logo o *coraçaõ* lança fóra o *sangue*, que se vê obrigado a entrar na *arteria* do *bofe*, donde he reconduzido pelas *veias* desta *viscera* á *orelha esquerda* para entrar no *ventriculo esquerdo*. E contrahindo-se de novo o coraçaõ, lança-o na *arteria aorta*, ou *arteria maior*, que o encaminha a todas as partes do corpo. Recebem-o entaõ as *veias*, e tornaõ a encaminhallo ao tronco principal da *veia cava*, que o lança de novo no *ventriculo direito* do *coraçaõ*. Eis-aqui como se faz a *circulaçaõ* do *sangue* nos adultos: e des do instan-

mesmo modo se tratasse a hum *adulto*, e por igual espaço de tempo, naõ poderia este digerir, e infallivelmente adoeceria. Logo com quanto maior razaõ naõ deve ser dam-

---

tante, em que o animal sahe á luz do mundo até o ultimo da sua vida segue o *sangue* esta derrota, por assim dizer, sem interrupçaõ alguma.

Differença que offerece no feto.

Mas no *feto* differe esta *circulaçaõ* em que o *sangue*, reconduzido pelas *veias*, em lugar de passar inteiramente ao *ventriculo direito* passa em parte por huma abertura, chamada *oval*, que se acha no *frontal*, que sepára a orelha *direita* da *esquerda*. Tem-se pois achado que só huma parte do *sangue* passa ao *ventriculo direito*, e por conseguinte que só essa parte do *sangue* entra na *arteria* do *bofe*. Mas á bocca, ou entrada desta *arteria* do *bofe*, ha no *feto* hum canal, que vai direitamente ter á *arteria aorta*; de maneira que quasi toda esta parte do *sangue*, que tinha passado para a *arteria pulmonar*, passa para a *arteria aorta*, sem entrar no *bofe*. Pelo que vemos que só huma muito pequena quantidade de *sangue* entra no *bofe* do *feto*, bem differente neste ponto do de hum adulto, pelo qual passa todo o *sangue*, que volta pelas *veias*.

Como o sãgue circula no figado do feto.

Tem tambem o *figado* sua differença na *circulaçaõ* do sangue no *feto*: por quanto, entrando nos adultos pelo *figado* a maior parte do

damnosa a compressaõ ao corpo de hum minino.

A qualquer que der attençaõ a tudo o que acabamos de dizer, naõ lhe parecerá estranho

O enfaixar he causa das

---

do sangue, que trazem as *veias* do *ventre inferior*, e outras partes inferiores, no *feto* só passa huma pequena porçaõ delle por esta *viscera*; o demais toma por hum canal, que se acha á entrada da *veia porta*, e vai ter á *veia cava*, donde entra no *coraçaõ*. Construio a natureza este canal para abbreviar a *circulaçaõ*: para impedir que o figado, o qual só tem acçaõ por meio do jogo do *diafragma*, hum dos orgãos da *respiraçaõ*, naõ se tornasse desmesuradamente volumoso, e para que o alimento fosse brevemente conduzido ao *feto*. Quando a *veia umbilical* já naõ recebe nada, o que succede assim que se corta o *cordaõ* (vulgarmente chamado *vide*) depois do nascimento da criança, fecha-se o canal, e o sangue da *veia porta* passa pelo *figado*.

Notar-se-ha, a respeito da respiraçaõ, que o *feto* naõ respira no ventre da Mãi. Os seus *bofes* saõ abatidos; naõ tem entaõ necessidade de mais, que da quantidade de *sangue* necessario para o seu nutrimento, e crescimento. Assim que o minino sahe á luz, o *ar* que lhe entra pelo nariz, e pela bocca, vai ter aos *bofes*: desenvolve-os, incha as bexigas *broncaes*, que deixando entre si algum espaço, daõ

Que o feto naõ respira no vẽtre de sua Mãi.

convulsões nos mininos.

nho que morraõ de *convulsões* tantos mininos dentro em breve tempo, depois que nascem.

Estes *accessos* se attribuem geralmente a cau-

---

daõ lugar aos vasos de estender-se, alongar-se, e receber maior quantidade de sangue. A *expiraçaõ*, ou a acçaõ, pela qual se lança fóra o *ar* recebido, comprime os *vasos*, e espreme o *sangue* delles para a *orelha esquerda*. E huma vez que entrou a jogar a *respiraçaõ*, que consiste em receber, e lançar fóra o *ar*, sobsiste até o ultimo instante da vida.

A abertura *oval*, e o canal, que vai ter da *arteria* do *bofe*, á *arteria aorta*, como naõ sejaõ já necessarios, se cerraõ andando o tempo: de maneira que no fim de alguns annos, vem a tapar-se de todo.

Outras muitas variedades offerece o *feto*, as quaes he escusado especificar, porque naõ tem nada com a necessidade, que tem os mininos de estar absolutamente livres de toda a compressaõ.

(*b*) De nenhuma maneira se deve tomar isto como invectiva contra huma cousa imaginaria: pois em muitas partes da Inglaterra se põe ainda hoje ao redor do corpo de hum minino, hum volvedouro de 5 até 6 pés de comprido, e este muito apertado.

causas internas; mas de facto dimanaõ mais a miudo do nosso imprudente modo de tratallos.

Hum minino conheci eu, que cahio em *convulsões* apenas tinhaõ acabado de pensallo; e mandando-o despir, cessáraõ logo as convulsões, e naõ as tornou a ter já mais depois. (Naõ ha muito tempo que sendo chamado á casa de huma mulher, que tinha parido, ao lançar os olhos para a criança, notei que tinha o semblante roxo. A assistente, e outras mulheres, que estavaõ presentes tinhaõ notado isto mesmo, mas attribuiaõ-o á *constituiçaõ* da criança, a qual tinhaõ para si que dentro em poucos dias acabaria. Chegando-me mais perto, naõ me foi difficultoso descobrir a causa. Estava taõ apertada entre os coeiros, que nem a ponta do dedo se podia passar por entre elles. Mandei logo que a desenfaixassem, e passado hum quarto d'hora, cobrou o parecer, e cores naturaes.) Milhares de exemplos poderia eu citar, se fora necessario.

Perigos dos alfinetes para assegurar os vestidos dos mininos.

Seria infinitamente menos perigoso assegurar, ou prender a roupa dos mininos com *fitas*, ou *cordõeszinhos*, do que com alfinetes, os quaes irritaõ, ou picaõ a miudo a tenra *cutis*, e occasionaõ enfermidades. Já se tem achado *alfinetes* mettidos mais de meia pollegada pelo corpo de hum minino, que morreo de *convulsões*, as quaes naõ tivéraõ provavelmente outra causa.

Perigos da demasia

Aos mininos naõ só lastimaõ as ligaduras, com que lhes prendem a roupa, mas tambem

ſiada quãtidade dos veſtidos.

bem a grande quantidade della. Todo o minino, apenas naſce tem algum gráo de *febre*; e ſe o carregaõ de roupa, neceſſariamente ſe augmentará a *febre*. Mas naõ eſtá aqui tudo: geralmente põe-ſe o minino na cama de ſua Mãi, a qual ſuccede muitas vezes ter *febre*. Ajunte-ſe a iſto o calor da alcova, os vinhos, e outras ſubſtancias cálidas, que com demaſiada frequencia coſtumaõ dar aos mininos apenas naſcem. Todos eſtes objectos combinados pódem augmentar, como ſuccede muitas vezes, *a febre* até o gráo de perigar a vida do minino.

Perigos de ter os mininos demaſiadamente abaffados.

O perigo, que ſe ſegue de ter os mininos demaſiadamente abafados, vêr-ſe-ha mais claro, attendendo a que, depois de ter eſtado algum tempo na ſituaçaõ acima mencionada, ſuccede muitas vezes enviallos para algum Lugar, a fim de os criarem as amas de leite em ſuas caſas frias. He por ventura de admirar que com eſta paſſagem, ſe veja o minino aſſalteado de hum frio mortal, ou de outra qualquer enfermidade? Tendo hum minino demaſiadamente abrigados os bofes, naõ podendo eſtes dilatar-ſe baſtante, contrahe huma debilidade, que lhe dura para todos os ſeus dias: donde provém as *toſſes*, *tiſes*, *conſtipações*, e mais males do peito.

Regra geral, que ſe deve ſeguir no

Pouco fructo ſe tiraria de eſpecificar as particulares peças de veſtuario proprias para os mininos. Eſtes ſeráõ ſempre differentes, ſegundo os coſtumes dos Paizes, e goſtos dos

Pais.

Pais. A grande regra, que se deve seguir se reduz a que *naõ traga hum minino mais roupa da que necessita para seu abrigo, e esta que lhe fique folgada, e de modo que sejaõ livres todos os seus movimentos.*

Seu vestuario.

(O vestuario dos mininos póde reduzir-se a muito pouca cousa: a huma camizinha; hum roupaõzinho de lã, ou de fustaõ, cujas mangas cahissem até o cotovello: huma touquinha de seda branda, e macia, sem ser atada, mórmente com cordões, ou fitas; visto que naõ saõ os movimentos da criança nestes primeiros tempos taõ consideraveis, que se possa temer, que lhes caha da cabeça. Á proporçaõ, que os cabellos da criança vaõ crescendo, torna-se menos necessaria a touca, de maneira que no cabo de hum anno, pódem-o deixar andar sem touca.

Em que deve consistir o vestuario dos mininos.

Em quanto o minino naõ anda, escusa calçado: quando muito pódem-se-lhe metter nos pés humas sandalhas, as quaes se ataráõ com fitas, ou cordões, mas de maneira que os pés andem folgados: este calçado póde servir ainda quando andar. Muito melhor fora, que em vez das sandalhas, se usasse de huns tamancos largos, e baixos, mórmente quando o minino sahe fóra.

Á noite, em lugar de coeiros, volvedouros, &c. deitar-se-ha o minino no seu berço com a sua camizinha simplesmente, sobre lençóes macios, e bem enxutos; e depois disso cobrir-se-ha, sem apertallo, com hu-

Como devê vestir-se, e dormir de noite.

huma pequena coberta de lã, dobrando por cima della parte do lençol, para que naõ lhe toque no rosto delicado. Deve o minino pôr-se horisontalmente, hora d'hum, hora d'outro lado, a fim de ajudar a sahida das *fleumas*, que embaraçaõ a *tracha-arteria*, e opprimem a *respiraçaõ*.

Estes os vestidos, de que deve constar o enxoval de huma criança, até a idade em que elles servem para differençar os dous sexos. Mas cumpre que sejaõ muitos, a fim de mudallos assim que estiverem çujos; porque o *aceio*, como brevemente diremos, he o que contribue mais para a saude dos mininos.

Vestuario dos mininos de tres para quatro annos.

Quando se começa a distinguir os sexos pelos vestidos, o que póde ser ou mais cedo, ou mais tarde, como os Pais quizerem, seguir-se-ha a moda, que ha pouco se introduzio, a respeito dos rapazes, de vestillos de marinheiros, á Hungara, á Turca, &c. Estes vestidinhos constaõ de humas calças largas, altas, e que descem abaixo de maneira, que lhes sirvaõ de meias: o restante do vestuario he huma veste larga abotoada por diante. Os mininos naõ devem trazer colarinhos, nem ligas: estas pequenas gravatas, em fórma de collar, atadas com fitas, como que saõ muito convenientes. Muito menos tem necessidade de barretes, nem chapéos nesta idade, do que em outra qualquer: importa que os mininos se acostumem logo ao frio, e ás inclemencias do *ar*: e se elles estaõ acostumados

ao

ao *banho frio*, de que adiante sallaremos, convém que os seus fatos sejaõ de pannos muito ligeiros, e que sejaõ os mesmos em todas as estações. Esta casta de vestuario póde servir ao minino até a idade de seis, ou sete annos, e ainda até mais tarde.

Que naõ nos devemos dar préssa em vestillos cõ os nossos vestidos, dos quaes sò deveriaõ usar quãdo já estivessem bẽ formados.

Naõ convém dar pressa a embiocallos com os nossos vestidos apertados, e curtos, cuja gentileza parece que só consiste na regularidade. As nossas ligas das meias; as nossas ligas dos calções, apertadas com fivélas; os cóz dos nossos calções, apertados com fivélas; os nossos çapatos, nunca assás justos, apertados muito mais com fivélas: o collete, os punhos das camisas, apertados com botões, tantas ligas duras, tantas pêas, como que só foraõ inventadas com desar do bom senso, e para contrariar a natureza. Naõ deveriaõ os mininos usar dos nossos trajos, senaõ depois de estarem bem formados, e já crescidos. E he muito de estranhar que as nossas modas, ridiculisadas pelos nossos visinhos, no que respeita ao trajar, tenhaõ sido acceitas por elles, e por toda a Europa, quanto ao que ellas tem de absurdas, nocivas á saude, e contrarias ás intenções da natureza.

De q̃ deve constar o vestuario das mininas.

A respeito das mininas devem os seus vestidos ser absolutamente os mesmos, que os dos mininos, durante os primeiros dous annos, e ainda mais. Quando se muda de vestidos aos rapazes, póde-se mudar tambem o dellas. Mas á vista do que o Author agora di-

dirá dos *espartilhos* de *baleia*, de *couro*, &c. fugir-se-ha de os fazer trazer as mininas; e devem todos capacitar-se de que o melindre, e delicadeza da figura tem, assim como tudo o mais, suas proporções, e medida, e excedendo dellas he por certo hum defeito.

Pelo que naõ se fará já consistir a belleza das mulheres em serem *como as bespas* partidas em duas, e conhecer-se-ha que esta figura offende a vista, e molesta a imaginaçaõ. Seguir-se-ha o uso, que algumas pessoas de bom senso tem introduzido, e cujos bons effeitos já se começaõ a sentir, a saber usarem as mininas de peitilhos, forrados, e feitos de linho simples, e atados com fitas. Por cima deste peitilho usar-se-ha de hum vestido, ou roupinhas de panno ligeiro, mas nunca precioso, para que o receio de os enxovalhar naõ véde a estas mininas dar-se aos *exercicios* necessarios na sua idade. O que aqui digo dos vestidos das raparigas, quanto á sua simplicidade, deve entender-se tambem dos vestidos dos rapazes. Naõ se lhes attaráõ as meias com ligas, mas com cordões, que se prenderáõ a outros pegados na camisa. Usem de sandalhas, ou de sócos, que sejaõ largos; os pés das *Chinas* só pódem motivar-nos a lástima pela ridicularia dos homens ainda os mais sisudos. Naõ se lhes porá collar, nem fitas no pescoço, menos que naõ sejaõ muito frouxos; e deixar-se-haõ andar sem coifas, assim como os rapazes.

Que nunca se deve vestir hũa minina de vestidos preciosos; e porque?

A

A porporçaõ, que os rapazes forem crescendo, mudaraõ de vestuario. Tudo o que opprime, e violenta a Natureza he de máo gosto. « Isto he verdade, assim a respeito dos » enfeites do corpo, como dos ornamentos do » espirito. A vida, a saude, a razaõ, e o bem » estar devem ir na dianteira a tudo. Naõ ha » graça, onde naõ ha comodidade: a delica- » deza naõ está na debilidade, e ninguem de- » ve ser doentio por agradar. Quem padece » motiva a compaixaõ; mas o prazer, e o » desejo querem saude » *Emile*, *Tomo IV.*)

Perigos dos espartilhos de baleia.

Os *espartilhos de baleia* saõ instrumentos mortaes. Naõ bastaria hum volume inteiro para descrever todos os perniciosos effeitos deste ridiculo vestuario. Parece todavia que se tem diminuido a desenfreada paixaõ pelos espartilhos, e he para esperar que andando o tempo se porá o mundo assaz sisudo para conhecer que a bella conformaçaõ naõ depende do espartilho, nem das correias de couro (*c*).

Só-

(*c*) Dos *espartilhos* feitos de correias de couro usaõ as mulheres do baixo vulgo em muitas paragens de Inglaterra (9).

Que os espartilhos saõ perigosos por serem no

(9) Os perigos, que accompanhaõ o uso destas especies de espartilhos, e dos outros espartilhos em geral, nem saõ menores, nem menos multiplicados que os do enfaixar. Estes perigos se estribaõ no feitio delles, que he ab-

Que os fatos dos mininos se devem sempre ter aceados.

Sómente accrescentaremos que a roupa dos mininos deve estar sempre muito limpa. Os mininos *transpiraõ* muito mais que os adultos, e quando naõ se lhes muda a miudo a roupa interior, lhes he muito prejudicial. A camiza çuja esfola, e fere a tenra *cutis*, causa máo cheiro, e o que he peior cria piolhos, &c. e he origem dos males *cutaneos*.

Importancia do aceio a respeito dos mininos.

O *aceio* naõ só agrada á vista, mas tambem contribue sobre maneira para conservar a saude: facilita a *transpiraçaõ*, e por este meio concorre para libertar o corpo de humores superfluos, que retidos daõ sempre occasiaõ a enfermidades. Naõ se póde perdoar n'huma Mãi, ou Ama o permittir que fique *desaceado* o minino, que tem á sua conta. As pobres pódem vêr-se na precisaõ de naõ dar outra roupa a seus filhos, que naõ seja tosca: mas o naõ tella aceada he indispensavelmente culpa sua.

§ IV.

---

feitio opposto ao do peito.

absolutamente vicioso; saõ concavos em cima, estreitos em baixo; de maneira que a sua estructura he diametralmente opposta á do peito, que representa hum conico, cuja ponta está no pescoço, e a base no concavo do estomago. De vinte cancros os desanove, diz Astruc, devem a sua origem, aos espartilhos de baleia.

§ IV. *Dos Alimentos dos Mininos.*

A NATUREZA naõ ſó dá aos mininos alimento proprio, ſenaõ que ella meſma lho prepara, quando naſcem. Eſta attençaõ, e cuidado da natureza parece que naõ ſatisfaz a algumas peſſoas, que julgando-ſe mais cordatas que ella, querem criar ſeus filhos ſem dar-lhes eſte *alimento* natural. Naõ ſe dá couſa, que mais próve quaõ alheia eſtá a eſpecie humana de conformar-ſe com as leis da natureza, do que as ſuas tentativas de criar os mininos ſem mamar do ſeu *peito*. O *leite* das Mãis, ou de Ama ſadía he ſem a menor dúvida o melhor *alimento* para os mininos. Naõ póde a arte, nem a natureza ſubſtituir em ſeu lugar outra couſa equivalente.

Que o leite he o alimẽto dos mininos.

Os mininos pódem na apparencia medrar por alguns mezes ſem mamar; mas quando lhes vierem os *dentes*, as *bexigas*, e outras enfermidades ordinarias na infancia, geralmente morrem (10).

A que vaõ expoſtos os mininos, que naõ mamaõ.

(10) Como que eſtas reflexões tem alguma couſa com certo uſo, commum na Allemanha, que ſem dúvida paſſou á Inglaterra, e quereria introduzir-ſe na França. As mulheres Allemãs, que naõ tem *leite*, e naõ querem fiar ſeus filhos de mãos alheias, nutrem-os com hum pouco de paõ, e *leite* de *vacca*, ou d'outros animaes. Conta *Mr. Caſſini de Tary*,

O que fazẽ na Allemanha as mulheres, q̃ naõ tem leite.

Que apenas o minino dá indicios de querer mamar, se lhe deve logo dar o peito.

Hum minino, apenas nasce, dá mostras de huma disposiçaõ a *mamar*, e naõ ha razaõ alguma que escuse de dar-lhe esta satisfaçaõ. He verdade que o *leite* das Mãis naõ está sempre em disposiçaõ de poder-se dar aos mininos immediatamente depois que nascem; mas

---

ry, na relaçaõ de huma viagem feita a esta parte da Europa, que muitas vezes víra destas mulheres, e que os mininos alimentados desta maneira, eraõ mais sadíos, e mais robustos, do que aquelles, que eraõ creados por mulheres mercenarias.

Mas naõ venhais a concluir daqui que o *leite* da Mãi naõ he necessario para alimentar hum minino; que motivo nenhum se póde dar, o qual nos possa obrigar a privar o recemnascido deste alimento primordial, que a natureza, sempre sábia em seus intentos, faz que seja abundante, quando he preciso, no seio das Mãis, a fim de servir para a conservaçaõ, e crescimeto dos seus filhos. Digamos pelo contrario com *Ballesxerd*, que o melhor alimento do minino he a substancia, em que elle foi concebido, e que a Natureza, a qual tudo faz por melhor, vai dando huma preparaçaõ gradual ao *leite* da Mãi, que convém perfeitamente á disposiçaõ dos *orgãos* do seu filho; quero dizer que o *leite* da Mãi tal preparaçaõ tem nos primeiros dias, no primeiro mez depois do parto, que este alimento he

mas o fazer mamar os mininos no peito de ſuas Mãis he o melhor meio de fazer-lhes vir o *leite*: quanto mais que o primeiro *leite*, que póde tirar do peito o meſmo minino, ſerve muito melhor para purgallo, do que quantas *drógas* ha nas boticas, e ao meſmo tempo to-

Utilidade do primeiro leite.

---

he preciſamente o que mais convém á criança neſta idade; e depois diſto vai eſte *leite* tomando conſiſtencia, porque tem de ſatisfazer a huns orgãos mais fórtes.

Deveis ſómente convir em que o coſtume das mulheres da Allemanha parece muito aſiſado: que he muito mais confórme á ordem da Natureza dar a huma criança bom *leite* de animaes, quando a Mãi naõ o tem, do que entregallo a amas mercenarias; por quanto eſta Mãi póde muito bem ainda aſſim empregar com ſeu filho todos os cuidados, e ter com elle todo o deſvélo, que elle tem jus para eſperar della.

Que he melhor dar a hum minino bom leite de animaes, do que cõfiallo a amas mercenarias.

Pelo que ſe huma mulher naõ tiver *leite*, e ſe der em fim ao que lhe cumpre, creando ella meſma o ſeu filhinho, importa começar, dando-lhe bom *leite* de *vacca* aguado, para que fazendo-o ligeiro, o aſſemelhe mais á conſiſtencia do que miniſtra o peito materno nos primeiros dias do parto; e a pouco, e pouco lhe irá deitando menos agua, até que em fim o venha a dar-lhe puro.

lhe as *inflammnções* de *peito*, *febres*, e outras enfermidades ordinarias nas recem-paridas (11).

He

O que seja o primeiro leite da Mãi; seus usos, &c.

(11) A primeira substancia, que ministra o peito da Mãi, doze, ou quinze horas depois do nascimento da criança, he hum *soro seroso*, claro, hum pouco *azedo*, que os Medicos chamaõ *colostro*. Este *soro* faz o officio de *purgante* no *estomago*, e *intestinos* de hum minino: faz com que este deite o *meconio*, ou os excrementos (vulgarmente chamados o *ferrado*) quando per si mesmos naõ sahem, como adiante diremos no Tom. VII., Cap. LI., § II., Art. I. He logo o *colostro* hum *alimento*, que a Natureza tem destinado para os mininos, a fim de alimpar-lhes as *primeiras vias*, preservallos por este meio de *dores* no *ventre*, e precaver outras enfermidades, effeitos ordinarios das más *digestões*. E conseguintemente he a maior semrazaõ, que se póde praticar com huma criança, o privalla deste benefico liquido, e fazella tomar hum *leite*, que está já mais feito, e he mais idoso; hum *leite*, que tem quatro, seis, oito mezes, e ás vezes hum anno, e mais. As mulheres, que naõ criaõ seus filhos, expõe-os ás doenças, que este liquido tem a virtude de precaver; e todas estas mulheres estaõ neste caso: pois que he impossivel encontrarem amas, que tenhaõ parido ao mesmo tempo, que ellas, e de quem possaõ confiar os seus filhinhos no instante, em que acabaõ de nascer.

He de admirar como tenha ſido poſſivel que em geral ſe penſe que as primeiras couſas, que ſe devem dar aos mininos, ſejaõ *drogas*. Começar aſſim com remedios indica a propenſaõ, que ha de acabar por elles. He verdade que ás vezes ſuccede naõ depôr, ou arrojar o minino o *meconio* taõ pronto, como ſe deſeja, e iſto he o que tem induzido aos Medicos em ſemelhantes caſos a ordenar algum *laxante* ligeiro para deſembaraçar as *primeiras vias*. Naõ ſe tem deſcuidado as parteiras de approveitar-ſe deſta idéa, e por conſeguinte nunca deixaõ de dar ao minino algum *xarope*, *oleo*, &c. ſejaõ ou naõ neceſſarias eſtas drogas. Fartar aſſim hum minino com ſemelhantes *drogas indigeſtas*, apenas naſce, he mais accomodado a cauſar-lhe enfermidades, do que a precavêllas.

Perigos das drógas, que ſe daõ aos mininos recem-naſcidos.

Rara vez tardaõ muito tempo os mininos depois de naſcidos em ter correntes ambas as vias; bem que nenhum perigo ſe lhes ſiga de naõ evacuar por ellas alguns dias. Porém no caſo de ſer conveniente dar alguma couſa aos mininos, antes de ſe lhes franquear o peito para mamar delle, deve ſer huma pouca de *papinha* clara, feita de agua, e igual quantidade de *leite* acabado de ordenhar, ou *mel aguado*. Dando-ſe-lhe eſta eſpecie de *alimento*, ſem *vinho*, *açucar*, ou *eſpecies*, naõ ſe lhes eſquentará o *ſangue*, nem enfartará o *eſtomago* e taõ pouco os incommodaráõ dores de ventre.

Que he o que ſe deve dar aos mininos, quando naõ tem as vias correntes nos primeiros dias de naſcidos.

Aſ-

Perigos do vinho, e outros cordiaes nos primeiros dias do nascimento.

Assim que hum minino acaba de nascer, quasi todos imaginaõ que está fraco, e a ponto de morrer de necessidade. Isto he o que naturalmente tem suggerido a idéa de dar-lhe *cordiaes*, e por conseguinte passa por costume universal o misturar *vinho* no primeiro *alimento*, que se lhes dá. Naõ se dá cousa mais falsa, e inconsequente do que este modo de pensar, nem mais prejudicial ao minino, do que o proceder fundado neste raciocinio. He muito pouco o alimento, que necessitaõ os mininos por algum tempo, depois de nascidos, e o que se lhes ha de dar deve ser *liquido*, *leve* e *fresco*. A menor quantidade de *vinho*, ou ainda de *açucar* basta para lhes esquentar, e inflammar o *sangue*: pois toda a pessoa instruida nesta materia sabe que as enfermidades dos mininos pela maior parte procedem de calor dos seus humores.

Que os mininos recẽ-nascidos de muito pouca quantidade de alimento necessitaõ.

Quando convém começar a dar aos mininos outros alimentos, fóra do leite da ama.

Como tenha a Mãi, ou ama bastante *leite*, pouco ou nenhum *alimento* necessitará o minino durante os primeiros tres, ou quatro mezes, e no fim delles se achará o minino em estado de tomar huma, ou duas vezes no dia outro algum alimento de facil *digestaõ*, como a papinha feita de *leite*, sopinhas de *leite*, caldo claro com paõ migado nelle, &c. Isto aliviará a Mãi, ou ama de leite, e a pouco, e pouco accostumará o minino a tomar *alimento* mais sólido, e naõ será taõ difficultoso, nem taõ arriscado o desmamallo.

(Naõ convém adiantar-se as Mãis a dar alimen-

mentos ſólidos aos mininos. Alguns ha que no termo aprazado pelo Author eſtaõ em eſtado de digerillos; mas a maior parte delles ſaõ ainda em extremo fracos, mórmente nas cidades populoſas. E de mais diſſo como os mininos devem mamar pelo menos hum anno, tempo de ſobejo haveria para accoſtumallos pouco a pouco ao deſmamar, quando ſe começaſſe iſſo ſeis mezes antes: e geralmente fallando, os dentes ſaõ os que devem determinar o tempo, em que cumpre dar aos mininos *alimentos* ſólidos: por quanto eſtes indicaõ com mór ſegurança, do que quantos raſoamentos pódem haver, que a natureza requer outros alimentos além do leite.)

Quaes devem ſer os alimentos.

Cumpre evitar cuidadoſamente toda a conſideravel e ſubita mudança no alimento dos mininos tenros. Para eſte fim os primeiros *alimentos* depois do leite humano, naõ ſó devem ſer mui ſimples, mas tambem aproximar-ſe quanto for poſſivel ás propriedades deſte leite, no qual deverá conſiſtir a principal parte do *alimento*, aſſim antes do *deſmamar*, como longo tempo depois delle.

O leite.

O bom paõ leve.

Em ſegundo lugar devemos recommendar para o alimento do minino o bom *paõ* leve, e bem cozido, o qual pode-ſe-lhe dar, aſſim que elle manifeſtar inclinaçaõ a maſtigar, e em todo o tempo ſe lhe póde franquear quanto quizer. O meſmo maſtigar o paõ contribue para o naſcimento dos dentes; excita a filtraçaõ da ſaliva, que miſturada no *eſtoma-*

go

go com o *leite*, que o minino mamou, concorre para formar hum excellente nutrimento.

Perigos, que ha em entregar os mininos ás mulheres, que os desmamaõ.

(Naõ nos demoraremos sobre o uso barbaro, em que se está, de mandar os mininos para casa das mulheres, que os desmamaõ: o que se disse sobre a necessidade, em que estaõ as Mãis de criar ellas mesmas os seus filhinhos, deve entender-se tambem da obrigaçaõ, em que estaõ de os desmamar per si mesmas, pois que ainda naõ estaõ creados. Debalde se allegará o bom *ar*, em que de ordinario moraõ estas mulheres, e a companhia dos outros mininos, que ahi se achaõ. Estas duas vantagens, que elles pódem igualmente achar na casa de seus pais, naõ pódem contrapezar os inconvenientes, que se encontraõ aos montes nas casas de taes mulheres. Estas saõ, por estado, imperiosas, duras, e interesseiras por extremo: sua alma inaccessivel por habito a todo o sentimento de ternura, entrega-se a huma cobiça insaciavel, que as motiva a preferir o lucro mais somenos ao bem estar do minino, e a fazer pouco caso das suas lagrimas, e gritos. E sem poder desapresar-se das preoccupações, naõ sabem obedecer, se naõ a huma ruim prática, que a preguiça, e a avareza, ainda tornaõ peior.

Defeitos das mulheres, que desmamaõ.

Assimque, os *alimentos* mais *indigestos*, mais proprios para empasinar, e fartar os mininos, do que para nutrillos, teráõ sempre entre ellas a preferencia; e a sua preguiça as motivará a deixar antes apodrecer estes des-

gra-

graçadinhos innocentes entre as immundices, do que a estorvar a ordem, em que ellas pretendem, que estejaõ as suas casas, e em virtude da qual aprazáraõ para certa hora o tempo de mudallos. Se estes mininos vem a adoecer, experimentaráõ falta de tudo, e menos que a *dieta* naõ seja o unico *especifico* contra a sua enfermidade, morreráõ todos.

Se as mulheres, que tomaõ a cargo o desmamar as crianças, as amontoaõ em pequenos aposentos, a que chamaõ dormitorios, seja qual for o ar que estas respiraõ de dia, ou de noite, he mais que capaz de destruir os bons effeitos delle. Em casa de huma destas mulheres vi doze camas, sem contar a da criada, n'hum aposento taõ apertado, que apenas ficava vaõ para huma cadeira, e para fazer as camas via-se a criada na precisaõ de tirar para fóra a metade. Ajuntai agora a isto, que a maior parte destas camas tinhaõ seu docel, que quasi as fechava hermeticamente. A vista do que he maravilha naõ se acharem as mais das vezes mortas pela manhã taes crianças. E haverá ainda huma só Mãi, que tendo á vista esta pintura recuse de tomar a si o cuidado de desmamar ella mesma o seu filhinho?)

Muito cedo manifestaõ os mininos inclinaçaõ a mastigar tudo quanto se lhes põe nas mãos; e bem que os Pais o advirtaõ naõ conhecem geralmente o fim, ou motivo; pois em vez de dar-lhes alguma cousa, que a hum mesmo tempo podia exercitar-lhes as gengivas,

e

e melhorar o *alimento*, lhes põe de ordinario na bocca hum pedacinho de metal duro, cryſtal, ou coral. Hum pedaço de paõ he o melhor brinco para exercitar as gengivas: naõ ſó faz mais ao caſo que outra qualquer couſa, ſenaõ que tambem vai acompanhado de qualidades proprias para alimentallo, e levar ao *eſtomago* a *ſaliva*, que he hum liquido por extremo appreciavel para deſperdiçar-ſe (12). Po-

Perigos dos brincos de metal: o que deve ſupprillos.

Que couſa ſeja a ſaliva.

(12) Sabido he de todos o que he a *ſaliva*; mas nem todos ſabem de quanta importancia ella he na *economia animal*, e que eſte humor claro, tranſparente, *viſcoſo*, he hum *ſabaõ deterſivo*, aſſaz ſubtil, compoſto de muita agua, e de materias *ſalinas*, e *oleoſas*.

Importancia da ſaliva para a digeſtaõ.

Todas eſtas qualidades ſaõ as que a conſtituem o melhor *diſſolvente*, que ſe haja conhecido. Sem ella naõ ſe pódem dividir convenientemente os alimentos: as ſuas moleculas aquoſas, e *oleoſas* naõ pódem unir-ſe, nem ligar-ſe entre ſi ſem o ſeu auxilio. Algumas peſſoas ſe tem viſto, que huma *ſolaçaõ de continuidade* no beiço inferior reduzio a hum eſtado de magreza taõ conſideravel, que pareciaõ huns eſqueletos vivos; porque a *ſaliva*, que fazia paſſagem por eſte defeito, perdia-ſe para o trabalho da *digeſtaõ*.

Perigos, que reſultaõ da perda da ſaliva.

Os que ſalivaõ muito, ou porque tenhaõ contrahido eſſe habito, ou porque excitaõ eſta *ſalivaçaõ* fumando, ou maſtigando tabaco, ſaõ, e aſſim tudo o mais igualmente, mais

Pode-se-lhes dar o paõ seco, e tambem preparado em algumas outras iguarias. Hum dos me- *Modo de preparar*

---

magros, menos fortes, e mais frouxos, que os outros homens. O famoso Ruisch curou huma mulher, que tinha por costume estar de continuo a cuspir, e que enfermára de hum *marasmo*, o qual naõ deixava esperança alguma de melhorar, ordenando-lhe que cuspisse menos, e que se deshabituasse disso totalmente. Se a *saliva* he huma substancia taõ necessaria á *digestaõ*, taõ interessante para a conservaçaõ da saude, como naõ será a perda della prejudicial a hum minino? Quaõ culpavel naõ he quem concorre para esta perda mettendo na bocca deste minino hum corpo duro, que forçando os beiços, e os dous queixos a estar de contínuo abertos, dá passagem a saliva, que corre fóra com tanto maior abundancia, quanto mais movimentos faz o minino com os queixos? Por quanto he certo que a *saliva* se excita pela acçaõ dos queixos, e que ao tempo da comida he muito mais copiosa, do que quando a bocca está em inacçaõ.

Importa distinguir a saliva dos *escarros*, das *phleugmas*, &c. O caracter, que acabo de dar á *saliva*, deve servir para que nisto naõ haja erro. Os *escarros*, as *phleugmas*, que correm dos *fossos nasaes*, e *maxillares*, e que ministraõ outras *glandulas*, como as da garganta, as da *tracha-arteria*, &c. devem lançar-se fóra, poisque a sua consistencia espessa prejudicaria á *digestaõ*, em vez de ser-lhe util. *Que he o que distingue a saliva dos escarros, phleugmas, &c.*

o paõ para os mininos.

melhores methodos de preparallo he *fazella cozer em agua, escorrer depois esta agua; e deitar sobre o paõ huma proporcionada quantidade de leite acabado de ordenhar*, frio ou morno, mas nunca fervido por ser mais sadío, e mais nutritivo aquelle, do que este, e mais nutritivo aquelle, do que este, e menos adstringente.

Vantagẽs da assorda ou paõ cozido.

(Este alimento, desconhecido neste paiz, parece muito conducente, pois segundo Boerrhaave o *leite* fervido se deita a perder, despojando-se por via do lume das partes mais sadías, e mais fluidas. Este alimento vem a ser, com pouca differença o que em França se chama *Panade* (e entre nós *assorda*, ou *paõ cozido*) em que se lança manteiga em lugar de *leite*. A *assorda*, que se usa em França, especialmente nas Provincias Meridionaes, he o melhor alimento para crianças, depois do que ensina Mr. Buchan. Como só se usasse destas duas castas de iguarias até o segundo anno, que he quando os mininos começaõ a ter alguns *dentes queixaes* ficariaõ menos sujeitos ás enfermidades, que lhes saõ familiares, como *asedumes*, *lombrigas*, *obstrucções* do *mesenterio*, *opilações* do *estomago*, *oppressões* do *peito*, *tumores* do *ventre* duros, e tensos, *colicas* continuas, *indigestões*, *camaras* viscosas, pardas, amarellas, verdes, negras, *inchações* do *ventre inferior*, *ventosidades*, n'huma palavra todos os *symptomas convulsivos*, a que os expõe o *alimento* mui grosseiro, e mui difficil de di-

digerir, como he a *papinha de farinha*, porque he huma eſpecie de almácega, que obſtrue as eſtreitas paſſagens, que ſervem para introduzir o *chilo* na maſſa do *ſangue*. « Todos os Medicos vem, e deſcrevem eſtas enfermidades, diz Mr. Zimmermam, mas nenhum póde precavêllas, por cauſa da obſtinada cegueira das mulheres, e do povo em geral. Donde vem que d'entre 25$000 mininos contaõ-ſe ao preſente em Londres todos os annos pelo menos 8$000 mórtos de *convulsões*, por motivo de ateſtar-lhes o *eſtomago*, e *inteſtinos* com hum *alimento* (a papinha de farinha) que os apeçonhenta: porém mais facil fora trasladar os Alpes ás immenſas planicies d'Aſia, do que deſenganar a huma mulher neſcia, e inſenſata. Tratado da *Experiencia*, &c. por M. Zimmerman, traduzido em Francez por Mr. le Febure de V. D. M. Tom III. pag. 36. »

Naõ faltaõ Authores, os quaes aconſelhaõ que ſe torre a farinha, e ſe faça depois com ella a *papinha*, pretendendo que aſſim ſeja menos pezada, menos viſcoſa, e mais facil de digerir. Mas a meu vêr deve ſucceder tudo pelo contrario, pois exhalando o lume a parte aquoſa, deſpoja a farinha de ſeu maior *diſſolvente*: e como eſta torradura chegue a certo ponto, ſó póde ficar em *cinza*, que he a menos digerivel de quantas ſubſtancias ha.

Por mais elogios, que ſe tenhaõ feito ao *arroz*, naõ me parece eſtar iſento da maior

par-

parte dos inconvenientes, que ſe attribuem á *farinha*. Muitas peſſoas ha, a quem cauſa arrotos *acidos*, próva de ruim *digeſtaõ*: o que naõ deve maravilhar, conſiderando o *arroz* como verdadeiro trigo, de que ſe tira verdadeira farinha: e de toda a antiguidade ſe ſabe ſer preciſo que fermente a farinha para ſer capaz de *digeſtaõ*: logo o *leite*, o *paõ*, e as diverſas preparações delle ſaõ os unicos *alimentos* proprios para as crianças até os dous annos de idade, como mais abaixo diz o Author).

A hum minino de mais tempo póde-ſe dar o paõ em caldo de vitella, ou de frango. O paõ he *alimento* proprio dos mininos a todo o tempo, com tanto que ſeja puro, feito de bom graõ, e bem fermentado; mas ſe o miſturaõ com *frutas*, *açucar*, ou com qualquer outra ſubſtancia ſemelhante, ſe faz menos ſaudavel.

Quando ſe deve dar carne aos mininos.

Naõ ſe deve dar carne aos mininos em quanto naõ tiverem *dentes*, nem permittir que a próvem antes de ſer deſmamados, e ainda entaõ em mui pouca quantidade. He verdade que os mininos quando vivem ſó de *vegetaes* coſtumaõ padecer *azedumes* no *eſtomago*; mas por outra parte a carne lhes eſquenta o *ſangue*, diſpõe-os para *febres*, e outras enfermidades *inflammatorias*. Iſto deixa ver claramente que o *alimento* mais proprio para os mininos he huma miſtura de ſubſtancias *vegetaes*, e *animaes*.

Inconvenientes da carne.

Naõ

Naõ ha cousa, que mais damno faça aos mininos, do que o methodo commum de adoçar-lhes o *alimento*; pois a doçura os excita a tomar mais do que lhes convém, e os póe demasiadamente gordos, e inchados. O que naõ admitte duvida he que como seja de todo simples, e puro o *alimento* dos mininos, nunca tomaráõ mais do que he sufficiente. A culpa tem as amas dos excessos, que commettem os mininos. Se os estaõ fartando a toda hora de *alimento*, e para excitallos a que o tomem lho adoçaõ, e fazem agradavel ao paladar, he de maravilhar que elles peçaõ mais do que lhes he proveitoso? *Perigos de adoçar os alimentos aos mininos.*

(Além destes inconvenientes, de que pódem seguir-se as mais temerosas consequencias, outro ha, e naõ he menos para temer: por quanto dar-lhes comidas assucaradas, doceszinhos, confeitos, e em fim tudo quanto de ordinario chamamos *babujes de crianças*, he querer que elles percaõ o gosto ao *leite*, ao *paõ*, a *assorda*, e outros *alimentos* simples, que saõ os unicos, que lhes convém.)

Tanto damno póde causar aos mininos a escassez do *alimento*, como o excesso. A hum minino, desmamado que esteja, deve-se-lhe dar alimento quatro, ou cinco vezes ao dia, e nunca mais do necessario por cada vez; mas naõ convém acostumallo a comer de noite. Mais medraõ os mininos tomando pequenas quantidades frequentemente repetidas, do que comendo muito de huma vez. Este methodo he *Quantidade de alimẽtos necessaria nos mininos.*

he ſeguramente o mais confórme á natureza; e além diſſo, ſeguindo-o, naõ ſe farta o *eſtomago*, nem ſe damna a *digeſtaõ*.

Os Eſcritores ſobre o methodo de criar os mininos, reprehendem com tal vehemencia o de dar-lhes demaſiado *alimento*, que os Pais, e Mãis pela maior parte, a fim de evitar eſte exceſſo, déraõ no extremo contrario; de que ſe ſegue a ruina das *conſtituições* de ſeus filhos.

Perigos de dar muito pouco alimento aos mininos.

(Alguns Pais, e Mãis ha, que cerceaõ o ſuſtento a ſeus filhos, pela unica razaõ, de naõ quererem que elles ſe façaõ corpulentos, e gordos: outros o fazem com o receio, como elles meſmos dizem, de que venhaõ a ſer lerdos; e conſeguintemente huns, e outros ordenaõ ás amas, que naõ lhes dêm de mamar, ſenaõ hum pequeno número de vezes por dia, bem que elles chorem, e gritem muito: e os fazem deſmamar no fim de ſeis, ou oito mezes. Deſmamados que ſejaõ, regraõ-lhe a comida, como ſe já foſſem adultos, e eſte barbaro proceder he mais exacto com as mininas. Naõ deixaõ com effeito de ter o exito, que deſejaõ, pois que fazem dellas huns eſqueletos, ou victimas das mais perigoſas, e muitas vezes incuraveis doenças. De huma Cidade ſei eu, diz *Ballesxerd*, onde por ſandice que naõ admitte deſculpa, naõ eſtimaõ moſtrar mininos corpulentos, que tem vigoroſa ſaude, porque iſto dizem que he parecer-ſe em demaſia com os camponezes. E aſſim toda aquella gente trabalha, como ninguem

guem melhor, por aguardar-ſe de que lhe dêm de roſto com ſemelhante couſa; pois que da maneira, que ſe haõ, he de preſumir que em chegando á quarta, ou quinta geraçaõ, já naõ teráõ por filhos, ſenaõ huns ſimples bonecos.)

Mas o erro de eſcaſſear-lhes a comida he mais nocivo, do que a demaſia; porque a natureza tem muitos meios por onde deſaffogar-ſe do ſuperfluo; mas o minino esfomeado nunca póde chegar a ſer homem robuſto, fórte, e ſaõ. N'huma, e n'outra couſa ſe comettem frequentemente abuſos: mas por hum minino, a quem faz damno a quantidade da comida, perecem dez pela qualidade. Eſte o principal erro que cumpre evitar com o maior cuidado.

Attençaõ, que deve haver á qualidade dos alimẽtos dos mininos.

Cuidaõ muitos que naõ póde ſer má para ſeus filhos a *comida*, que agrada aos Pais. Eſta opiniaõ vai muito errada. Na idade avançada adquirimos muitas vezes inclinaçaõ a certas iguarias, que quando mininos naõ podiamos tragar. E demais diſſo muitos comeſtiveis ha, que aſſentaõ bem no *eſtomago* de hum adulto, e ſeriaõ nocivos ao de hum minino: taes ſaõ, por exemplo, as comidas *picantes*, *ſalgadas*, *ſeccas ao fumo*, &c. Sería tambem igualmente pernicioſo alimentar os mininos com iguarias gordas, caldos ſubſtanciaes, ſopas ſucculentas, e outras ſubſtancias, como eſtas.

Alimẽtos, que fazem mal ao eſtomago dos mininos.

Todo o licor fermentado he nocivo aos mi-

Perigos dos licores fórtes.

ninos: e por iſſo meſmo fazem mal os Pais, e Mãis, que enſinaõ os filhos a beber cerveja (13), e outros licores fórtes a cada comida: eſte genero de proceder naõ póde deixar de cauſar-lhes damno. Os mininos creados deſte modo, rara vez reſiſtem á violencia das *bexigas*, *ſarampo*, *toſſe ferina*, ou a alguma *doença inflammatoria*. A bebida mais propria para mininos he o *leite*, a *agua*, o *ſoro de leite*; e naõ convém dar-lhes outra, naõ ſendo a *cerveja frouxa*, clara, ou hum pouco de *vinho* aguado. Os ſeus *eſtomagos* ſaõ capazes de digerir ſem o auxilio de *eſtimulantes*. Além de que como todos ſaõ naturalmente cálidos, facilmente lhes cauſa damno tudo o que he de natureza *eſtimulante*.

Qual deve ſer a bebida dos mininos.

Que naõ neceſſitaõ de eſtimulantes.

Perigos das frutas verdes.

Quaſi que naõ ha couſa taõ prejudicial a hum minino, como o comer *frutas* verdes, as quaes debilitaõ as *potencias digeſtivas*, azedaõ o *eſtomago*, relaxaõ-o, criaõ *lombrigas*, &c. He verdade que os mininos manifeſtaõ grande paixaõ pelas frutas, e ſou de parecer que

(13) O que o Author aqui diz da *cerveja*, deve-ſe igualmente entender do *vinho*, que em França he taõ commum, como a cerveja em Inglaterra. Com mais fórte razaõ ſe deve entender de outro qualquer *licor fermentado*; de todos os licores, que vem ás mezas, que ſaõ huns legitimos *venenos* para os mininos, pelas razões, que neſte ponto allega.

que naõ lhes fariaõ damno as bem maduras em pouca quantidade. Nunca vemos que engane huma inclinaçaõ natural, especialmente quando he constante. As frutas em geral saõ *frescas*, e *temperantes*, e por isso mesmo proprias para temperar o calor, e *acrimonia* dos humores, taõ communs nos mininos. Todo o cuidado, que importa ter com elles neste ponto, se reduz a impedillos que naõ comaõ com excesso; e o melhor meio de oppôr-se a que as comaõ com demasia, ou usem das que lhes pódem fazer mal, he dar-lhes sómente as boas em pouca quantidade.

Excellẽtes qualidades das frutas bem maduras.

(Por isso naõ se dá cousa mais perniciosa, do que dar liberdade a hum minino em hum pomar. A pouca experiencia, que elle tem, o impossibilita para distinguir as qualidades de huma fruta, e o seu avido appetite o motiva a lançar maõ de todas as que se lhe offerecem á vista. E de mais disso muita gente ha, que por effeito de hum gosto estragado folgaõ de comer frutas verdes; e quando esta gente se acha com alguns mininos nunca deixaõ de offerecer-lhas, e desafiallos para que as comaõ, seguindo o seu exemplo. Este proceder he origem de hum sem número de enfermidades; e huma observaçaõ importante ha que fazer, e he que as frutas ainda bem maduras saõ sujeitas a causar dores violentas no ventre, mórmente ás crianças, quando se lhes daõ ao tirallas das arvores: o que naõ succede a quem espera a metade do dia, ou ainda hum

dia todo, depois de as ter colhido, para comellas.)

Que naõ se lhes deve dar raizes viscosas.

Taõ pouco se lhes deve dar, se naõ mui rara vez, as raizes, que contém hum *succo* cru, e viscoso; por quanto carregaõ o *estomago*, e corpo de *humores* grossos, e dispõe a contrahir *males eruptivos*. Esta observaçaõ respeita principalmente os pobres, que querendo satisfazer o appetite de seus filhos a pouco custo, os attestaõ tres, ou quatro vezes ao dia com batatas, ou outras substancias cruas. Muito melhor he que os mininos comaõ huma pequena quantidade de *alimento* nutritivo e sadio, do que affogallos em substancias, que naõ pódem digerir.

Perigos da mãteiga, e substancias oleosas.

Naõ devem tambem os mininos comer senaõ muito pouca manteiga, porque esta relaxa o estomago, e cria *humores* grossos: e o mesmo effeito produzem pela maior parte as substancias gordas, e oleosas. A *manteiga* salgada he muito mais nociva, do que a fresca. Em vez da manteiga, que se dá taõ livremente aos mininos em Inglaterra, quizeramos antes que se lhes désse *mel*; o qual he muito mais saudavel; refresca, purifica, adoça os humores. Os mininos, que em vez de manteiga comem *mel* raras vezes saõ attormentados de *lombrigas*: saõ tambem menos sujeitos aos males *cutaneos* como a *sarna*, *tinha*, &c. (14).

Vantagẽs do mel.

En-

(14) Esta reflexaõ tira ao uso universal em Inglaterra de naõ dar outro almoço aos

Enganaõ-ſe os que crêm que a *dieta* dos mininos deve ſer aquoſa. Os que ſe criaõ com *alimento* aquoſo, tem os *ſólidos* relaxados, ſaõ fracos, e diſpoſtos a *rachitis*, *alporcas*, e outras enfermidades das *glandulas*. A relaxaçaõ he huma das cauſas mais geraes das enfermidades dos mininos: pelo que cumpre evitar com o maior cuidado tudo quanto póde tender a relaxar os *ſólidos*.

Que a dieta dos mininos naõ deve ſer muito relaxante.

Naõ he noſſa intençaõ dar a entender por eſtas obſervações que limitamos a dieta dos mininos a hum ſó genero particular de *alimento*: o que digo he que bem ſe póde variar a miudo, com tanto que ſe attenda ſempre cuidadoſamente á ſua ſimplicidade.

Neceſſidade de variar o regimen dos mininos.

(« A ultima queſtaõ, que ſe póde propôr » a reſpeito do regimen deſta idade, he ſe cum-

» pre

---

mininos ſenaõ com *manteiga*. Eſta moda que naõ ſe tendo introduzido em França, tanto lavra no noſſo Portugal, praza a Deos que pela raridade da manteiga, pelo menos na maior parte deſte Reino, venha a deſarraigar-ſe delle, onde o mel he taõ commum, para que ſe abrace o conſelho de Mr. Buchan. O certo he que o *mel*, o qual he hum alimento natural, e agradavel, he infinitamente mais ſadío para qualquer peſſoa, e com maior razaõ para hum minino, do que a manteiga, queijo, doces, que ſe lhe dá com paõ para almoçar, merendar, &c.

» pre variar os *alimentos* aos mininos, ou at-
» ter-se sempre aos mesmos? (Assim o per-
» gunta o celebre Lorry) Naõ receio respon-
» der, continúa elle, que a variedade he mui-
» to para antepôr-se á uniformidade. »

« O minino accostumado a huma vida uni-
» forme, por muito saudavel que ella seja,
» tem necessariamente o *estomago* avesado á
» sua impressaõ. Os orgãos em caso tal saõ
» tardos em digerir, por naõ serem estimu-
» lados por huma sensaçaõ viva, e desacostu-
» mada: a *bile* naõ póde deixar de separar-se
» em menos quantidade: tudo affrouxa, e
» quantos males pódem originar-se da inna-
» çaõ apenas terá o *exercicio* poder para cor-
» rigillos. »

« De mais disso este genero de vida im-
» praticavel, salvo nos primeiros annos, af-
» fraca o *tom* das *fibras* do estomago, e o cons-
» titue incapaz da menor especie de mudan-
» ça. A variedade, pelo contrario, nas cou-
» sas sadías anima-o á *digestaõ*: dá-lhe o pra-
» zer da titillaçaõ, e esperta o appetite. Esta
» differença nos principios dos liquidos, ad-
» mitidos na *massa do sangue*, naõ permitte
» que se introduzaõ nelle, e criem raizes as
» más qualidades; e além disso faz adquirir
» o habito de poder cada hum nutrir-se im-
» punemente do que nos offerece a Nature-
» za ». *Essai sur l'usage des aliments*, Tom.
II., pag. 194.)

§ V.

§ V. *Do Exercicio dos Mininos.*

De todas as causas, que concorrem para encurtar a vida aos mininos, nenhuma contribue mais, do que a falta do devido *exercicio*. De pouco lhes serve ter recebido de seus Pais huma boa *constituiçaõ*, bom *alimento*, e bom vestido, se houver descuido no *exercicio*; pois este, quando he devidamente empregado, pode resarcir muitos defeitos da criaçaõ; mas nenhuma cousa póde compensar a falta delle: por quanto he absolutamente necessario á saude, crescimento, e forças delles.

Importancia do exercicio para a saude dos mininos.

Como que nasce comnosco o desejo de fazer exercicio: e attendendo devidamente a este principio, poder-se-hiaõ precaver muitas enfermidades. Mas em quanto a indolencia, e e occupações sedentarias impedirem que duas terças partes dos homens façaõ sufficiente *exercicio*, ou o permittaõ a seus filhos, naõ se póde esperar outra cousa, senaõ enfermidades, ou más conformações entre os seus descendentes. Nunca em Inglaterra se soube o que era *rachitis*, enfermidade taõ funesta para os mininos, senaõ depois que nella se introduziraõ as manufacturas, e o povo com a mira no lucro abandonou os campos para empregar-se em occupações sedentarias nas cidades populosas (15). E assim onde este mal faz

Que a rachitis he effeito da falta de exercicio.

(15) Quasi no meado do seculo XVI. he que se manifestou a *rachitis* em Inglaterra. Es-

faz os maiores estragos he entre esta casta de gente, a cujos filhos naõ só desfigura, mas a muitos delles mata.

Inclinaçaõ, que os mininos tem ao exercicio.

Bem demostraõ os animaes novos qual he a utilidade do *exercicio* para os mininos. Apenas hum animal se sente com forças, incessantemente o vemos em movimento: e alguns ha que ainda quando naõ carecem de moverse para ir buscar o sustento, naõ se pódem conter sem força. Isto nos provaõ todos os dias as vitellas, os cordeiros, e outros muitos ani-

---

ta enfermidade passou logo a Allemanha, de lá á França: e depois a maior parte da Europa. Os mininos naõ nascem com ella, e taõ pouco apparece nelles antes de chegarem aos seis mezes. Quando se vem preservados desta enfermidade até a idade de dous, ou tres annos completos, diz Boerhave, que dahi em diante quasi que nunca saõ assalteados della. Se nem sempre existio a *rachitis*, naõ se deve logo tornar a culpa ao clima, e por conseguinte no modo de criar os mininos he que cumpre buscar a causa desta enfermidade, e naõ he outra esta causa, se naõ o *enfaixallos*, ou apertallos com *espartilhos de baleia*, ou a privaçaõ do *exercicio*, ou o exercicio mal administrado. Vede o § que trata desta doença Tom. VII. Cap. LI. § XII. para conhecerdes os *symptomas*, que a accompanhaõ, e os meios de curalla.

animaes novos: por quanto ſe lhes tirarmos a liberdade de ſaltar, ou fazer outro exercicio, cedo morrem, ou cahem doentes. A meſma inclinaçaõ ſe deſcobre abſolutamente nos mininos para o *exercicio*; mas como per ſi meſmos naõ o pódem fazer, a ſeus Pais, e ás amas toca ajudallos.

Maneira de exercitar os mininos.

De varias maneiras ſe pódem exercitar os mininos. A melhor he, em quanto ſaõ mui pequeninos, paſſeallos as amas em ſeus braços. Iſto dá occaſiaõ á huma ama para lhes fallar, e miniſtrar tudo quanto pode divertillos, e alegrallos. Quanto mais que iſto meſmo lhes he muito mais proveitoſo, do que deixallos ſós n'hum *carrinho*, ou entregues ao cuidado dos que naõ ſaõ capazes de o ter de ſi proprios. Naõ ſe dá mór imprudencia do que deixar hum minino em mãos de outro minino. Eſte proceder tem ſido fatal a muitos, e a outros tem feito infelizes para toda a vida.

Modo de os trazer nos braços.

(Deve haver cuidado de ordenar ás amas, ou á quem trouxer os mininos que os mudem muitas vezes de braço, a fim de naõ habituar os mininos a inclinar-ſe mais para hum, do que para outro lado, pois poderia reſultar daqui com o andar do tempo algum vicio de conformaçaõ nas *vertebras*, e em todo o lado, que aſſim ſe inclina. Tambem importa que o minino eſteja commodamente aſſentado ſobre os braços da ama, e cumpriria que eſtiveſſe, quanto he poſſivel, como ſobre huma cadeira, para que as coxinhas das pernas ſe

fir-

firmaſſem igualmente, e ficaſſem em igual altura os pés, que ficaõ pendentes. Naõ ſuccede aſſim de ordinario: fica o minino com huma ſó nadegazinha ſobre o braço da ama: a outra nadegazinha naõ aſſenta; de maneira que deſamparada a coxa, e a perna deſte ultimo lado, tomaõ máo geito, como he evidente pelo pé que ſe acha, fallando no geral, voltado para dentro.

Outro defeito tem as amas, e he chegar demaſiadamente ao peito o braço, que ſuſtenta o minino. Se eſte fica mal aſſentado, como demaſiadas vezes ſuccede, o joelho da coxa, que naõ aſſenta ſobre o braço da ama, fica apertado, e opprimido contra o peito deſta mulher: a coxa deſte lado deſce mais, e contrahe huma poſiçaõ muito mais contraria. Para evitar eſtes inconvenientes aconſelho que ſe traga o minino ſobre o braço, de maneira que fique com as cóſtas ſobre o peito d'ama, que lhe ſerve, como de eſpaldar: eſte methodo naõ o deixa curvar-ſe para diante, porque achando o minino encoſto para traz, naõ o procura n'outra parte. Eſtas miudezas, digamos com *Balleſxerd*, poderáõ parecer puerilidades, mas importa perſuadir-ſe cada qual que naõ ſe dá couſa, que indifferente ſeja no methodo de criar os pequeninos.)

Des que hum minino começa a andar, o melhor methodo, e o mais ſeguro he paſſeallo, ſuſtentando-o pela maõ.

Naõ

(Naõ ſe deve dar préſſa em fazer andar os mininos : convém eſperar que as cadeiras, as coxas , e as pernas , que devem ſuſtentar todo o pezo do corpo , tenhaõ baſtante vigor para naõ conſtituillos no caſo de andar a bambelear. Geralmente fallando ſó ſe lhes deve enſinar a andar , o mais cedo , aos nove mezes ; e naõ ſeria máo eſperar o tempo de deſmamar-ſe ; porque entaõ as pernas tem baſtante fortaleza para tirar todo o receio de que elles fiquem toda a vida fracos , ou que ganhem alguma deformidade nas *vertebras lombares.*

Quando cõvém enſinar os mininos a andar.

Tudo iſto ſó póde referir-ſe áquelles mininos , que foraõ enfaixados , e nutridos por mulheres mercenarias. O minino criado por ſua propria Mãi , e que naõ foi enfaixado , naõ dá lugar a eſtes receios ; pois ſoltos ſempre os braços , e as pernas , e movendo-ſe a ſeu cómmodo , dentro em pouco tempo tem adquirido o vigor neceſſario para ſoſter o ſeu corpinho. Contou-me hum amigo ter viſto em caſa de hum dos ſeus parentes rolar hum minino de quatro mezes ſobre a alcatifa do apoſento , e fazer diligencia por valer-ſe das mãos, e pészinhos. Aos ſeis mezes já eſte minino andava ſó. A Mãi , e os que o ſerviaõ , nunca ſoubéraõ o que foſſe enſinallo a andar , e eſte meſmo minino aos dous annos parecia ter quatro no vigor , e tamanho. Mandando huma ſenhora ainda moça retirar do campo o ſeu filho , que tinha anno e meio , e eſtava doen-

Novo modo inteiramente natural de enſinallos a andar.

doente havia muitos mezes, e ainda naõ andava, naõ ſe valeo de outro algum meio. Deixou-o enſaiar as ſuas fórças ſobre huma alcatifa; e dentro em pouco tempo andou o minino ſó, e hoje que tem dous annos e meio, dá ſuas carreiras muito compridas ſem dar moſtras de cançado.

Muitas mulheres tenho eu viſto com grande prazer meu, depois da publicaçaõ deſta obra, ſeguir eſte methodo, e ſempre notei que os mininos andavaõ ſós, quando menos ſe eſperava; donde vem que quando ſe achaõ em tal eſtado, tem firmeza nas pernas de modo que nunca balanceaõ; pois por meio do exercicio da alcatifa, tem continuamente experimentado as ſuas forças, e naõ ſe arriſcaõ a pôr-ſe ſobre os pés, ſenaõ depois de eſtarem certos de que eſtes ſaõ capazes de os ſoſter. De mais diſſo alguns deſtes mininos tem andádo ſós aos oito, e aos dez mezes; ao meſmo tempo que outros ſó o tem feito aos doze, e aos quinze mezes, e a meu vêr nem ſempre os mais fórtes eraõ os que andavaõ primeiro. A qualquer pareceria que niſto tem mais parte a deſtreza, do que ſe poderia crêr neſta idade. Seja o que fôr, eſta prática, que he inteiramente natural, e naõ eſtá ſujeita a perigo, póde ſalvar todos os inconvenientes que reſultaõ da eſtranha maneira, de que ordinariamente ſe uſa para enſinallos a andar; arreda o embaraço, que ſe offerece, quando ſe trata de apprazar o momento, em que convém

vém fazellos entrar neste indispensavel exercicio, e nos parece meio de curar no caso de haver fraqueza.)

O methodo commum de sostellos por andadeiras, atadas ás espaduas, traz comsigo maiores inconvenientes. Isto os faz inclinar o corpo para diante, e curvar-se; de maneira que todo o pezo do corpo do minino carrega sobre o *peito*, opprime-se a *respiraçaõ*, mette-se-lhe o *peito* para dentro, e os *intestinos* ficaõ comprimidos: o que naõ póde deixar de prejudicar a *digestaõ*; e causar *pulmonias*, e outras infinitas doenças.

Perigos das andadeiras.

Todos commummente se capacitaõ de que as pernas dos mininos ficariaõ torcidas, se os pozessem a andar muito cedo, em razaõ de carregar todo o pezo do corpo sobre ellas; mas ha motivo para crêr que he verdade o contrario. Cada membro adquire forças á proporçaõ do exercicio, que se lhe dá. He certo que as pernas dos mininos saõ fracas; mas guardaõ sempre proporçaõ com o corpo, e como os governassem bem, cedo se veriaõ em estado de pôr-se em equilibrio. Quem vio já mais fazer-se outro qualquer animal aleijado pelo uso demasiadamente temporaõ das pernas? Sem dúvida que, como naõ se permitta a hum minino fazer uso das pernas, senaõ longo tempo depois de nascido, e depois o ponhaõ de repente com todo o seu pezo sobre ellas, póde haver algum perigo; mas isto procede de naõ ter acostumado o mi-

ni-

nino des do principio a ſervir-ſe das ſuas pernas.

Cuidaõ os pobres que ganhaõ muito em deixar os ſeus filhos deitados, ou ſentados, em quanto elles trabalhaõ: no que ſe enganaõ groſſeiramente; porque deſcuidando-ſe de exercitar os ſeus filhos, ſe vêm obrigados a guardallos tempo conſideravel, antes que cheguem a eſtado de ganhar a vida: e diſpendem mais em *medicamentos*, do que naõ lhes teriaõ cuſtado os deſvélos, que tiveſſem com elles.

A educaçaõ dos mininos he a occupaçaõ mais util, e proveitoſa, a que ſe pódem dar as mulheres, ainda meſmo as pobres. Mas he deſgraça que eſtas ultimas, nem ſempre o pódem fazer. Muitas vezes as obriga a indigencia a deixar eſtes infelizes pequeninos para buſcar-lhes o neceſſario á vida; e em caſo tal incumbe ao Governo, tanto por ſeu proprio intereſſe, como por ſeu dever, dar-lhes a maõ: reſultaria déz mil vezes mais beneficio ao Eſtado de habilitar os pobres para criarem elles meſmos ſeus filhos, do que manter quantos hoſpitaes ſe poderiaõ erigir a eſte fim.

Se os pobres ſe intereſſaſſem na vida de ſeus filhos, mui poucos deſtes ſe mallograriaõ. Hum modico premio, que ſe déſſe annualmente a cada familia pobre, que no fim do anno tiveſſe mais hum filho vivo, ſalvaria a vida a mais mininos, do que ſe toda a renda da Co-

roa ſe empregaſſe em erigir, e manter hoſpitaes para o meſmo fim. Iſto motivaria o pobre a contemplar como bençaõ do Ceo huma familia numeroſa, ao meſmo tempo que muitos d'entre elles a conſideraõ como a maior deſventura; e em vez de deſejar que ſeus filhos vivaõ, chega ſua pobreza a tanto que ſupera o affecto natural, e muitas vezes ſe contaõ por felizes quando morrem ſeus filhos.

Neceſſidade do exercicio demonſtrada pela eſtructura do corpo humano.

Quem der attençaõ á eſtructura do corpo humano, brevemente ſe convencerá da neceſſidade, em que eſtaõ os mininos de fazer *exercicio* para manter a ſaude. O corpo he compoſto de hum numero infinito de *vaſos*, em que os *fluidos* naõ pódem circular ſem a acçaõ, e preſſaõ dos *muſculos*, e de naõ circularem os *fluidos* ſe originaõ *obſtrucções*, e por conſeguinte ſe viciaõ os humores: o que naõ póde deixar de produzir enfermidades. A natureza proveo certos vaſos de hum creſcido numero de *valvulas* para a circulaçaõ do *ſangue*, e *lynfa*, a fim de que poſſa a acçaõ dos *muſculos* avivar o movimento do fluido, ſem a acçaõ dos quaes nenhum effeito pode produzir eſta admiravel fabrica. Eſta cauſa final da economia do corpo humano prova a neceſſidade do exercicio para a conſervaçaõ da ſaude (16).

De

---

(16) Os Anatomicos daõ o nome de *vaſos* a todas as partes do animal, que contém hum

Que he o que ſe en-

De todas as partes da *economia animal* pódem tirar-ſe argumentos igualmente fortes para provar a neceſſidade do *exercicio*, ſem o auxilio do qual naõ pódem ſer perfeitas nem a *circulaçaõ* do *ſangue*, nem as *ſecreções*, e taõ pouco preparar-ſe os *humores*, nem adquirir firmeza, e força os *ſólidos*. Do exercicio recebem ſingular ſoccorro a acçaõ do *coração*.

---

tende por vaſos. hum *fluido*, e chamaõ *fluidos* a todos os liquidos do corpo humano; como ſaõ o *ſangue*, a *lynfa*, o *fluido nervoſo*, &c. Tendo eſtes liquidos differentes nomes, os vaſos em que ſe achaõ, tambem tem ſeus nomes differentes; e por iſſo he que aquelles, em que circulaõ o ſangue, ſe chamaõ em geral vaſos ſanguineos, os que contem a *lynfa*, chamaõ-ſe *lynfanticos*, e os que levaõ o *fluido nervoſo* ſaõ conhecidos com o nome de *nervos*.

Que he o que ſe entende por veia, e arteria. Os vaſos ſanguineos ſe dividem em *arterias*, e *veias*. As arterias levaõ o *ſangue* des do *coraçaõ* a todas as partes do corpo. As veias recebem o *ſangue* de todas as partes do corpo e o tornaõ a levar ao coraçaõ. As *arterias*, e as *veias* ſe dividem em infinitos ramos, de maneira que as ſuas ultimas ramificações naõ ſaõ mais que huns méros *vaſos capillares* inſenſiveis.

As *arterias* partem do *coraçaõ* para eſpalhar-ſe por todas as extremidades: as veias pelo contrario tomaõ naſcimento nas extremidades para ir ter ao *coraçaõ*.

O

raçaõ, o movimento dos *bofes*, e todas as *funções vitaes*. Mas para conhecer melhor o modo como eſtes effeitos ſe produzem, cumpriria entranhar-nos pela *economia animal* do corpo humano, mais do que fora util á maior parte daquelles, para quem eſta obra eſta deſtinada. Pelo que ſómente ajuntaremos que em faltando o *exercicio* nenhuma das *funções animaes*

O *coraçaõ*, cujo uſo he receber o *ſangue* das *veias*, e trasladallo ás *arterias*, he de tal conſtrucçaõ, que naõ pôde executar eſtas duas acções, ſem experimentar huma *dilataçaõ*, e *contracçaõ*, de que naſce o movimento, que o vulgo chama o *batter* ou *as pancadas do coraçaõ*, como acima moſtramos, nota 8 deſte capitulo.

As *arterias*, que ſe pódem contemplar como huma prolongaçaõ do *coraçaõ*; que tem *membranas* fortes, e capazes de *contracçaõ*; que recebem o ſangue por jacto, e ſacodidura naõ podem lançar o ſangue para as ſuas extremidades, ſem executar o meſmo movimento, que o coraçaõ. Daqui vem a *pulſaçaõ das arterias* muito ſenſivel principalmente nas que ſaõ ſuperficiaes, como as dos braços, das fontes, da garganta, &c. que os Medicos tocaõ ordinariamente, quando querem tomar o *pulſo*. *O que he o pulſo.*

Mas as *veias*, que tem a ſua origem muito remota do *coraçaõ*, que ſe compõe de membra-

póde operar-se perfeitamente, e que em caso tal naõ póde deixar de arruinar-se a *constituiçaõ.*

Qual deve ser o primeiro objecto da criaçaõ dos mininos.

O bom *temperamento* he sem contradiçaõ o principal objecto da criaçaõ dos mininos. Nelle está o serem uteis, e ditosos os homens; e os Pais, que se descuidaõ neste ponto, naõ só faltaõ aó que devem a seus filhos, mas tambem á sociedade.

Hum

---

branas muito subtis, cuja estructura por conseguinte he mais fraca; que naõ pódem admittir sensivel *contracçaõ*; que só recebem o *sangue* ao sahir das ultimas divisões *arteriaes*; naõ seriaõ já mais capazes de tornar a levar o *sangue* ao *coraçaõ*, se naõ estivessem guarnecidas, mórmente nos braços, coxas, pernas, &c. de *valvulas*, isto he, de pequenas *membranas* postas horisontalmente no interior das veias, e mais ou menos multiplicadas, segundo a direcçaõ das partes, em que se achaõ. Estas *membranasinhas* servem como de diques, ou batoques. . . . Retem o *sangue* á medida que entra nas *veias*, de maneira que naõ o deixaõ recahir para o lugar, donde vem. Ahi porém se demoraria muito tempo, ou mal circularia com muito vagar, á proporçaõ da acçaõ das veias, que he muito fraca, se o jogo dos *musculos* naõ supprisse a esta acçaõ. Logo he claro fundar-se muito bem Mr. Buchan em concluir a necessidade do *exercicio*, á vista da estructura das *veias*.

O que saõ as valvulas.

Hum erro ha muito commum a quasi todos os Pais, e Mãis, que deteriora a *constituiçaõ* de seus filhos, e he enviallos demasiadamente tenros ás Escólas (17): o que muitas vezes só fazem com o intento de ver-se desembaraçados delles: pois costumaõ dizer que quando hum minino está na escóla, naõ necessita de que o cuidem em casa; o Mestre das primeiras letras faz o officio de ama para desmamallos, e o pobre minino fica como collado a hum assento seis ou oito horas no dia, as quaes importaria que empregasse no *exercicio*, e divertimentos. O ficar deste modo largo tempo sentado naõ póde deixar de produzir os peiores effeitos no corpo, e até ao mesmo *espirito* causa prejuizo. A applicaçaõ muito temporaã affraca as potencias, e muitas vezes accontece inspirar huma aversaõ ao estudo, a qual dura toda vida.

Inconvenientes de applicar os mininos muito cedo ao estudo.

Mas suppondo que o fim de instruir os

(17) Em Inglaterra daõ o nome de Escólas a todas as cazas de educaçaõ, onde se ensinaõ Linguas, e Humanidades. O de Collegio he reservado para aquellas casas sómente, onde se aprendem a Filosofia, as Sciencias, &c. Debaixo do nome de Escólas se deve logo comprehender as casas particulares, onde he costume mandar os mininos aprender, e assistir para esse fim, os collegios, &c. no nosso Reino.

mininos he o que motiva a mandallos ás escólas, nunca isto devera fazer-se á custa da sua saude, e *constituiçaõ*. Naõ eraõ menos instruidos, que nós, os nossos antepassados, que raras vezes hiaõ ás escólas muito pequenos. Mas entendemos que a educaçaõ dos mininos perderia muito, se o naõ levassem á ellas ao sahir dos braços da ama. E he de estranhar, que semelhantes plantas forçadas com calor artificial, raras vezes, ou nunca cheguem a ser sabíos, ou homens?

(« A intençaõ da natureza he que o cor-
» po cobre forças, e vigor, antes que o es-
» pirito se exercite. Os mininos sempre estaõ
» em movimento: na sua idade he natural a
» aversaõ ao repouso, e á reflexaõ; huma vi-
» da applicada, e sedentaria naõ os deixa cres-
» cer, nem approveitar; e assim o espirito,
» como o corpo naõ pódem sopportar cons-
» trangimento. Fechados aturadamente n'hum
» aposento com os livros, perdem todo o
» seu vigor: tornaõ-se delicados, fracos,
» pouco sadíos, e mais depressa embotados,
» e rudes, do que rasoaveis; seguindo-se da-
» qui sentir-se a alma toda vida da ruina do
» corpo». Este parecer de *Joaõ Jacques Rousseau* confirma-se com a experiencia. Diz *Van-Swieten* que vira alguns mininos, os quaes davaõ as mais bellas esperanças, naõ só ficarem estupidos para toda sua vida, por causa do absurdo proceder de seus Mestres, mas tambem cahir n'huma *epilepsia* incuravel. Já *Boer-*

haa-

haave, e *Haller* tinhaõ demonſtrado quanto a educaçaõ precipitada era prejudicial aos mininos.

Perigos de ajuntar muitos mininos n'hum meſmo lugar.

Naõ ſó he perigoſo encerrar hum minino nas eſcólas públicas, mas até o número delles, que ahi ſe ajunta, he prejudicial a cada hum. De eſtarem muitos juntos n'huma ſalla, e como amontoados, ſe lhes ſegue grave damno; o ſeu proprio bafo corrompe o *ar*, que os rodeia: e ſe algum delles eſtá doente, communíca-ſe logo o mal aos outros. Sabida couſa he que hum ſó pequenino tem muitas vezes communicado aos ſeus innumaraveis companheiros o *fluxo de ſangue*, a *toſſe ferina*, a *ſarna*, e outras doenças.

O que devem fazer os Meſtres a reſpeito dos mininos.

Mas ſe he forçoſo que predomine a moda, e vaõ á eſcóla os mininos, recommendamos encarecidamente aos Meſtres que reſpeitem os intereſſes da Sociedade, naõ permittindo que os mininos eſtejaõ longo tempo encerrados ſucceſſivamente, mas dando-lhes a liberdade de correr, brincar, e exercer as recreações activas, que pódem contribuir para o ſeu creſcimento, e avigorar a ſua conſtituiçaõ. Que ſe em vez de reprehender, e caſtigar os ſeus diſcipulos por ſe terem empregado, como as furtadellas, o eſpaço de huma hora em correr, andar a cavallo, nadar, ou fazer outra qualquer couſa ſemelhante, foſſem animados a empregar huma proporcionada parte do tempo neſtes varonís, e uteis *exercicios*, ſe ſeguiriaõ talvez effeitos excellentes.

(Mui-

Quaõ importante seja a educaçaõ paternal.

(Muito fora para desejar que os Pais, e Mãis instruissem per si mesmos os seus filhos: mas este desejo he por desgraça do número daquelles, que nunca se veráõ satisfeitos. O trabalho, os negocios, as occupações da vida, o amor dos prazeres, e a indolencia saõ outros tantos obstaculos, que sempre se opporáõ a que os homens empreguem com seus filhos alguns momentos, que elles deveriaõ considerar como sacrificados aos seus proprios interesses. Que outra cousa pódem elles ter, que mais prézem no mundo, nem que mais devaõ appreciar, do que os filhos? He hum filho sagrado deposito, que de nós confia o ceo, e de que hum dia havemos de dar conta á sociedade, adornado de todas as qualidades necessarias para ser util aos seus semelhantes.

Como que estou ouvindo alguns destes Pais, e Mãis gritar contra mim, e dizer-me: Que mais quereis de nós? Temos alimentado o nosso filho, temos-lhe ensinado a usar dos pés, das mãos; temos forcejado por dar-lhe huma boa *constituiçaõ*, e ainda quereis que actualmente nos empreguemos no officio de seus Mestres de escóla? Sim: atégora naõ tendes feito mais do que a metade do que devieis. E haveis de saber que os vossos talentos constituem parte da herança dos vossos filhos, e saõ os que lhes ensinaráõ a usar das riquezas, que lhes deixardes. Nem sempre tem havido Mestres para a educaçaõ, como a cima fica

ob-

obſervado, e todavia os noſſos antepaſſados, taõ inſtruidos, como nós, valiaõ mais em todo o genero. Eraõ elles os meſmos, que inſtruiaõ ſeus filhos, e de todos faziaõ huns homens; e nós ſó cuidamos em dar-nos preſſa a mandallos entregar a alguns Porcioniſtas, aos Collegios, colhendo as mais das vezes, por fructo diſto, huns poucos de achacados, e tollos.

Naõ ha ninguem que naõ poſſa ter comſigo os ſeus filhos até á idade de oito, ou déz annos, tempo em que, pouco mais, ou menos, as faculdades ſe lhes deſenvolvem, e moſtraõ inclinaçaõ a huma ſciencia, ou eſtado, ſeja qual fôr. Des que elles começaõ a balbuciar até eſta idade naõ ha peſſoa alguma, que naõ ſe veja em eſtado de diſpollos para poder algum dia ſeguir a ſua inclinaçaõ. Bem ſe deixa vêr que naõ fallo com os que naõ tem tintura alguma dos primeiros elementos diſto, a que chamaõ educaçaõ. Eſta claſſe de homens, que ſem dúvida he a mais numeroſa, eſtá deſtinada a certas occupações, e vive em tal apartamento do mundo, que a põe a cima de todos eſtes embaraços, e por iſſo meſmo he mais venturoſa. Fallo ſómente, e he com quem o poſſo fazer, com aquelles que ſabem pelo menos lêr, e ainda digo, e ſuſtento que pódem enſinar aos ſeus filhos o que ſabem. Em retellos na caſa de ſeus Pais, além de evitar-lhes todos os inconvenientes a cima mencionados, faberáõ fazer-lhes

hum

hum méro divertimento daquillo mesmo, a que a sua ternura naõ os deixará constranger ao instruillos. As disposições dos filhos, os seus talentos naõ perderáõ nisso, nem a sua saude poderá deixar de lucrar neste louvavel artificio.

Quanto áquelles, cuja profissaõ, e jerarquia requerem conhecimentos superiores, importa que sacrifiquem todos os dias alguns momentos á educaçaõ de seus filhos. Huma hora ou duas de lições, repartidas por várias vezes, e dadas por hum Pai, aproveitaráõ mais do que mil dadas por hum Mestre, que segue sempre a mesma regra, e muitas vezes naõ tem outra qualidade mais que a de hum pedante sevéro, e presumido.

Mas sobre tudo importa evitar que os mininos naõ tomem fastio ás suas occupações, nem se apaixonem pelos seus divertimentos, como sempre acontece nas educações vulgares, em que se põe, diz o sabio Fenelon, a hum lado todo o enjoo, e todo o prazer a outro. Façaõ os Pais de maneira que os *exercicios* do corpo, e espirito sirvaõ mutuamente huns aos outros de recreações, naõ a horas aprazadas, como he de necessidade que se faça nos Collegios, mas quando o espirito se encaminha para huma, ou outra cousa.

Em consequencia do que sirva de unica guia a razaõ na educaçaõ dos mininos. Fujaõ os Pais de imitar esses Mestres, que na educaçaõ públi-

bli-

blica, ou particular, forçaõ os mininos a encher a cabeça de palavras debaixo das penas mais rigorosas; pois o que daqui resulta he ficarem estes mininos rudes, obtusos, indolentes: cahem em amiudados pasmos, e esquecem-se muito facilmente: porque em vez de cultivar-lhes a razaõ, nenhuma outra cousa se faz, senaõ cansar, e affracar a memoria com estes exercicios forçados. Taõ pouco devem imitar esses Pais, e Mãis, que estaõ no costume de fazer os seus filhos decorar, apenas sabem articular as palavras, várias fabulas, e se recreiaõ de mandallas repetir por elles todas as vezes que se achaõ com visitas: o que succede a miudo muitas vezes no dia. Este costume he, ou naõ póde ser mais pernicioso: porque o minino mata-se por ter de memoria estas fabulas, e cança-se em repetillas, pois o receio de errar o motiva a dizer algumas vezes taõ depressa, que lhe chega a faltar o folego. E qual virá a ser o exito deste bello *exercicio*? Ter trabalhado, responde *Mr. Ballesxerd*, por fazer o seu minino *asthmatico*, ou *polmoniaco*, enfadando a todo o mundo.)

Utilidade do exercicio militar para os mininos.

Muita utilidade resultaria aos rapazes de aprender em idade competente o *exercicio* militar: isto lhes augmentaria as forças, e inspirar-lhes-hia valor; e quando a Patria carecesse do seu auxilio, achallos-hia capazes de defendella, sem vêr-se necessitados a passar por hum longo, e enfadonho curso de instrucções, e n'hum tempo em que saõ menos idoneos

neos para exercer novos movimentos, tomar novas posturas, &c.

A educaçaõ affeminada deita infallivelmente a perder a melhor *constituiçaõ* natural; e se os rapazes saõ criados com maior melindre, do que convém ás raparigas, nunca chegaráõ a ser homens de proveito.

Quaõ prejudicial seja a educaçaõ vulgar das raparigas.

Naõ he menos prejudicial á saude das raparigas a educaçaõ, que de ordinario se lhes dá. Querem que huma minina se ponha sentada á costura, antes que saiba vestir-se, e a persuadem a crêr que o levar a vantagem em manear bem huma agulha he a unica cousa, que a póde fazer crédora da estimaçaõ geral. Escusado he alargar-me aqui sobre as temerosas consequencias, que traz comsigo a obrigaçaõ, que se põe ás mininas de estar sentadas demasiado tempo; pois assás saõ bem conhecidas, e demasiadas vezes vem as raparigas a sentillas em certo tempo da vida. Mas supponhamos vencidos estes *criticos* periodos, as raparigas que naõ fazem *exercicio*, tem de passar por maiores perigos, quando chegaõ ao estado de Mãis. A mulher, que está costumada a huma vida sedentaria, corre geralmente fallando os maiores riscos de perder a vida ao tempo de parir; quando he certo que aquella, que se acostumou a andar, e girar de huma para outra parte, e a fazer bastante *exercicio*, rara vez periga em tal occasiaõ.

Perigos, que della se seguem.

Difficultoso fora encontrar huma rapariga, que possa blasonar a hum tempo de ter feito

to primorosas costuras, e bordados de agulha, e gozar de huma boa *constituiçaõ*. Estar de contínuo n'hum rigoroso encerramento he ordinariamente causa de *indigestões*, *dores de cabeça*, *de estomago*, *falta de appetite*, *tosses*, *tisica*, *má conformaçaõ do corpo*, *&c.* Naõ deve causar admiraçaõ a ultima destas indisposições, se attendermos á penosa postura, em que se põe as raparigas para executar a maior parte das suas costuras, e á delicadeza, e flexibilidade de seus córpos na primeira idade da vida.

Qual deveria ser a educaçaõ das mininas.

Se as Mãis, em vez de ensinar suas filhas a ser exellentes em frioleiras, e bagatéllas, as instruissem em obras caseiras, e uteis, dando-lhes ao mesmo tempo sufficiente lugar para fazer *exercicio* bastante ao *ar* livre, sahiriaõ estas mininas mais robustas, e sadías, e seríaõ tambem mais uteis á sociedade. Isto naõ he querer condemnar aquellas occupações, que saõ de méro gosto, e recreio: sim, o que eu quizéra he que estas fossem consideradas, como secundarias, e sempre indignas de attençaõ, quando saõ capazes de prejudicar á saude.

(Em tudo o que naõ tem nada com o sexo, he a mulher hum homem. Em tudo o que tem alguma cousa com o sexo tem a mulher, e o homem suas relações por toda a parte, e suas differenças. Estas relações, e estas differenças saõ as que nos devem guiar na educaçaõ das mininas. Naõ que devaõ as mu-

lhe-

lheres ſer taõ fórtes, e robuſtas como os homens; mas importa que as mulheres ſejaõ fórtes, e robuſtas a bem dos homens, para que os homens, que dellas naſcêrem, tambem o ſejaõ. Debalde receberáõ em ſeu ventre huma ſemente dotada de todas as qualidades neceſſarias para formar hum homem vigoroſo, ſe os ſeus *orgãos* forem em extremo fracos, e ſeus humores naõ tiverem conſiſtencia.

Pela extremada fraqueza das mulheres começa a dos homens. He logo importante que as mininas pequeninas, em vez de ſerem criadas com demaſiada delicadeza, em vez de ſe lhes ſatisfazer demaſiadamente os goſtos, ou de ſerem demaſiadamente reprehendidas: em vez de eſtarem ſempre ſentadas á viſta de ſuas Mãis, n'huma caſa bem fechada, ſem ouſar nem ſe quer de levantar os olhos, andar, fallar, resfolgar: ſem ter hum inſtante de liberdade para brincar, ſaltar, e dar-ſe á petulancia natural na ſua idade, ſejaõ pelo contrario habituadas a hum ſuſtento mais ſubſtancial, e ainda mais groſſeiro. Importa que corraõ, brinquem, ſaltem, e façaõ couſas ſemelhantes ao *ar* livre, e que ſeus veſtidos ſejaõ cómmodos, e de nenhuma maneira as opprimaõ.

Importa que ſeus membros, e córpos eſtejaõ abſolutamente libertos, para que tomem o airoſo pórte, e lindas proporções, que admiramos nas eſtatuas antigas, e que ſervem

de

de modélo á Arte, des que desfigurada a natureza o deixou de ser entre nós outros. Arredadas pois vaõ das nossas mininas essas ligaduras, esses *espartilhos de baleia*, todos esses gothicos apparelhos, desconhecidos das mulheres na antiga Grecia, e que mais servem de contrafazer, do que de embellezar o pórte, e figura. *J. J. Rousseau.*)

Inconvenientes, q̃ se seguem de metter os mininos ao trabalho muito cedo.

Entende o Povo em geral que a sua dita essencial está em saberem os mininos ganhar cedo a vida. Esta opiniaõ naõ ha dúvida que he estimavel, e bem fundada, com tanto que naõ se opponha o trabalho á sua saude, nem ao crescimento do corpo; mas huma vez que soffraõ algum atrazamento qualquer destes dous pontos, em vez de lucrar, perde realmente a sociedade. Poucas saõ as occupações, exceptuando as sedentarias, em que hum minino possa ganhar a vida, e se este se emprega demasiadamente cedo nellas, arruina-se-lhe o *temperamento*: e desta maneira, pondo os mininos na precisaõ de viver do que lucraõ com o seu trabalho des dos tenros annos, perdemos as duas terças partes delles; ou quando sobrevivaõ ás suas sadigas, nos oppomos a que se façaõ, andando o tempo, taõ uteis, como poderiaõ ser.

Para que convença a verdade do que digo, assás he lançar os olhos para as grandes povoações commerciantes, onde naõ só se vê degenerada a raça dos officiaes, mas tambem fraca, e doentia, e que rara vez chega a mais

da

da meia idade dos outros homens; e quando se lhes alarga mais a vida, saõ incapazes de toda a occupaçaõ util, e conseguintemente servem de gravâme á sociedade; e assim as artes, e manufacturas, bem que façaõ avultar as riquezas de hum Estado, saõ absolutamente prejudiciaes á saude de seus habitantes.

(Esta verdade se manifesta igualmente nas officinas, e lojas dos particulares. Ninguem ha que ao primeiro lançar d'olhos naõ a divise entre os nossos simples officiaes. Vemos homens de sincoenta, sessenta annos resistir a hum trabalho, que os mancebos das Cidades de vinte, e vinte e cinco naõ pódem fazer. Mas cessa logo todo o assombro, des que huns e outros saõ inquiridos. Os primeiros chegáraõ á Cidade com desoito para vinte annos de idade, depois de terem respirado na infancia hum *ar* puro; depois de ter tido a liberdade de dar-se a todos os *exercicios* convenientes á sua idade; depois de naõ ter-se entregado, senaõ tarde a occupações faceis, que naõ os constituia sedentarios. Os ultimos pelo contrario, como nascéraõ na Cidade, e nunca respiráraõ outro *ar*, senaõ espésso, e contagioso; como, mal podéraõ mecher os dedos, se occupáraõ no trabalho de seus Pais; como se lhe tiráraõ todas as occasiões de fazer *exercicio*, e dar-se á petulancia da sua idade, saõ fracos, e doentios; e quando a crueldade chega aos termos de apertar com elles, cahem n'huma de-

debilidade, e vem a acabar a vida no viçoso da idade. Quem naõ vê todos os dias destes exemplos? Milhares delles podia eu citar, se necessario fora.

Nas Cidades grandes commummente se trabalha demasiado, e se acostuma muito cedo a mocidade ao trabalho. Os de París, de Lyaõ, &c., trataõ os rapazes das pequenas Cidades das Provincias, e os do campo de preguiçosos, e madraços; fazem timbre da destreza, e intelligencia de seus filhos, e dos soccorros, que delles tiraõ. Mais saõ os Cidadãos, a que esta vaidade mata, do que as utilidades, que de suas riquezas resultaõ ao Estado.)

Pede por isso mesmo a boa policia que a gente destinada a trabalhar toda a vida, naõ se ponha a isto demasiadamente cedo. Todos os que tem conhecimento de cavallos, e outros animaes destinados para o trabalho, sabem que se os põe muito cedo a elle, naõ pódem dar toda a utilidade, que se póde esperar delles. Esta verdade deve igualmente applicar-se á especie humana.

Quaes cũpriria que fossem as occupações dos mininos.

Naõ faltaõ todavia meios de occupar a gente moça sem prejudicar-lhe a saude. As partes mais faceis da lavoura, jardineria, e outras occupações fóra de casa, saõ as mais proprias para ella. Todas estas occupações saõ as que appetece a maior parte da gente moça, e dellas pódem adoptar-se sempre algumas

mas pertencentes á ſua idade, inclinaçaõ, e forças (*d*).

Havendo todavia Pais, e Mãis, que ſe vejaõ na preciſaõ de empregar ſeus filhos em obras caſeiras, devem permittir-lhes ſufficiente tempo para o *exercicio*, e recreio. Eſta condeſcendencia os animaria mais a trabalhar, e precaveria ao meſmo tempo toda a novidade na ſua ſaude.

Que eſpecie de exercicio deve ſer preferido.

Entendem algumas peſſoas que o *exercicio* feito dentro de caſa he baſtante; mas muito ſe enganaõ. Huma hora, que ſe empregue em correr, ou em fazer outro exercicio fóra de caſa, vale por dez dentro della. Quando os mininos naõ pódem ſahir de caſa, naõ ha dúvida que importa fazer *exercicio* dentro della. O melhor methodo em caſo tal he fazellos correr de hum a outro extremo da caſa, ou fazellos bailar, ou dançar.

Utilidade da dança, em razaõ de exercicio.

Como eſte ultimo *exercicio* do baile naõ ſeja exceſſivo, he o mais excellente para os mininos: recrea-lhes o animo, excita a *tranſpiraçaõ*, avigora os membros, &c. Hum inſigne Medico conheci eu, o qual coſtumava dizer que em vez de dar *medicamentos* a ſeus filhos

(*d*) Differaõ-me que na China, onde impera a mais aſiſada policia do mundo, ſe occupaõ os mininos nas obras mais faceis da jardineria, e lavoura das terras; como por exemplo nas ſemeadas arrancar as hervas prejudiciaes, ajuntar as pedras pequenas, &c.

lhos os fazia bailar. Resultaria daqui o maior bem, se todos os homens seguissem o seu exemplo.

O *banho* d'agua fria póde considerar-se como *exercicio*: pois fortalece o corpo, e lhe dá tensaõ; excita a *transpiraçaõ*, e as *secreções*, e tomado com prudencia, póde precaver muitas enfermidades, como a *rachitis*, *alporcas*, &c. Os antigos, que davaõ todas as traças para que seus filhos fossem fortes, e robustos, praticavaõ os *banhos* d'agua fria: e se he que se póde dar credito á tradiçaõ, o costume de metter os mininos todos os dias em agua fria era muito commum entre os nossos antepassados. *Quãto importa o banho frio.*

(Só de ouvir fallar em *banhos* d'agua fria, arripiaõ-se as carnes aos Pais, e Mãis: já lhes parece que sentem o mesmo, que qualquer pessoa mettida em agua gelada, e estremecem. He bem certo que hum minino criado á nossa moda, e banhado de repente n'agua fria, ficaria exposto a morrer de *convulsões*. Os mininos tem os *nervos* mais grossos á proporçaõ, do que os adultos, e por conseguinte tem o *genero nervoso* muito *irritavel*: esta a razaõ porque vemos a maior parte dos que morrem, acabarem de violentas *convulsões*. Mas esta *irritabilidade* se augmenta particularmente pelo modo de criar os mininos usado entre nós. Carregamos as crianças de fatos, e as temos encerradas em aposentos quentissimos; arredamos dellas o menor movimento, o menor rui-

do, e á vista disto he razaõ que nos admiremos de trocar-se para elles a mais leve impressaõ em causa de huma doença amiudadas vezes perigosa? Naõ damos de conselho que se banhe hum minino em agua fria, sem o ter primeiramente costumado a isso, pois naõ se dá cousa mais facil.

Modo de usar do banho de agua fria.

A primeira cousa, que se deveria fazer, he familiarizallos com agua fria, lavando-lhes ao principio as partes expostas ao ar, como as mãos, os pés, o rosto; depois disso lavar-se-lhes-hia os braços, as pernas, as coxas, e finalmente todo o corpo. Este exercicio cumpriria repetir huma ou duas vezes por dia, e em brevissimo tempo se chegaria a mettêllos de todo n'agua. Esta pratica, que no principio poderia custar-lhes algumas lagrimas, brevemente sa converteria para elles em legitimo prazer, cujo apreço he o nosso melindre causa de naõ alcançarmos, impossibilitando-nos para isso. Antiquissimo he o uso dos *banhos frios*. A Historia nos diz que os Scythas, os Germanicos, os Gallos, os Bretões, &c. mettiaõ os seus filhos recem-nascidos no rio mais vizinho, certos de que por este meio constituiaõ seus corpos mais robustos, e menos sensiveis: e os viajantes nos contaõ que os Lapões ainda hoje tem este saudavel costume.)

A maior objecçaõ, com que se póde vir contra o uso dos *banhos* frios, procede das supersticiosas preoccupações das amas de criar, e saõ taõ poderosas, que impossivel he superar es-

esta difficuldade. Algumas sei eu que naõ queriaõ enxugar a *cutis* do minino, quando sahia do *banho*, para naõ fazer mallograr as virtudes d'agua. Outras até costumaõ pôr ao minino roupa molhada, e deitallos assim, ou deixallos correr neste estado. Naõ faltaõ algumas que creiaõ consistir toda a virtude d'agua em estar consagrada a algum santo particular, e outras põe a sua confiança em certo número de immersões; como tres, sete, nove, &c., e sempre impar. No caso porém de naõ sortir o desejado effeito do dito número, ninguem teria poder de persuadillas a que experimentassem os numeros entremediarios. Desta maneira as tonturas das amas saõ parte para que se mallogrem nos mininos todo o fructo dos banhos frios, e se frustrem muitas vezes as esperanças do Medico, que os ordena (18).

Superstições das amas a respeito do banho frio.

(18) Taõ certo he ser o povo em toda a parte povo, e ser a Filosofia, cujo archote tanto luz na Grã-Bretanha, a herança da menor porçaõ dos individuos de cada Naçaõ. Todos diriaõ que o Doutor Buchan quiz retratar os nossos Camponezes, e a gente do vulgo. Á vinte leguas daqui vi eu algumas Mãis, e amas irem com seus filhos a certo montezinho, falto de todo o abrigo, mas que era tido em veneraçaõ, em hum tempo quasi sempre máo, por ser em ruim estaçaõ, e ficarem lá, nunca menos de tres horas, qualquer que fos-

O uſo todavia naõ deve ſer motivo para que ſe abandone inteiramente a prática dos *banhos frios*, por cauſa do abuſo que delles fazem algumas amas. Huma vez cada dia ſe pódem metter n'agua fria as *extremidades* de todo o minino, que desfructa perfeita ſaúde. Eſte *banho* parcial vale ſempre mais que nenhuma outra couſa, e durante o inverno póde baſtar; mas no eſtio, quando as *fibras* eſtaõ relaxadas, e tem os mininos tendencia, ou diſpoſiçaõ para a *rachitis*, ou *alporcas*, deve-ſe-lhes banhar diariamente todo o corpo em agua fria, evitando os momentos, em que eſtaõ eſquentados, ou tem o eſtomago cheio. Neſte caſo naõ ſe deve fazer mais que metello, e tirallo fóra immediatamente, tendo o cuidado de enxugallo bem, e veſtir-lhe depois roupa ſeca.

§ VI.

---

foſſe o tempo que fizeſſe, para obter a cura de certa doença, ſem advertir que ellas, e ſeus filhos ſe expunhaõ a contrahir mil doenças. Todos vemos, aſſim no coraçaõ da capital, como nos arredores della, chegar o povo, e o camponez cançadiſſimo, e muito eſquentado, affogar-ſe em certa quantidade d'agua crua, e muito fria com a meſma intençaõ, e correndo o meſmo riſco.

§ VI. *Dos effeitos, que o ar impuro, e doentio caüsa nos Mininos.*

NAõ ha cousa mais nociva á saude dos mininos, do que o ar detido; e esta a razaõ por que vivem taõ poucos dos que se criaõ nos Hospitaes, e casas pias das Paroquias (19); pois estes lugares estaõ de ordinario coalhados de velhos achacados, ou de enfermos, e por isso viciado o *ar* com o bafo de tanta gente, torna-se em peçonha para os mininos.

Perigos do ar dos hospitaes.

Nas grandes povoações morrem os mininos pela maior parte por falta de ar puro. Nellas vivem os pobres em quartos baixos, humidos, desaceados, onde o ar exterior naõ póde circular. Ainda que os homens fortes, e robustos possaõ passar em taes vivendas, próvaõ todavia estas, geralmente fallando, muito mal para os mininos, dos quaes he muito pequeno o numero, que chega á virilidade, e esses mesmos saõ fraquitos, e mal conformados. Achando-se esta casta de gente quasi

Que os pobres das Cidades populosas naõ respiraõ outro ar, senaõ impuro, e doentio em suas casas.

(19) Esta Casas pias saõ muitissimas na Inglaterra. Cada Paroquia, mórmente nas Cidades populosas, tem a sua, onde se alimentaõ, independentes d'outras pessoas, os mininos pobres de hum e outro sexo, e onde os educaõ, e ensinaõ a trabalhar, até que estejaõ em estado de poder ganhar a vida, que he quando os despedem.

Que cumpre sahirẽ os mininos ao ar livre todos os dias.

si impossibilitada de levar seus filhos ao *ar* livre, naõ nos devemos espantar de que se mallogre a maior parte delles: mas esta desculpa naõ pódem allegar os ricos, a quem incumbe ordenar que todos os dias sejaõ seus filhos levados fóra de casa, e respirem por tempo sufficiente o *ar* livre: do que resultará sempre melhor effeito, e vantagem, se a Mãi os accompanhar: porque os criados de ordinario saõ descuidados neste ponto, e permittem aos mininos que se sentem, ou que se deitem em sitio humido, em vez de fazellos passear. E demais disso tanta precisaõ tem a Mãi de arejar-se, como os mininos: e em que pódem ellas empregar melhor o tempo, do que em companhia de seus filhos?

O aposento, em que os mininos dormem, deve ser grande, e bẽ arejado.

Muito máo costume he pôr a dormir juntos os mininos em quartos apertados, ou ajuntar muitas camas juntas no mesmo aposento. O quarto d'ama deve ser o maior, e o mais bem arejado de toda a casa. Fechados os mininos em quartos estreitos, naõ só respiraõ *ar impuro*, e *máo*, se naõ que o mesmo calor lhes relaxa os *sólidos*: constitue-os delicados, e os dispõe a constipar-se, ou a contrahir outras muitas doenças.

Inconvenientes de cobrir os berços.

Naõ he menos pernicioso o costume de tellos demasiadamente cobertos nos berços. Cuidaõ as amas que póde fazer damno aos mininos o respirar hum *ar* puro: e por isso humas lhes cobrem a cara, em quanto dormem, e outras estendem huma coberta sobre todo o ber-

berço; de maneira que o minino ſe acha preciſado a reſpirar o meſmo ar todo o tempo, que eſtá deitado.

Os mininos, que eſtaõ todo o dia fechados n'huma caſa, e paſſaõ a noite em pequenos apoſentos, com propriedade pódem comparar-ſe com as plantas, que ſe criaõ em eſtufas quentes. Eſtas plantas pódem muito bem á força de deſvélos conſervar-ſe vivas por algum tempo; mas nunca chegaõ ao gráo de força, vigor, e grandeza, que adquirem ao *ar* livre, e taõ pouco o pódem ſoffrer depois, ſe as expõe a elle.

Os mininos criados no campo, e accoſtumados a reſpirar hum *ar* puro, nunca os devem levar demaſiadamente cedo ás Cidades populoſas, onde o *ar* he commummente groſſo, e pouco ſadío. O que com effeito ſe prática de ordinario com a mira de adiantar a ſua educaçaõ; mas reſulta daqui muito damno á ſua ſaude.

Perigos das cameras pequenas, gabinetes, alcovas, &c.

(He iſto todavia o que vemos na maior parte das Cidades populoſas. Quer os mininos tenhaõ boa ſaude, quer naõ, mandaõ-os vir na idade de dous, ou tres annos, encerraõ-os em caſa, que muitas vezes he ſombria, humida, e ſempre pouco ſadía; deitaõ-os em quartos pequenos, alcovas ou gabinetes; onde o *ar* naõ póde circular, e muitas vezes naõ tem mais que huma porta. Aquelles, que pelo ſeu trabalho, ou negocios tem de eſtar toda ſemana em caſa, deixaõ toda ſemana os

ſeus

ſeus filhos neſte *ar* viciado, e muitas vezes ainda ao Domingo naõ tem tempo, ou outros divertimentos os tolhem de levallos a paſſear. E á viſta diſto, eſpantaõ-ſe de os ver emmagrecer, de andarem a miudo com *febres*, cahirem em debilidade, morrerem em fim mais ou menos tarde? Hum homem já feito que paſſaſſe por eſta mudança ſubitanea, naõ poderia ſoffrella; como querem logo que hum minino, cujos orgãos ſaõ fracos, e capazes da menor impreſſaõ, deixe de ſucumbir a ella? Ninguem ha que naõ tenha deſtes exemplos diante dos olhos. As peſſoas do campo, que por madraçaria, ou miſeria vem ſervir ás Cidades, eſtaõ mais ou menos expoſtas a doenças, e naõ raras vezes ſe vê que ſaõ obrigadas a voltar para a terra natal, a pezar do deſejo, que tem de ficar na Cidade.

Inconvenientes de mãdar recolher os mainos para deſmamallos.

Outro coſtume ha, em que ſaõ hum pouco faceis os habitantes das Cidades populoſas, e he mandar vir os ſeus filhos no fim de alguns mezes, ou pelo menos quando as amas os querem deſmamar: deixallos ficar na Cidade oito, ou quinze dias pouco mais, ou menos, e muitas vezes o minino, e a ama ſe retiraõ della doentes. Huma Senhora, entre outras, tinha perdido os ſeus primeiros tres filhos, bem que pareceſſem fortiſſimos, e muito robuſtos, e as amas tiveſſem tido todo o cuidado poſſivel delles. Tinha-os mandado vir na idade de oito mezes, e quinze dias eſtivéraõ em ſua caſa; os dous primeiros voltáraõ

em

em boa disposiçaõ, como parecia: mas passado algum tempo cahíraõ doentes, e morrêraõ dentro em tres, ou quatro mezes. O ultimo enfermou em sua casa; tratou delle com todo o cuidado tres semanas; mas naõ foi possivel curallo, e dando-lhe de conselho que o tornasse a enviar para o campo, lá morreo pouco tempo depois. Estas perdas motiváraõ esta Mãi a fazer algumas reflexões; de maneira que tendo depois outros tres filhos, fugio de mandallos vir para desmamallos, e todos vivêraõ.

Devemos dizer do *ar* o que fica dito do *colostro* nota 11 deste Capitulo. He o *colostro* huma substancia, que convém ao minino recem-nascido, porque se assemelha muito com o liquido, em que elle foi concebido: o *ar*, com que hum minino foi criado, naõ se lhe póde cercear impunemente, em quanto os seus *orgãos* naõ tiverem as forças necessarias para superar as impressões daquelle, a que o vaõ expôr; e ainda assim nem sempre estaõ preservados de seus violentos effeitos, testemunhas a maior parte dos domesticos.... Mas em que idade será logo conveniente apartar os mininos d'ama? O embaraço, em que me põe a resposta, he talvez próva a mais convincente da necessidade, em que estaõ as Mãis de nutrir a seus peitos, e criar per si mesmas os seus filhos. Seja qual fôr o *ar*, em que ellas vivem, com elle se nutrirá o minino, com elle se criará, e se familiarisará: o habito lho

cons-

conſtituirá neceſſario, pois tal he a força do habito, que os objectos nocivos por ſua natureza, huma vez que a elles nos acoſtumemos, ſaõ muito mais convenientes, do que os meſmos que ſaõ os mais ſadios, e os mais ſaudaveis, quando naõ eſtamos affeitos a elles. Eſta a razaõ, porque os *alimentos* groſſeiros, e que na verdade ſeriaõ indigeſtos para outro qualquer, tornaõ-ſe em ſuſtento proprio para a gente do campo, e trabalhadores. Eſta a razaõ, por que o *ar* vivo, e ſecco nem ſempre convém aos *aſthmaticos*, &c.

Ninguem ſe capacite de que eu naõ ſou devoto de que ſe criem os mininos no campo: as Mãis que lá tiverem caſa, devem ir a ella, aſſim para bem da ſua ſaude, como da de ſeus filhos. Mas fallo de todos, e nem todos tem caſa fóra das Cidades. O número, dos que a tem, he muito curto, a reſpeito do vulgo, o qual he o que conſtitue hum Eſtado: e por conſeguinte a parte mais precioſa delle, e em que todo o patriota deve principalmente pôr as ſuas miras.

Taõ fóra eſtou de prohibir o *ar* do campo, o bom *ar* aos mininos, que já aconſelhei, e agora aconſelho a todos os Pais, e Mãis, de qualquer condiçaõ, que ſejaõ, façaõ ſahir todos os dias ſeus filhos, e a toda hora ſe lhes for poſſivel, e que os levem ao menos huma vez cada dia fóra da Cidade, ou a quintaes eſpaçoſos, cujo *ar* puro poſſa de alguma ſórte ſupprir o do campo. Se como

fi-

fica dito a pag. 56, 57 deste Volume, naõ se pozerem os mininos a dormir em quartos apertados huns sobre os outros; senaõ os encerrarem entre cortinas; se o quarto pelo contrario for grande, e arejado, o *ar* interior, por muito differente que seja do *ar* de fóra, tomado por intervallo, naõ lhe será nunca taõ contrario, como o do campo, a que hum minino ha mais ou menos annos que está costumado, e que o fazem deixar de subito, quando o retiraõ do poder d'ama.)

As Escólas, e os Collegios devem situar-se quanto for possivel, de maneira que nellas, e nelles circule incessantemente novo *ar* secco, e sadío, e nunca deve ser grande o número dos mininos, que nelles estiverem, como a cima aconselhamos pag. 85, e seg. deste Volume.

Sem deter-me em referir por miudo todas as vantagens particulares, que os mininos pódem tirar do *ar* salutifero, e as más consequencias, que resultaõ da sua falta, direi sómente que de muitos milhares de mininos comettidos ao meu cuidado naõ me lembro de hum só que naõ enfermasse com o *ar* detido; mas tenho visto curar-se das mais obstinadas doenças, fazendo-os mudar de lugar, e passando-os a respirar hum *ar* puro, e livre.

§ VII.

§ VII. *Defeitos das Amas de criar.*

Qualidades, que deve ter huma boa ama.

Naõ he meu intento dar regras ácerca da eleiçaõ, que ſe deve fazer das amas; que aſſás he a razaõ, ou o ſenſo commum para ſaber que devem eſcolher-ſe as mulheres robuſtas, e que tem baſtante *leite* (*e*): e como a ama, que ſe offerece, ſeja de mais diſſo aceada, attenta, cuidadoſa, e de bom genio, bem ſe póde ter por ſeguro que ha de ſer boa ama. Quanto ao mais devemos conceder que a próva mais ſegura, que póde haver neſte caſo he a ſaude, e robuſteza do minino, que ella cria a ſeus peitos. (E com effeito he a unica, a que ſe referem na Corte, e a que devem referir-ſe as peſſoas raſoaveis.) Mas como o eſtylo de proceder das amas he as mais das vezes fatal, e naõ util aos mininos, bem he que apontemos alguns dos ſeus defeitos mais aſſignalados, para excitar a attençaõ dos Pais, e Mãis, e fazellos examinar eſcrupuloſamente o procedimento das peſſoas, a quem comettem o cuidado de alimentar os ſeus filhinhos.

Attençaõ, com que os Pais, e Mãis deve-

Sirva pois de regra geral, ſe bem que naõ deixa de ter ſuas excepções, que *toda a mulher, que cria por intereſſe, he razaõ que nunca tire os olhos della para vigialla quem quizer*

(*e*) Muitas peſſoas tenho viſto taõ deſaſiſadas, que daõ o ſeu filho a huma ama, que nem huma gotta de *leite* tem nos peitos.

zer que cumpra com ſua obrigaçaõ, de maneira que agrade. Pelo que, ſendo praticavel, importa que os Pais, e Mãis façaõ muito para que ſeus filhos ſe criem ſempre á ſua viſta: e quando iſto naõ poſſa ſer, ſejaõ muito cautos na eſcolha das peſſoas, a quem entregarem ſeus filhos. Loucura he imaginar que huma mulher, que abandona ſeu proprio filho para criar a ſeus peitos o alheio, levada do intereſſe, tenha todos os carinhos de Mãi para com o ſeu filho de leite; carinhos, que todavia taõ neceſſarios ſaõ em quem cria, que ſem elles ſe extinguiria em breve tempo a eſpecie humana.

vem examinar o proceder das amas.

Hum dos defeitos mais communs das amas mercenarias he adormecer os mininos com *narcoticos*, ou outras *drógas*. Huma ama indolente, que naõ dá ſufficiente *exercicio* ao mininо ao *ar* livre para fazello dormir, e que naõ quer que a moleſte de noite, rara vez deixa de dar-lhe huma doſe de *laudano*, *diacodio*, *açafraõ*, ou o que produz o meſmo effeito, algumas gotas de *licores fórtes*. Todas eſtas *drógas*, que ſaõ legitimo *veneno* para os mininos, adminiſtraõ diariamente a eſtes muitas amas reputadas por boas.

Do que fazem as amas indolentes.

(Se os Medicos naõ applicaõ eſtes remedios ſem a maior prudencia ainda nas meſmas doenças as mais *agudas*, que temeridade naõ he a de huma ama, que por pura indolencia, e por naõ haver couſa que lhe eſtorve o ſomno, affoga o ſeu filho de leite em *xarope dia-*

Que os narcoticos ſaõ perigoſos para os mininos.

co-

codio, laudano, agua ardente, &c.? Esta prática quasi universal, ainda o he mais nas Provincias Meridionaes. N'huma Cidade destas Provincias ouvi eu dizer que o *xarope diacodio* tinha muito gasto, e era o genero mais importante do commercio dos boticarios. Davaõ-o taõ familiarmente nesta Cidade, e seus arredores, que naõ he raro ouvir dizer que tal minino morrêra por ter tomado demasiada dose delle.

Observaçaõ sobre os perigos, que traz comsigo o embalar as crianças, e cantar-lhes para adormecêllas.

O *embalar* os mininos he huma especie de *narcotico*, que naõ obstante ser menos perigosa na apparencia, naõ deixa todavia de ter fataes consequencias, como agora vereis na seguinte observaçaõ. Huma Senhora casada, ainda moça, estimavel em todo o sentido, a qual criava o seu filho, tinha sido criada a embalar, como se lhe dizia, e conseguintemente naõ podia deixar de criallo a embalar. Mas ou fosse por genio do filho, ou só por gosto seu, accostumou o minino a naõ dormir sem o embalar. Assim que a Mãi cessava de embalar, ou para dormir, porque a cama do minino estava ao pé da sua, ou para certificar-se se elle dormia, entrava o minino outra vez a gritar, e a Mãi a embalar. Outra mania particular tinha este minino, e era ser necessario cantar-lhe a Mãi quando o embalava: se ella embalava sem cantar, gritava tambem o minino; de maneira que nunca a Mãi dormia de noite, nem podia repousar, senaõ de manhã depois delle levantar-se. Por mais que se di-

ces-

ceſſe a eſta amoroſa Mãi, nunca foi poſſivel vencêlla a que ſe deixaſſe de ſemelhante prática, até que finalmente enfermou, e entaõ foi obrigada a ceſſar de embalar, e cantar. Entregue o minino a huma de ſuas parentas muito cuidadoſa, mas menos que a Mãi, durante a doença, paſſou a maior parte das noites a gritar, até que adoeceo, e paſſado pouco tempo morreo de hum *maraſmo*. Deſte caſo fui eu teſtemunha, e naõ ha dúvida que milhares deſtes teráõ ſuccedido.

Que as camas dos mininos devem ſer duras.

Seja-nos dado ajuntar aqui os preceitos do famoſo cidadaõ de Genebra ſobre a natureza das camas dos mininos. « Importa acoſtumar » as crianças a eſtar mal deitadas; pois he » eſte o meio de naõ acharem cama ruim. As » peſſoas criadas com muito melindre naõ pó- » dem dormir ſenaõ em camas macias, e as » que eſtaõ accoſtumadas a dormir ſobre hu- » ma taboa, por toda a parte a achaõ. A ca- » ma molle, onde nos enterramos em pen- » nas, ou lã, funde e diſſolve, por aſſim di- » zer, o corpo: os *rins* envoltos em demaſiado » calor ſe eſquentaõ, e daqui reſulta muitas » vezes a *pedra*, ou outras incommodidades, » e infallivelmente huma compleiçaõ delica- » da, que as nutre todas. A melhor cama he » aquella, onde melhor ſe concilia o ſomno; » e para aquelle, que em ſe deitando logo » dorme, naõ ha cama dura ». *Emile*, Tom. I. pag. 250.)

Cui-

O que fazem as amas, que naõ tem leite.

Cuida huma ama, a qual naõ tem bastante *leite*, que póde supprir este defeito, dando á criança *vinho*, *aguas cordiaes*, e outros *licores* fortes; o que he grosseiro engano, e erro. A unica cousa, que podería supprir *leite* das amas, seria o que tem alguma analogia com elle na qualidade, como o leite de *vacca*, de *burra*, *&c.* com bom paõ migado nelle; mas nunca pódem supprir semelhante falta os *licores fortes*, que bem longe de nutrir o minino, sempre produzem o contrario effeito, como deixamos dito a pag. 66 deste volume.

Doenças occasionadas pelos gritos dos mininos.

Frequentes saõ os damnos, que se seguem aos mininos de os deixarem as amas chorar longo tempo, e com vehemencia. Estes choros, violentando-lhes as tenras *fibras*, daõ occasiaõ muitas vezes a *roturas*, *inflammaçaõ da garganta*, *pulmonia*, &c. A ama, que póde ouvir chorar hum minino até se lhe attenuarem as forças, e que naõ faz diligencia por quietallo, deve ser tida como a mais cruel de todas as mulheres, e he indigna de que se lhe confie o cuidado de *criar*.

Exemplo do descuido das amas.

(E qual he a ama, mórmente se naõ está á vista dos olhos dos Pais, que a este respeito, naõ tenha que se lhe estranhar? Algum tempo ha que hum dos meus amigos descobrio por acaso que a ama do seu filho havia hum mez que estava em Pariz dando de mamar a hum minino recem-nascido: ao mesmo tempo que o do meu amigo ficára na terra, en-

entregue ao cuidado da mulher, ou filhos do Corretor das amas. De que descuido naõ teria sido capaz huma ama, que sem ordem dos Pais, cujo filho tem a seu cuidado, deixa-o por hum mez, e mais, sem se embaraçar com o que poderá succeder durante este intervallo? Só este caso fora bastante para mover os Pais, e Mãis a ter em eterno horror tudo o que he ama de criar, de desmamar, &c.)

Que cumpre desconfiar das amas, que se mettem a administrar remedios.

As amas, que se mettem a administrar *remedios* devem sempre ser suspeitas. Fiaõ-se estas nos seus conhecimentos, e descuidaõ-se da sua obrigaçaõ; pois naõ tenho conhecido alguma destas, que se intitulaõ boas amas, a qual naõ tivesse á maõ os *cordiaes* de *Godefrei*, os *elexirios* de *Duffy*, &c. Cuidaõ estas mulheres em geral que huma dose destas *drógas* remedeia todos os defeitos da criaçaõ a respeito do *alimento*, *ar*, *exercicio*, *aceio*, &c.

Pretenções das amas.

(Naõ ha pessoa alguma, que se metta, como as amas, e as enfermeiras, a fazer o que ignoraõ. Estas duas especies de mulheres tudo sabem, tudo conhecem, e tudo fazem, menos a sua obrigaçaõ. Quem as ouvir fallar, saõ huns Medicos, huns Cirurgiões, huns boticarios; naõ tem precisaõ de ninguem. Mettem-se a curar a primeira doença, que encontraõ; querem inculcar-se por muito occupadas, e eruditas: discorrem a torto e a direito a respeito do que lhes parece que estaõ vendo. Os Pais, e as parteiras dizem que he

huma maravilha. Mas a doença, que vai sempre correndo o seu curso, e naõ se lhe acode com os *remedios* convenientes, ou que quasi sempre se agrava com *medicamentos* contrarios, vem por fim a desenganar os credulos, e as mais das vezes, quando já naõ he tempo.) (20).

Desaceio das amas. Outro defeito muito prejudicial tem as amas indolentes, e he o deixar estar os mininos sem alimpallos: o que naõ só he cousa desagradavel, senaõ que os corta, e fere; e relaxando-se-lhes os *sólidos*, dá occasiaõ a *alporcas*, *rachitis*, e outros males. Sempre se deve desconfiar de huma ama desaceada.

Proceder ignorante das amas nas erupções das crianças. Forceja a natureza muitas vezes por livrar os mininos de humores *morbificos*, trazendo estes humores á *cutis*, e precavendo por esta via *febres*, e outras enfermidades. Estas *erupções criticas* costumaõ as amas tomar por *sarna*, ou outra qualquer molestia *contagiosa*, e por conseguinte empenhaõ-se em dar todas as traças por curallas; mas em quanto andaõ nesta diligencia, morre o minino. E assim he de necessidade que aconteça; pois que se servem de hum methodo opposto inteiramente ao que

(20) Quando esta Obra só servisse para illustrar o povo a respeito destas charlatãs, que o saõ na verdade, teria o seu Author feito hum grande serviço á humanidade, e mereceria eterna gratidaõ.

que ſeguia a natureza para ſalvallo. Deveriaõ as amas obſervar pontualmente huma regra, e he *naõ atalhar jámais erupçaõ alguma, ſem parecer de Medico, ou ſem ter a certeza de naõ ſer criſe da natureza.* E em todo o caſo naõ ſe póde curar ſem precedencia das evacuações convenientes, como adiante diremos Tom. VII., Cap. LI., § IX.

Regra geral que devem obſervar.

Excita a natureza muitas vezes os *fluxos* do *ventre* nos mininos para precavêr as doenças que os aſſaltearíaõ, ou curallos, quando ellas exiſtem. Se eſtes arrojos paſſaõ a ſer muito copioſos, he ſem dúvida que ſe devem tolher, mas nunca ſem grandes cautélas. As amas, apenas ſe manifeſta hum arrojo do ventre nas crianças, recorrem muitas vezes aos *aſtringentes*, de que ſe originaõ *febres inflammatorias*, e outras doenças perigoſas. Devem ſempre preceder aos *remedios aſtringentes* huma doſe de *rheubarbo*, qualquer leve *vomitorio*, ou outro algum *evacuante*, como ſe dirá no Tom. VII. Cap. LI. § VIII.

Nos fluxos do vêntre.

Hum dos maiores defeitos das amas he occultar aos Pais, e Mãis as enfermidades dos mininos. Eſte defeito tem todas ellas, eſpecialmente quando o mal he effeito da ſua imprudencia. Naõ faltaõ exemplos de peſſoas, que ficáraõ eſtropeadas para todo o reſto de ſeus dias, por terem cahido dos braços de ſuas amas, as quaes por medo encobríraõ eſte accidente até naõ ter *remedio.* (Diſto démos a cima hum exemplo, nota 2 deſte Capitulo.) Os Pais, e Mãis,

Que as amas occultaõ sẽpre aos Pais, e Mãis os accidẽtes, que ſobrevem aos minino: por culpa dellas.

Mãis, que entregaõ ſeus filhos ao cuidado de huma ama, nunca devem deixar de ordenar-lhes que os façaõ logo ſabedores da mais leve enfermidade, ou menor accidente, que ſobrevier a ſeus filhos.

Que os Pais, e Mãis naõ devem logo fiar-ſe de huma ama mercenaria.

Naõ vemos a razaõ, por que naõ deva ſer caſtigada huma ama, que occulta qualquer deſgraça acconteçida a hum minino entregue ao ſeu cuidado, o qual chega por iſſo a perder a vida, ou ficar eſtropeado toda ſua vida. Alguns exemplos deſte juſto rigor ſalvariaõ a vida a muitos mininos. Mas como haja pouca, ou nenhuma eſperança deſte acto de juſtiça recommendamos expreſſamente a todos os Pais, e Mãis que velem com a maior attençaõ ſobre ſeus filhos, e que naõ fiem inteiramente do cuidado de huma mercenaria o que elles devem prezar mais no mundo.

Importancia da educaçaõ.

Ninguem imagine que todos eſtes objectos naõ ſaõ crédores da noſſa attençaõ. Da educaçaõ dos mininos naõ ſó depende a ſaude delles, e a utilidade de que pódem ſer no mundo, mas tambem a ſegurança, e proſpeperidade do Eſtado, que os vio naſcer, e de que elles ſaõ membros. Os homens affeminados acarrearáõ a decadencia dos Eſtados, onde predominar o ſeu número. Se eſta deſgraça tem a ſua origem no modo de criar os mininos, com difficuldade ſe poderá deſarraigar inteiramente, em quanto os Pais, e Mãis, que amaõ os ſeus filhos, e a Patria naõ evitarem na ſua educaçaõ tudo quanto os póde fa-

fazer affeminados, e naõ derem todas as traças possiveis para avigorar-lhes a constituiçaõ, e fazellos robustos, e valorosos.

C'est l'éducation qui rendit courageux,
De Sparte, sans appui, les enfants vertueux:
C'est elle qui rendit les Romains invincibles,
Et fit qu'aux plus grands maux ils furent insensibles.

Armstrong.

TRADUCÇAÕ.

A educaçaõ he a que constituio valentes os virtuosos mininos de Esparta, sem arrimo: he ella a que constituio invenciveis os Romanos, e a que foi parte para elles serem insensiveis aos maiores males.

CA-

CAPITULO II.

Das diversas Profissões, que exercitaõ os homens, consideradas como causas de enfermidades.

SABIDA cousa he de todos, que os homens estaõ expostos a enfermidades particulares das occupações, a que se daõ. Mas o modo de remediallas, nem todos o sabem, e he este hum ponto, que tem suas difficuldades.

Os homens pela maior parte se achaõ constituidos na dura necessidade de abraçar hum emprego, quer elle convenha, quer naõ á sua saude: esta a razaõ por que, em vez de declamar, como se costuma, contra as occupações, que saõ nocivas á saude, cingir-nos-hemos méramente a expôr quaes sejaõ as circunstancias, que em cada profissaõ pódem ser origem de enfermidades, e qual seja o methodo mais simples, e mais seguro de precavellas.

Causas das doenças, a que estaõ expostos os Chymicos, Fundidores, e Fabricantes de vidros, &c.

Os *Chymicos*, *Fundidores*, *Fabricantes* de *vidros*, *&c.* recebem muito damno do *ar* máo, que estaõ obrigados a respirar. Este *ar*, além de estar impregnado de exhalações perniciosas, he taõ secco, ou para melhor dizer, taõ queimado, que se faz incapaz de dilatar como convém os *bofes*, e por conseguinte de ajudar huma das partes mais importantes da *respira-*

raçaõ, qual he a *inspiraçaõ*: do que dimanaõ *asthmas*, *tosses*, *tisica*, doenças taõ communs nos que exercitaõ estas occupações (1).

Pa-

---

(1) He a *respiraçaõ* huma operaçaõ da natureza, que se executa por dous movimentos contrarios, pela *inspiraçaõ*, e pela *expiraçaõ*. A *inspiraçaõ* he a introducçaõ, ou recebimento do *ar* nos *bofes*; e a *expiraçaõ* he a expulsaõ do mesmo *ar* fóra dos mesmos *bofes*. Enfadonha cousa sería, e talvez inutil á maior parte d'aquelles, para quem escrevemos, entrar a esmiuçar as causas da *respiraçaõ*; mórmente quando os *Physiologistas* naõ procedem ainda huns com os outros de commum parecer neste ponto. Por quanto huns sustentaõ ser a acçaõ do *ar*, que põe o *peito* em movimento: outros pelo contratrio affirmaõ ser o *movimento*, e *construcçaõ* desta parte, o que chama, ou traz o *ar* a ella. Huns, e outros assentaõ os seus pareceres sobre várias experiencias: mas parecem peremptorias as dos ultimos: por quanto ao abrir o *peito* de hum animal vivo, vê-se operar ainda o *peito*, ao mesmo tempo que já os *bofes* naõ operaõ.

O que seja a respiraçaõ.

E seja o que fòr, assás he saber que na base da lingua se acha hum canal chamado a *tracha-arteria*, cuja bocca está de tal maneira disposta, que naõ póde deixar lá entrar outra cousa, senaõ o *ar*. Este canal desce até o *peito*, onde se divide em dous braços principaes,

Meios, de que se deve usar para precavellas.

Para precaver, quanto he possivel, estes máos effeitos, cumpre que os laboratorios, ou casa das officinas destes artistas sejaõ construi-

---

paes, que vaõ ter a cada *bofe*, nos quaes se dividem, e por assim dizer, ramificaõ de maneira que elles sós fórmaõ a maior parte da substancia desta *viscera*: estas divisões se chamaõ *bronchios*; e se ramataõ n'humas pequenas *vesiculas* ordenadas á maneira de caixos. Estas pequenas *vesiculas* se liaõ entre si por via de hum *tecido interveficular* dotado de huma propriedade *elastica*.

O que seja o ar; suas qualidades.

Hora o *ar*, que he hum fluido *subtil*, *pezado*, *elastico*, *capaz* de *rarefacçaõ*, e de *condensaçaõ*, *que aperta os córpos por todos os lados*, tende a precipitar-se com impeto em todos os espaços, que naõ estaõ cheios, ou occupados por outros córpos mais pezados, e onde elle póde achar entrada: neste caso estaõ os *bronchios*. Os narizes, ou a bocca, e muitas vezes ambas estas partes lhe offerecem passagem livre, pela qual entra na *tracha-arteria*, e depois nos *bronchios*; onde rarificando-se com o calor do *peito*, distende os *bofes*, incha-os, e dá-lhes hum volume muito mais consideravel, do que d'antes tinhaõ. Achaõ-se pois os *bofes* na precisaõ de operar sobre as *costéllas*, que alternativamente operaõ, e se distendem por via dos *musculos inspiratorios*. Entraõ porém logo em acçaõ os *musculos expi-*

truidas de maneira, que o fumo, ou exhalações damnoſas poſſaõ eſcapar-ſe promptamente, e com facilidade, e poſſa gyrar livremente o *ar* exterior.

Eſtes officiaes, ou trabalhadores, nunca devem continuar aturadamente por longo tempo na ſua obra, e quando a largarem, devem reſfriar-

---

piratorios: fazem por diminuir a capacidade do *peito*, que rendendo-ſe aos ſeus esforços aperta, ou carrega ſobre os *bofes*. O *tecido interveſicular* contrahe as *veſiculas*, e o *ar*, que perdeo a ſua força elaſtica, por eſtar carregado dos vapores, que inceſſantemente ſe levantaõ dos liquidos, que ſiltraõ pela *trachaarteria*, e *bronchios*, já naõ offerece reſiſtencia: cede, e foge pelo canal, por onde entrára.

Eſte o maravilhoſo mecaniſmo da *reſpiraçaõ*, que logo começa, apenas he naſcido o minino, e ſó acaba com a mórte. Mas para eſte alternativo movimento da *inſpiraçaõ*, e *expiraçaõ* ter lugar, como convém, cumpre que o *ar* goze das qualidades, que lhe temos aſſignado; e entre todas eſtas qualidades, a mais eſſencial para a *reſpiraçaõ* he a *elaſticidade*, ou aquella propriedade pela qual, depois de qualquer compreſſaõ, que ſeja, tende ſempre a reſtabelecer-ſe ao ſeu primeiro eſtado, ou a occupar o ſeu primeiro volume.

Eſta *elaſticidade* do *ar*, a que chamaõ tambem

friar-ſe a pouco, e pouco, e cobrir-ſe com o ſeu veſtuario antes de ſahir ao *ar* livre. Naõ devem beber jámais grande quantidade de licores frios, aquoſos, ou naõ fermentados, em quanto eſtaõ quentes, nem comer neſte eſtado frutas verdes, ſalada, ou outras ſubſtancias frias para o *eſtomago*.

(Hum

---

bem *força elaſtica*, póde ſer alterada: por quanto o *ar*, como fluido, facilmente ſe impregna das partes volateis dos córpos, a que eſtá expoſto. Aſſim a agua, os vapores que ſe levantaõ da ſuperficie da terra, as *exhalações podres*, que eſpalhaõ as ſubſtancias *animaes*, e *vegetaes*, o calor, o fogo, ſaõ outras tantas cauſas, com que o *ar* tem inceſſantemente de lutar, e que em muitas occaſiões tendem a deſtruir-lhe a *elaſticidade*. Eſta a razaõ porque a viſinhança dos paús; a vivenda das Cidades muito populoſas, e ſobre tudo das ruas eſtreitas dellas; os arredores dos lugares de immundices; as eſtações muito quentes; as ſallas dos ajuntamentos, onde ha grande multidaõ de gente; os laboratorios, ou officinas, onde ſe accendem grandes fógos, e ſe trabalha em ſubſtancias volateis, *metaes*, *mineraes*, ſubſtancias *eſpirituoſas*, oleoſas, e couſas ſemelhantes, em fim todos os lugares fechados, onde o *ar* naõ póde renovar-ſe, incommodaõ mais ou menos os homens, e algumas vezes os mata de repente.

(Hum sujeito muito instruido, que tem visto muitas forjas, officinas de vidros, vio sempre os trabalhadores, ainda no tempo em que estavaõ alagados em *suor*, beber grandes cópos de agua fria, ou sómente amornada do calor da officina, onde a conservaõ. Assustado no principio com esta imprudencia, representou-lhes que hum cópo de *vinho*, ou de outro qualquer *licor espirituoso*, lhes sería mais saudavel, e naõ os exporia a algum perigo. Mas elles lhe respondêraõ que a *agua-ardente*, ou o *vinho* lhes fazia mal, pois lhes tolhia o suor, ao mesmo tempo que a agua, a qual he certo que o excita, os refrescava, e lhes matava a sede mais seguramente, sem os incommodar jámais.

Este homem asisado buscou a causa deste fenomeno, e achou que se esta agua fria naõ os incommodava, he porque elles a bebiaõ a trabalhar, e continuavaõ logo com a mesma actividade depois de a ter bebido. Com effeito no Capitulo XII. § III. Art. VII. do segundo Volume desta Obra veremos que o verdadeiro meio de tolher que a agua fria, bebida em quanto temos calma, naõ faça mal, he continuar a exercitar-se até que a bebida se aquente de todo no estomago.

A observaçaõ deste douto Varaõ confirma outra verdade, muitas vezes repetida nesta Obra, e he que o *vinho*, e os *licores* quentes em vez de excitar, atalhaõ o suor, e que a agua, mas morna, porque n'hum doente

a inacçaõ, e fraqueza dos *orgãos* fariaõ com que a agua ficasse muito tempo fria em seu *estomago*, he o mais certo, e o mais fórte *sudorifico*.

Temos todavia por certo que se a agua, que estes Officiaes bebem, fosse adelgaçada com hum pouco de *vinagre*, ser-lhes-hia muito mais saudavel. Além de que mataria melhor a sede, applacaria muito mais o calor de seus humores, e mantellos-hia naquelle estado de fluideza, que he isseparavel da boa saude.

Quanto aos *Chymicos* naõ nos metteremos a dar-lhes conselhos: porque ninguem, como dizem com muito siso *Rammazini*, e *Fourcroy* seu Traductor, no seu *Essai sur les maladies des Artisans*, está nos termos de preservar-se dos perigos melhor que elles: visto que além de hum assás grande número de *especificos*, que a sua arte lhes ministra contra estes perniciosos effeitos, póde tambem ajudallos a Medicina, com quem elles se vêm na precisaõ de familiarisar-se. O que se deve logo fazer he movellos unicamente a pôr todas as precauções, que a prudencia, e conhecimentos por elles adquiridos lhes suggerem.)

Perniciosas exhalações, a que estaõ expostos

Os *mineiros*, e todos os que trabalhaõ debaixo da terra, estaõ igualmente expostos a hum *ar* máo. O das minas muito fundas naõ só está despojado da sua *elasticidade*, e outras qualidades necessarias á *respiraçaõ*, mas tambem

bem impregnado de exhalações taõ perigoſas , que o tornaõ no mais ſubtil *veneno.*

os mineiros , cavouqueiros , &c.

O unico meio de precavêr os ſeus terriveis effeitos he facilitar a livre circulaçaõ do *ar* na mina (por via de *ventiladores* , ou aberturas oppoſtas , como galerias , poços , &c.)

Quaes ſejaõ eſtas exhalações.

(Eſtaõ os *mineiros* expoſtos nas minas a tres eſpecies de exhalações perniciosiſſimas , a que chamaõ ſogo *briſou* , ou *terou* , ou *gaz inflammavel* , *ballaõ* , e *mofetta.*

O fogo *briſou* , *terou* , ou *fogo ſalvage* ſahe aſſobiando dos ſoterraneos , e apparece nas minas com o feitio de teias de aranhas. Se eſte vapor topa com as luzes dos trabalhadores , attea-ſe com violentiſſima exploſaõ. Para precavêr os fataes effeitos delle , deſce á mina hum homem coberto de fatos de linho molhados , e monido de hum comprido croque , que tenha no cabo , ou ponta huma luz ; deita-ſe de burços , e atteia o *fogo ſalvage* pondo-lhe diante a luz ; e feita eſta operaçaõ pódem trabalhar em ſeguro os officiaes.

O *ballaõ* he de todas as exhalações a mais ſingular , e perigoſa ; he como huma algibeira , ou bolço redondo ſuſpenſo no ar , e formado por hum vapor circunſcrito. Quando os trabalhadores o percebem , naõ tem outro remedio , ſenaõ fugir. Mas ſe por deſgraça ſe rompe o *ballaõ* ſem dar tempo para aguardar-ſe da ſua acçaõ , affoga ſubitamente os que ſe achaõ na mina.

A *mofetta* he hum vapor denſo , que gi-

ra ,

ra, mórmente no eſtio, pelas minas. Como que tem grande relaçaõ com o que ſe chama *ar fixo*: apaga as luzes, como elle, e he iſto o ſignal, pelo qual conhecem os *mineiros*, que tal vapor exiſte; quando a luz, que levaõ ſe enfraquece, ſalvaõ-ſe o mais depreſſa, que pódem. O mais leve damno, que a *mofetta* póde occaſionar aos *mineiros*, he huma *toſſe ferina*, que os diſpõe para huma *tiſica*. Muitas vezes cahem deſmaiados ao tempo de ſalvar-ſe; e entaõ os retiraõ, daõ-lhe a beber agua morna com *agua-ardente*, e vomitaõ muita materia negra. Mas os males, que acompanhaõ eſta cura, devem advertir os *mineiros*, que vale muito mais precavêr-ſe antes de entrar a trabalhar. Hum archote acceſo, que ſe lance ao fundo da mina com huma corda, poderá inſtruillos do eſtado do *ar*. Se a luz ſe conſervar viva, e lucida como na atmosféra ordinaria, naõ tem elles que temer; mas ſe a luz ſe affraca, e ſe apaga, ſignal he entaõ de que devem depurar o *ar* com *fogos*, com *ventilador*, &c.)

Meios de precavêr os ſeus effeitos.

Vapores metallicos, a que eſtaõ expoſtos os mineiros, &c.

Nem ſó faz damno aos *mineiros* o *ar* inficionado: eſtaõ de mais diſſo expoſtos ás particulas metallicas, em meio das quaes andaõ a nadar, e ſe lhes apegaõ á *pelle*, aos veſtidos, &c. Abſorvidas que ellas ſejaõ, e introduzidas no corpo, cauſaõ *colicas*, *paralyſias*, *vertigens*, e outros *males nervoſos*, que muitas vezes ſe tornaõ incuraveis (como moſtraremos no Tom. IV. Cap. XXI. § III. Art. IV.)

IV.) Observa Fallopio que aquelles, que trabalhaõ em minas de *azougue* raras vezes vivem mais de tres, ou quatro annos (2). Naõ saõ menos perigosos para a saude o *chumbo*, e outros muitos metaes.

Meios de precavêr-se contra elles.

Naõ devem já mais os *mineiros* pôr-se ao trabalho em jejum, nem demorar-se muito tempo seguido debaixo da terra. A sua comida deve ser substancial, e a sua bebida *licores fermentados*. Nenhuma cousa certamente os dana mais, do que naõ se sustentarem de bons alimentos.

Devem evitar mais que tudo a *constipaçaõ*. Para este fim, ou mastigaráõ hum pouco de *rheubarbo*, ou engoliráõ sufficiente quantidade de *azeite de oliveiras*, o qual naõ só relacha, mas tambem fórra os *intestinos*, e os aguarda dos máos effeitos das particulas metalliças.

Todos os que trabalhaõ em minas, ou *metaes* devem lavar-se a miudo, e mudar de roupa todas as vezes que largaõ o trabalho. Naõ se dá cousa que mais contribua para a saude desta casta de trabalhadores, do que o *aceio*, o

---

(2) O mesmo dizem *Pomet*, e *Lemery*, e accrescentaõ que estes trabalhadores morrem todos *eticos*. Já *Lucrecio* tinha dito: Naõ sabeis em quaõ pouco tempo morrem, e quaõ curta seja a duraçaõ da sua vida?

Nonne vides, audisve perire in tempore parvo,
Quam soleant, & quam vitai copia desit?

o qual devem guardar com attençaõ ſevéra, e quaſi religioſa.

Que os funileiros, pintores, douradores, &c. eſtaõ expoſtos ás meſmas doẽç.

Os *funileiros*, *pintores*, *douradores*, os que tiraõ o *alvaiade*, e quaſi todos os que trabalhaõ em *metaes* eſtaõ expoſtos ás meſmas enfermidades, que os *mineiros*, e devem conſeguintemente obſervar a meſma regra de proceder para precavêllas.

Doenças particulares dos douradores, louceiros, &c.

(Os *funileiros*, e todos os officiaes, que trabalhaõ em obras de *chumbo*, ou que ſe ſervem das preparações delle em ſuas obras, como o os *pintores*, ou para melhor dizer os *borradores*, os *louceiros* que fazem louça de barro vidrada, os que coraõ os ſaltos para os çapatos das mulheres, &c. eſtaõ ſujeitos a *tremores*, e particularmente á *colica* chamada de *chumbo*, do *poitou*, dos *louceiros*, ou *colica nervoſa*, *vegetal*, que ſe deſcreve no Tom. IV., Cap. XXI., § III., Art. IV., e á *paralyſia*, da qual trataremos no Tom. VI., Cap. XLV., § III.

Dos douradores de agua.

Mas os *douradores* d'agua, ou de prata dourada, pois aqui ſó ſe trata deſta eſpecie de *douradores*, eſtaõ expoſtos a todos os perigos dos que trabalhaõ em minas de *azougue*: por quanto fazendo evaporar ao fogo eſte *mineral*, com o qual obraõ amalgamado com o ouro, tragaõ parte dos perniciofos vapores do *azougue*, que em muito pouco tempo os conſtitue ſujeitos a *vertigens*, *aſthmas*, *paralyſia*, e lhes torna o ſemblante triſtonho, e deſcorado de morte.

Os

Os meios de escapar a todos estes perigos saõ: 1. Ter officinas espaçosas, e altas, onde o *ar* possa girar por duas aberturas fronteiras, e sobre tudo demorar-se sómente nellas o tempo em que trabalhaõ, que naõ deve ser muito seguido. *Meios de precavêl-las.*

2 Mandar fazer a forja fronteira á janella, ou á porta, e pôr-lhe hum grande tubo, que possa tirar bem, ou hum tubo de *lata*, de chapa de ferro, &c., cuja extremidade inferior será aberta do feitio de hum pavilhaõ, assás grande para acomodar a sua caçarola, e outro extremo seja encurvado, e que vá abrir-se no tubo de huma chaminé vizinha, ou pelo caixilho da janella.

3 Teráõ sobre tudo muito cuidado em arredar o rosto quando trabalhaõ; poderáõ polir com a brocha na sua forja, ou debaixo do seu pavilhaõ, ou teráõ o cuidado de esperar, para fazer esta operaçaõ, que passe a maior fumerada.

4 Ser-lhes ha muito proveitoso o uso frequente do *leite*, da *manteiga*, dos *alimentos* doces; e abster-se-haõ sobre tudo do uso do *vinho*, que lhes he muito prejudicial.

5 De tempos em tempos poderáõ purgar-se, ou tomar hum *vomitorio* para lançar fóra os poucos *miasmos* do *azougue*, que tiverem pegados aos *intestinos*, e precavêr as tristes consequencias, que delles poderiaõ resultar.

Estes meios faceis, e pouco dispendiosos, postos em pratica pelos *Douradores* d'agua,

contribuiráõ, quando naõ seja para destruir, ao menos para diminuir o numero de seus males.)

Doenças dos cebeiros, curtidores, chapeleiros, assadores de carnes, &c.

Os *cebeiros*, que fazem vélas de cebo, os que cozem, ou preparaõ os *azeites*, todos os que trabalhaõ em substancias *animaes*, estaõ tambem sujeitos a ser incommodados das *exhalações* fortes, e malignas, que se evaporaõ destas substancias podres. (Nesta classe de trabalhadores devem entrar os *curtidores*, *chapeleiros*, os que fazem cordas para os instrumentos musicos, os *que assaõ carnes*, *bodegueiros*, *cozinheiros*, *carniceiros*, *tripeiros*, *toucinheiros*, *peixeiros*, os mercadores de queijos, &c. em fim todos aquelles, cujo officio os motiva a andar desaceados, e que pela maior parte respiraõ vapores *animaes fetidos*.)

Meios, de que devem valer-se para precavêllas.

Devem guardar o mesmo *aceio*, que os *mineiros*. Quando experimentaõ *nauseas*, indisposições do *estomago*, ou *indigestões*, devem tomar hum *vomitorio*, ou leve *purgante*. As substancias *animaes*, de que usaõ no seu officio, devem todas ser trabalhadas taõ frescas, quanto for possivel; porque, se se guardaõ longo tempo, tornaõ-se nocivas, assim aos que trabalhaõ nellas, como a quem vive na vizinhança daquelles lugares, em que se conservaõ.

(O conselho principal que se deve dar a todos estes trabalhadores, he que exercitem os seus officios fóra das cidades, para que o *ar* possa girar com a maior liberdade por suas of-

fi-

ficinas. Importa sobre tudo que tenhaõ o maior cuidado no *aceio*, particularmente no estio, em que o calor da *atmosféra* acceléra a *putrefacçaõ* das substancias *animaes*. Por conseguinte lavaráõ frequentemente as suas officinas; alimentar-se-haõ de legumes; beberáõ *limonada*; respiraráõ muitas vezes os pavores do *vinagre*, cheirando-o; demorar-se-haõ o menos que for possivel nas suas officinas, e findo que tenhaõ o seu trabalho, iráõ respirar o *ar* sadio, e fresco do campo. Estes os meios, pelos quaes escaparáõ as doenças do genero *podre*, a que estaõ sujeitos, mórmente nas estações quentes.

Os *carniceiros*, *assadores* de carnes, *bodegueiros*, *Cozinheiros*, &c. preservar-se-haõ de mais disso por estes mesmos meios das doenças de cabeça, soffocações, *hemorrhagias*, e até *d'apoplexia*: enfermidades todas, que dependem da *plethora*, a que os expõe as exhalações das *moleculas* nutritivas, que incessantemente escapaõ das carnes, que de continuo tem nas suas lojas, e que cálando os *póros absorbentes* da *pelle*, e os *bofes*, e *estomago*, levaõ-lhes ao *sangue* huma abundancia de *succo* nutritivo, que a quasi todos faz excessivamente gordos.)

Se me pozera a especificar as doenças particulares de cada genero de trabalho, passaria dos limites, a que estou obrigado a cingirme; e por esta razaõ incluiremos todos os homens sob tres classes geraes.

A primeira abrangerá os *trabalhadores*, ou *os que se daõ a trabalhos penosos.*

A segunda aquelles, cujas occupações naõ affadigaõ tanto, ou os *officiaes sedentarios.*

A terceira, as *pessoas de letras.*

§ I.

Da gente de trabalho; dos soldados, ou gente de guerra, e dos maritimos, ou gente do mar.

ARTIGO I.

Da gente de trabalho, ou dos que se daõ a trabalhos penosos.

AINDA que as pessoas occupadas em trabalhos penosos sejaõ, geralmente fallando, as mais sadias, com tudo a natureza de suas occupações, e os sitios onde trabalhaõ os expõe a certas enfermidades particulares.

Doẽças, a que estaõ sujeitos os lavradores.

Os *lavradores*, por exemplo, expostos ás alternativas, ou mudanças do *ar* em todo o Paiz, que em Inglaterra saõ muitas vezes muito repentinas, e muito consideraveis, estaõ sujeitos á suppressaõ da *transpiraçaõ*, a *defluxos*, *tosses*, *esquinencias*, *pleurises*, ou *pontadas*, *peripneumonias*, *golpes*, ou *impressaõ do Sol*, *rheumatismos*, *febres*, e outras doenças *inflammatorias.* Estaõ demais disso muitas vezes obrigados naõ só a empregar-se em obras penosas, mas tambem a carregar ás costas com

pe-

pezos ſuperiores ás ſuas forças, de que ſe ſeguem por cauſa da preſſaõ dos vaſos, *roturas* dos *vaſos*, *aſthmas*, *quebraduras*, *&c.*

Dos que trabalhaõ ao ar raſo.

Os que trabalhaõ ao *ar* raſo adoecem a miudo de *febres intermittentes* occaſionadas pela frequente alternativa da calma, e frio, ruins alimentos, agua corrupta; o ſentar-ſe, ou deitar-ſe em ſitios humidos, o *ſereno*, ou *ar da noite*, &c. pódem cauſar as meſmas enfermidades, e eſtes homens muitas vezes ſe vêm preciſados a iſſo.

Dos que levaõ ás cóſtas pezos muito grandes, jornaleiros, &c.

Os que levaõ ás coſtas cargas mui pezadas, como os homens de páo, e corda, os jornaleiros, e todos os que fazem obras penoſas ſaõ obrigados a fazer muito mais força para reſpirar. Os *bofes* ſe lhes dilataõ com mais violencia, do que requer a *reſpiraçaõ* ordinaria; e por eſta razaõ os vaſos *delicados* dos *bofes* ſe dilataõ com demaſia, e muitas vezes rebentaõ, donde vem os *eſcarros de ſangue*, a *febre*, &c. Conta Hipocrates hum exemplo a eſte reſpeito, de hum homem que apoſtou levar ás coſtas hum jumento, mas apenas o executou, foi logo aſſalteado de huma *febre*, *vomito de ſangue*, e *quebradura*.

Muitas peſſoas ha, que por preguiça levaõ ás cóſtas cargas demaſiadamente pezadas, ſó por fazer de huma vez o que deveriaõ em duas, ou tres. Iſto procede muitas vezes de vaidade, ou emulaçaõ d'outros imprudentes, e daqui ſe ſegue que os homens mais fórtes ſaõ os que mais commummente acabaõ vi-

ctimas de cargas em extremo pezadas, trabalhos penosos, e violentos, ou proezas de vaidade, e ostentaçaõ.

Raras vezes se encontra hum homem, que faça alarde de suas forças, que naõ seja *quebrado*, que naõ *escarre sangue*, ou que naõ tenha outras doenças, fructo ordinario da sua imprudencia. Quem observasse os exemplos, que diariamente estamos vendo destes funestos effeitos entre as pessoas, que levaõ ás costas grandes pezos, que fazem violentas carreiras, lutas, &c., razões teria sem dúvida assás sufficientes para fugir de taes excessos.

Os ferreiros, carpinteiros, &c.

Alguns officios ha na verdade, que necessariamente requerem forças consideraveis, como o de *ferreiro*, *carpinteiro*, &c. Estes officios só deve exercer todo o sujeito, que fôr robusto, e fórte; mas nunca deve apurar as suas forças, nem trabalhar por conseguinte longo tempo aturado. Que quando os *musculos* saõ violentamente agitados, he necessario dar-lhes frequente descanço, para que tenhaõ tempo de recobrar o seu *tom*: sem o que se arruinaria em breve tempo a *constituiçaõ*, e chegaria antes de tempo a velhice, que appressaria o termo da vida.

Outras doenças destes officiaes: a erysipéla: suas causas.

A *erysipéla*, ou *fogo de Santo Antonio* he tambem huma doença ordinaria nas pessoas, que se occupaõ em trabalhos penosos, e se origina da suppressaõ repentina da *transpiraçaõ*. O beber agua, ou outra bebida fria, quando o corpo se acha esquentado; a humidade, e frie-

za dos pés; a roupa molhada; assentar-se ou deitar-se em chaõ humido, &c. pódem dar tambem occasiaõ a ella. He impossivel que quem trabalha ao ar raso se aguarde sempre destes inconvenientes; mas a experiencia nos ensina, que como naõ falte a attençaõ conveniente, pódem quando menos precavêr-se os seus malignos effeitos.

A paixaõ iliaca, a colica, os flatos, e outras doenças do ventre inferior; suas causas.

A *paixaõ iliaca*, a *colica*, os *flatos*, e outras enfermidades do *ventre inferior* saõ tambem ordinarias nestes officiaes, e vem das mesmas causas, que as enfermidades acima mencionadas, e dos *alimentos indigestos*, e *flatulentos*. Estes trabalhadores comem paõ *azymo*, ou naõ fermentado, feito de legumes, como *ervilhas*, *favas*, *centeio*, e outras substancias *flatulentas*: comem tambem grande quantidade de frutas verdes ou cozidas ao forno, ou estofadas, ou cruas, misturadas com muitas especies de raizes, e hervas: e depois disso bebem *leite* azedo, *cerveja* fraca de hum anno, e picante, &c. Semelhante mistura naõ póde deixar de encher os *intestinos* de *flatos*, e causar indisposições nestas entranhas.

As inflammações externas, panarizes, e outros males das extremidades; suas causas.

As *inflammações* externas, os *panarizes*, e outros males das extremidades, saõ tambem muito communs nos que trabalhaõ ao *ar* raso. Estas doenças saõ muitas vezes attribuidas a algum *veneno*, ou especie de *peçonha*: mas procedem geralmente da repentina passagem do calor ao frio, ou do frio ao calor.

Quando os trabalhadores do campo, as mu-

lhe-

Imprudencia dos trabalhadores do campo, e das mulheres, que mugem o leite, &c. quãdo tem frio.

lheres que mugem o leite, &c. voltaõ do campo para casa frios, e molhados, correm ao fogo; mettem muitas vezes as mãos em agua quente, por cujo meio rarificaõ de repente o *sangue*, e os outros humores, que circulaõ nestas partes: e como os *vasos* naõ pódem ceder com tanta prontidaõ, sobrevém *soffocações*, *inflammações*, *gangrena*, &c.

O que devem fazer para cobrar calor.

Quando estas pessoas voltaõ para casa traspassadas de frio, devem ficar por algum tempo em certa distancia do lume, lavar as mãos em agua fria, e esfregallas depois bem com hum panno secco. Succede algumas vezes estarem taõ tolhidas, ou entumecidas com o frio, que naõ tem movimento algum. O unico *remedio* em tal caso he esfregallas com neve: ou quando esta naõ se possa ter á maõ, com agua muito fria. De chegallas ao lume, ou mettellas em agua quente, seguir-se-hia, geralmente fallando, huma *gangrena*.

De que maneira se expõe a febres inflammatorias.

Costumaõ os jornaleiros deitar-se no estio, e dormir ao Sol. Este proceder he taõ perigoso, que muitas vezes acontece despertarem accommettidos de huma *febre inflammatoria*, ou de hum *golpe de Sol*, de que trataremos no Tom. VIII. Cap. LVIII. As *febres inflammatorias*, que nos fins do estio, e entrada do outono saõ taõ funestas, naõ reconhecem de ordinario outras causas. Quando os trabalhadores deixaõ o seu trabalho, o que sempre importa que façaõ durante o ardor do dia, cumpre que voltem ás suas casas, ou pelo me-

nos

nos se abriguem, para poderem repouzar em seguro, e resguardados do Sol.

Muitas vezes estaõ estes trabalhadores no campo a trabalhar des que he manhã até a noite sem comer nada: este procedimento naõ póde deixar de fazellos doentes. Pelo que, bem que muito grosseiro seja o seu *alimento*, devem tomallo a horas regradas; e quanto mais trabalhaõ, mais devem comer a miudo. Se os humores naõ se reparaõ frequentemente com novo *alimento*, cedo adquirem *podridaõ*, e produzem *febres* da peior qualidade (3).

Devẽ comer á proporçaõ do seu trabalho, se quizerem lograr boa saude.

Ex-

---

(3) Esta verdade, cuja evidencia alcançaõ inteiramente as pessoas hum pouco instruidas, se acha ainda envolta nas trévas mais espessas para os homens em geral, a quem he hum mysterio legitimo a *economia animal*. A pouca communicaçaõ, que os doutos tem com o Povo, e a pequena quantidade de obras feitas á proporçaõ da capacidade deste, saõ a origem ordinaria da sua ignorancia. Poucos homens ha que naõ queiraõ instruir-se; e nenhum para quem a verdade naõ seja intelligivel. A verdade, diz *Fontenelle*, naõ necessita de apparecer com todos os seus enfeites para persuadir; entra taõ naturalmente no espirito, que quando alguem a ouve pela primeira vez, parece que naõ faz outra cousa, senaõ lembrar-se della. Isto se deve entender principalmente das verdades de facto; como

Porque todos os homens naõ alcançaõ esta verdade.

as

Descuido dos trabalhadores

Extremado he o descuido dos trabalhadores do campo, ácerca do beber, e comer; e mui-

---

as que nos ensinaõ a *Anatomia*, e *Physiologia*.

Só o conhecimẽto dos fenomenos da digestaõ he que pódem fazer com que ella se alcance.

Todo o mundo come para viver; mas nem todo o mundo sabe porque naõ se poderia viver sem comer. Naõ se sabe porque tal, ou tal *alimento* he mais proprio para nutrir, do que outro qualquer: por que razaõ he necessaria tal, ou tal quantidade de *alimento*: porque he preciso comer hum tal número de vezes ao dia; e á vista desta ignorancia os que naõ gostaõ dos *alimentos* mais communs, ou que saõ daquelles, a que chamaõ de *má bocca*, ou que tem occupações, que os prendem fórtemente, ou em fim que saõ interessados, avarentos, &c. sustentaõ-se á sua fantasia. Os primeiros só comem drógas, incapazes de reparar as perdas, que experimentaõ; os segundos só comem huma vez ao dia, sem lhes dar cuidado, se o seu *estomago*, demasiadamente enfartado, tem vigor para digerir huma massa de alimentos, que deveriaõ tomar por muitas vezes, e sem lhes dar cuidado se he interessante que os humores se renovem a miudo: os ultimos attestaõ-se de alimentos indigestos, que alcançaõ por baixo preço. Todos elles se vaõ finando insensivelmente, por quanto, ou seja porque se come muito pouco, ou porque he muito pouco substancial o

que

muitas vezes por falta de attençaõ, tomaõ *alimentos* pouco sadios, ao mesmo tempo que sem

ácerca do seu sustento.

---

que se come, ou porque em fim os *alimentos*, que se comem, saõ indigestos, nunca os humores se pódem renovar; e as forças, em vez de serem reparadas, affracaõ cada vez mais, até que chega a mórte, muitas vezes procedida de enfermidades lentas, e cruéis, e põe fim á sórte destes desgraçados, a qual só devem á ignorancia, em que estaõ da importancia do sustento para a conservaçaõ da saude.

O que seja a digestaõ.

Mas huma só vista d'olhos, que se lance para os *orgãos* da *digestaõ*, e para o modo, como os *alimentos* se convertem n'huma substancia capaz de formar o *sangue*, que he a nascente de todos os nossos humores, e que leva a toda a parte com que reparar as perdas, que experimentamos, assás será para desfazer as nuvens, que occultaõ esta verdade importante á humanidade.

He logo de saber que no fundo da bocca, onde os *alimentos* se dividem primeiramente, moidos por via dos *dentes*, e humedecidos pela *saliva*: por detraz da *tracha-arteria*, está outro canal, chamado *esophago*, que vai ter direitamente ao *estomago*.

Hora, os *alimentos* tomados pela bocca, e introduzidos no *estomago* por meio do *esofago*, pódem demorar-se nelle mais, ou menos tempo, porque a situaçaõ do estomago he

ſem diſpender mais, poderiaõ tellos bons. Em quaſi toda a Inglaterra, ſaõ os camponezes taõ

---

he hum pouco obliqua, e quaſi horiſontal; de maneira que dos dous orificios, que tem, hum fica á direita, e outro á eſquerda; hum mais alto, outro mais baixo. Eſtes dous orificios eſtaõ demais diſſo monidos de *fibras* circulares, que ſe dilataõ, e contrahem; mas as que cercaõ o orificio, que fica contiguo aos *inteſtinos*, dilataõ-ſe muito menos que as primeiras; de ſórte que havendo ſaude, naõ pódem os alimentos ſahir do *eſtomago* ſem ſe terem reduzido em materia liquida: e eſte o eſtado, a que elles ſe reduzem pela ſua reſidencia no *eſtomago*.

E ou eſta metamorfoſe de *alimentos* ſeja effeito da *fermentaçaõ*, ou dos líquidos do *eſtomago*, e de hum movimento, que lhe he particular, e que agita a *maſſa alimentaria*, que a tritura, e que a moe; ou em fim de todos eſtes meios a hum tempo; o certo he que no termo de tres horas pouco mais ou menos, acha-ſe eſta maſſa convertida n'huma ſubſtancia acinzentada, e fluida, a que chamaõ *chymo*.

Á medida que eſta ſubſtancia ſe prepara, dilataõ-ſe as *fibras* do orificio interior, e a deixaõ correr aos *inteſtinos*, onde experimenta nova attenuaçaõ por meio da *bile*, do *ſucco pancreatico*, e outros líquidos, que eſtas partes

taõ descuidados neste ponto, que nem querem tomar o trabalho de preparar a sua propria

---

tes estaõ incessantemente a filtrar. E entaõ se faz mais branca, e os Medicos a chamaõ *chylo*.

Mas em toda a extensaõ dos intestinos se achaõ huns pequenos orificios imperceptiveis. que saõ o começo de huns *vasoszinhos*, a que chamaõ *vasos chyliferos*, ou *vasos lacteos*. Estes pequenos orificios saõ outras tantas boccaszinhas, que chupaõ a materia *chylosa* mais attenuada, e a trasladaõ aos seus *vasos*. Estes vasos, que estaõ em contínua agitaçaõ, pelo movimento das partes do *ventre inferior*, acabaõ de dar a ultima perfeiçaõ ao *chylo*, que por mil veredas differentes vai ter a huma *cavidade*, que chamaõ *cisterna de Pequet*; daqui a hum *canal*, que chamaõ *thoraquico*, porque se acha *no peito*, donde se transporta á massa do *sangue*, por meio da *veia* de debaixo do braço esquerdo, chamada *sob-clavicular esquerda*.

As partes grosseiras do *chylo*, que naõ podéraõ ser tiradas pelos *vasos lacteos*, ficaõ nos intestinos, onde se ajuntaõ, e páraõ, até que lançadas ao *anus*, pelo movimento particular dos *intestinos*, adquirem hum peso, ou *acrimonia*, que sollicita o intestino, chamado *recto*, e fórça as fibras delle a dilatar-se, a fim de dar-lhes passagem para fóra.

Es-

pria comida. Estes homens naõ comem mais de huma vez ao dia, e isto naõ tanto porque naõ

Esta he em poucas palavras a historia da *digestaõ*, e dos *orgãos*, que concorrem para esta operaçaõ da Natureza.

Necessidade de naõ cometter excessos na comida, demõstrada pela capacidade do estomago.

Todo o que a lêr com attençaõ, alcançará que tendo o *estomago* limitada capacidade, e naõ admittindo em geral, mais de duas canadas, e meia com alguma differença, se tomarmos huma quantidade de *alimentos*, que exceda, ou ainda iguale a esta medida, enfartado o estomago, e tendido por todos os lados, ficará privado dos movimentos, de que acabamos de fallar: amontoados os alimentos carregaráõ demasiado sobre o orificio inferior; obrigallo-haõ a dilatar-se; passaráõ sem serem moidos, e triturados, como convém; reduzir-se-haõ sómente a materias grosseiras, das quaes naõ poderáõ tirar nada as boccas dos *vasos lacteos*, e todas se converteráõ em *excrementos*.

E conseguintemente naõ se formará *chylo*, nem o *sangue* se renovará: o *sangue*, que por meio da *circulaçaõ* leva a todas as partes do corpo os humores, e substancias nutritivas, que recebeo do *chylo*, e as deposita em cada huma destas partes, á proporçaõ da precisaõ, que dellas tem, achar-se-ha, depois de algumas revoluções, privado daquella parte, que tem de *lymphatico*, *unctuoso*, *balsamico*: condensar-

naõ ganhaõ bastante com o seu trabalho para poder viver com mais abundancia, quanto por indifferença.

O alimento de muito pouca substancia, ou demasiadamente escasso, he amiudadas vezes cau- *Se o alimento dos trabalha-*

---

far-se-ha; já naõ consistirá senaõ na parte, que tem vermelha, que sendo a parte sólida do *sangue*, esquenta-se facilmente com as reiteradas attrições, e daqui se originaõ *febres*, e enfermidades *inflammatorias*. Por outra parte, naõ sendo os humores, que o *sangue* deposita, empuchados por outros novos, pararáõ nos seus vasos; e pela demora, que ahí fizerem, adquiriráõ *acrimonia*, e *podridaõ*: de que procedem as *soffocações*, *febres podres*, *malignas*, *&c.* Em fim as perdas, que de contínuo experimentamos, já pelo movimento dos *musculos*, já pelo jogo dos *orgãos*, naõ se restauraráõ, e daqui procedem a *debilidade*, *magreza*, *etica*, *&c.*

Do mesmo modo se os *alimentos* saõ muito aquosos, e naõ contém bastantes partes substanciaes, o *chylo*, que delles resultar, naõ terá consistencia: o *sangue* se dissolverá: e daqui vem os *desfallecimentos*, *cores pállidas*, *cachexias*, *&c.* Se pelo contrario os alimentos saõ pezados formaráõ hum *chylo*, que terá as mesmas qualidades, e passando ao sangue dará occasiaõ a *obstruções*, *hydropesias*, *&c.*

dores he de muito pouca ſubſtancia cauſa-lhes doenças.

cauſa deſta gente enfermar de *febres de peſſima qualidade*. Quando o corpo naõ he ſufficientemente alimentado, corrompem-ſe os *humores*, os *ſólidos* affracaõ, e daqui reſultaõ os mais triſtes effeitos. O *alimento*, que naõ he aſſaz forte, cauſa de ordinario parte das *doenças cutaneas*, taõ frequentes entre os trabalhadores. Obſervado he de todos, que quando naõ ſe alimenta ſufficientemmente o gado, fica ſujeito aos *males cutaneos*, que nunca deixaõ de deſvanecer-ſe, quando ſe lhes daõ bons *alimentos*: donde ſe ſegue que o bom eſtado dos *humores* depende da quantidade ſufficiente de hum bom alimento (como temos moſtrado na antecedente nota.)

Que a pobreza cauſa doenças, e as aggrava.

A pobreza, naõ ſó dá occaſiaõ ás doenças dos trabalhadores, mas tambem as aggrava. A maior parte dos que ſaõ pobres ou naõ antevêm, ou naõ ſe achaõ em eſtado de precaver os accidentes, que os ameaçaõ. Como que ſe ſatisfazem de poder paſſar o dia, e quando alguma moleſtia os impoſſibilita de trabalhar, vê-ſe a ſua familia em eſtado de perecer a fome. Entaõ he que cumpre vir a caridade em ſeu ſoccorro; que o aliviar os trabalhadores nas ſuas precisões he ſem contradicçaõ o acto mais ſublime de Religiaõ, e humanidade. Só os que ſaõ teſtemunhas de viſta deſtas ſcenas de calamidades he que pódem ter alguma idéa do número de deſgraçados, que morrem de doenças, por falta de aſſiſtencia, e até das couſas neceſſarias para a vida.

(Paſ-

(Passem ainda a mais as pessoas caritativas com o seu cuidado, e attençaõ; vigiem, para que os trabalhadores do campo, os lavradores, vinheiros, segadores, &c. naõ ponhaõ a sua confiança em pessoas sem conhecimento, nem domicilio certo, que munidos de certas cartas de approvaçaõ, havidas sabe Deos como, ou talvez falsificadas, giraõ pelas Villas, e aldeias, tirando a vida a quantos por desgraça lhes cahem nas mãos. Muito mais proveitoso sería sem comparaçaõ para estes homens uteis, mas dignos de lastima, o deixallos á unica Natureza, do que tomarem elles os *remedios* absurdos, e incendiarios desses charlataõs, que só servem de prolongar as enfermidades, quando naõ chegaõ a constituillas mortaes.)

Cumpre que as pessoas caritativas se opponhaõ a que os pobres fiẽ a sua saude dos charlataõs.

Saõ muitas vezes os trabalhadores victimas de huma emulaçaõ imprudente, que por quererem levar vantagem huns aos outros, incita-os até esquentar-se por tal maneira, que lhes sobrevem huma *febre*, ou a mesma morte. Os que assim expõe de caso pensado a propria vida, merecem que os tratem como homicidas de si mesmos.

Effeitos funestos da imprudente emulaçaõ dos trabalhadores.

(Os Pais, e Mãis saõ os primeiros contra quem se deveria proceder rigorosamente; pois pela maior parte tem a barbaridade de querer que seus filhos façaõ mais do que as suas forças lhes permittem. Os trabalhadores, que tem muitos filhos, ou que ficaõ na visinhança de muitos mininos, que se ajuntaõ em bandos

Da imprudencia dos Pais, e Mãis, que requerem de seus filhos mais

do que suas forças permittem.

em suas casas para brincar, tem a mania de dar-lhes o que elles chamaõ tarefa, a qual estaõ estes mininos obrigados a cumprir, antes de poder dar-se aos seus brincos. Se esta tarefa fosse proporcionada á idade, ou ás forças dos mininos, dispensar-nos-hiamos de estranhallos: mas quasi sempre succede o contrario. Os Pais, que estaõ neste costume, só o fazem as mais das vezes, para desfrutar toda a utilidade, que pódem tirar de seus filhos: de maneira que os mandaõ fazer em muitas horas aquillo mesmo, em que elles gastariaõ toda a manhã, ou toda huma tarde. Os mininos, que querem brincar, e com grande razaõ, forcejaõ muitas vezes de tal sorte, que ficaõ com as forças estancadas: e se naõ chegaõ a tanto, adquirem com o habito huma prontidaõ, que naõ he para elles, e cedo ou tarde lhes vem a ser fatal.)

ARTIGO II.

Da Gente de guerra.

Doenças, a que estaõ sujeitos os soldados.

O ESTADO de soldado em tempo de guerra bem se póde contar no número das occupações penosas. Muito soffre a gente de guerra pela inclemencia das estações, marchas dilatadas, máos viveres, fome, &c. daqui se originaõ *febres*, *diarreas*, *rheumatismos*, e outras enfermidades perigosas, que sempre fazem mais estrago, do que o ferro, mórmente quando as campanhas saõ muito prolongadas.

das. Poucas ſemanas frias, e chuvoſas baſtaõ muitas vezes para matar mais homens, do que huma batalha.

Os que tem o mando dos exercitos devem ter cuidado de que os ſeus ſoldados eſtejaõ bem enroupados, e bem nutridos.

Devẽ andar bẽ enroupados, e bem nutridos.

(Importa muito mandar diſtibuir pelos ſoldados muitos *vegetaes*, taes como as hortalices de toda a eſpecie: *repolhos*, *nabos*, *celgas*, *azedas*, *aipos*, *chicorea*, e os legumes da claſſe dos farinhoſos, como *ervilhas*, *lentilhas*, *arroz*, *batatas*, *&c.*

Alimentos neceſſarios aos ſoldados.

Nas *epidemias*, que ſobrevem com tanta frequencia aos exercitos, e que ſempre ſaõ de *qualidade podre*, he neceſſario dar aos ſoldados *vinho*, *cerveja*, *vinagre*, *açucar*, para elles miſturarem nos ſeus *alimentos*, e bebidas. Eſtes os poderoſos *antiputridos*, que preſervaráõ do contagio os que ainda naõ eſtiverem enfermos, e que ajudaráõ o effeito da *quina* nos que já eſtiverem aſſalteados delle. Ao vinho foi Ceſar devedor da ſalvaçaõ do ſeu exercito, que foi aſſalteado da *peſte* em Macedonia. Conta Collombier no ſeu Livro *Principes ſur la ſanté des gens de guerre*, pag. 70, que nos exercitos Francezes ſe uſou com feliz ſuceſſo do *vinagre*, á imitaçaõ dos Romanos, e com razaõ aſſevéra ſer eſte o mais certo, ſeguro, e pronto meio de preſervar os ſoldados das doenças *contagioſas*.

Nas *dyſenterias podres*, que entre os ſoldados taõ frenquentes ſaõ, he grande reme-

dio a boa *fruta* bem madura. Refere Tiſſot, que hum Regimento Suiſſo, da guarniçaõ das Provincias meridionaes de França, ſe ſalvou de huma *dyſenteria* por meio de huma grande quantidade de frutas, que ſe deo aos ſoldados; de maneira que até trasladavaõ os doentes para as vinhas. Nem hum ſó morreo, e taõ pouco houve hum ſó, que depois diſſo foſſe accomettido do mal.)

Devẽ alojar-ſe em ſitio ſeco.

Cumpre tambem que os Officiaes ponhaõ termo ás ſuas campanhas em opportuna eſtaçaõ, e tomem conta em aquartelar os ſeus ſoldados para paſſarem o inverno, em ſitios ſecos, e bem arejados.

Cumpre tambẽ que os doentes eſtejaõ ſeparados dos outros.

Tambem he neceſſario que os regulamentos dem providencia, para que os doentes eſtejaõ ſeparados em diſtancia competente dos que eſtaõ ſãos; pois eſte cuidado contribuiria muito para a conſervaçaõ da vida dos ſoldados.

Occupações, em que fora razaõ, e cõveniente empregar os ſoldados em tempo de paz.

(Devemos aſſentar, em que a indolencia, e intemperança taõ prejudiciaes ſaõ aos ſoldados, no tempo da paz, como no tempo da guerra as fadigas. Quando os homens vivem em ocioſidade, fazem-ſe vicioſos. Importaria pois, o mais que ſer póde, fazer-ſe hum plano para os ſoldados em tempo de paz tornarem-ſe mais uteis, e lograrem melhor ſaude. A meu vêr poder-ſe-hia gozar deſte deſejado exito, ſe os occupaſſem algumas horas por dia, augmentando-lhes o ſoldo. Deſaparecia entaõ a ocioſidade, mãi de todos os vicios; e naõ

fa-

faria prejuiſo algum ás manufacturas a modica paga, que ſe lhes déſſe, nem as obras públicas, em que os occupaſſem, como a conſtrucçaõ dos canos, enſeadas, eſtradas, &c. Por eſta via ſe conſtituiríaõ os ſoldados capazes de caſa, e ter filhos. Taõ pouco fora difficil de praticar hum plano deſta eſpecie, viſto que naõ tende a deſtruir os brios marciaes, com tanto que eſtes homens naõ trabalhaſſem mais de cinco até ſeis horas por dia, e ſempre ao *ar* raſo. Naõ devem os ſoldados trabalhar ſeguidamente demaſiado tempo, nem empregar-ſe em occupações ſedentarias; porque eſtas conſtituem os homens fracos, affeminados, e incapazes das fadigas da guerra; ao meſmo tempo que o trabalho de poucas horas, feito ao *ar* raſo, accoſtuma os homens ás inclemencias das eſtações, avigora os membros, e augmenta as forças, e o valor.)

ARTIGO III.

Da Gente do mar.

A GENTE do mar deve igualmente entrar na claſſe dos que ſe occupaõ em trabalhos penoſos. Muito tem que ſoffrer com a mudança dos climas, violencia dos temporaes, máos alimentos, lidoſas fadigas, &c. Eſta caſta de gente he de tanta importancia, aſſim para o Commercio, como para a ſegurança deſte Reino de Inglaterra, que nunca ſe pódem dar ſobejas traças para conſervar-lhe a ſaude.

Nos

Causas das enfermidades dos maritimos.

Nos excessos tem a gente do mar as maiores causas das suas enfermidades. Quando desembarcaõ em qualquer porto, depois de huma longa viajem, sem attençaõ ao clima, ou á sua propria *constituiçaõ*, entregaõ-se sem recato a todo o genero de excessos, e muitas vezes perseveraõ tanto nelles, que huma *febre* os acomette, e lhes tira a vida. Eis-aqui como os nossos affoutos marinheiros acabaõ muitas vezes a vida nas cóstas estrangeiras por causa dos excessos da intemperança, e naõ do clima. Naõ digo isto, porque seja necessario cercear-lhes o alimento: mas porque na temperança acharáõ o melhor *remedio* contra as *febres*, e a maior parte das enfermidades, que os destroem.

Meios de precavellas.

As occupações dos marinheiros nem sempre lhes permittem deixar de molhar-se: quando assim succede, devem mudar de roupa, e pôr por obra os meios convenientes para restabelecer a *transpiraçaõ*. Naõ devem em casos taes recorrer aos *licores espirituosos*, nem a outros *licores fórtes*: devem pelo contrario beber bebidas fracas, e *diluentes*, quentes quanto baste, e deitar-se immediatamente na cama, onde por meio de hum somno largo, e suave *transpiraçaõ*, recobraráõ a sua saude.

Quaes devem ser os alimentos da gente do mar.

O que mais damno faz á saude dos marinheiros he a má qualidade dos *alimentos*. O continuado uso de viveres salgados vicia os humores, he causa do *escorbuto*, e outras doenças obstinadas. Difficultosa cousa he preca-

caver estas enfermidades nas viagens dilatadas; e todavia naõ posso capacitar-me de que seja impossivel emprehender, e executar estas importantes viagens, sem ir necessariamente exposto a taes accidentes.

Vegetaes uteis nas viagens maritimas.

Largo tempo se pódem, por exemplo, conservar sobre o mar differentes especies de raizes, legumes, e frutas, como *cebollas*, *batatas*, *couves*, *limões*, *laranjas*, *tamarinos*, *maçãs*, &c. Quando naõ se possaõ conservar estas frutas, espremaõ-se os *succos* dellas, e guardem-se ou frescos, ou *fermentados*, com os quaes se pódem *azedar* todas as bebidas, e *alimentos* dos navegantes nas viagens dilatadas.

O paõ duro, e a *cerveja* velha contribuem muito para corromper os humores. A farinha póde-se conservar largo tempo embarcada, e cozer paõ todos os dias. Tambem se póde conservar o *malte*, que he a cevada preparada para fazer *cerveja*, e pôlla de infusaõ em agua fervendo por algum tempo. Este licor bebido ainda deste modo he muito sadio, e tem-se experimentado que he hum bom *especifico* contra o *escorbuto*. Póde-se fazer tambem provisaõ de *vinhos* fracos, *vinhos* de *maçaõ*, os quaes ainda quando se azedassem, seriaõ tambem uteis na qualidade de *vinagre*, que he hum grande especifico contra as enfermidades, e deveria usar-se delle em todas as viagens, mórmente nas maritimas. Devem sempre os na-

navegantes *azedar* com *vinagre* as ſuas bebidas, e *alimentos*.

Importa tambem embarcar os animaes, que pódem conſervar-ſe vivos, gallinhas, patos, carneiros, pórcos, &c.: uſar-ſe-ha com abundancia das ſopas feitas com talhadas de caldo portatil, polme de ervilhas, e outros *vegetaes*. Os que eſtaõ verſados neſta materia acharáõ facilmente meios convincentes para conſervar a ſaude deſta claſſe de homens uteis, e affoutos.

Naõ ha razaõ para duvidar que quando ſe attendeſſe devidamente á *dieta*, *ar*, *roupa*, &c. da gente do mar, ſería eſte o corpo de homens mais robuſtos, e ſadios de todo o mundo: mas em quanto houver deſcuido neſte ponto, vêr-ſe-ha ſucceder o contrario.

(Difficultoſo fora dar próva mais concludente da poſſibilidade de precaver eſtes males nas viagens prolongadas, do que a que nos dá o célebre Capitaõ Cook. N'huma viagem de tres annos, e deſoito dias, durante a qual correo os climas mais contrarios, des de 52 gráos ao Nórte, até 71 ao Sul, ſó perdeo hum homem, que morreo de huma *phtiſica pulmonaria*, de cento e deſoito, que compunhaõ a ſua equipagem. Os meios, de que ſe valeo para preſervar do *eſcorbuto*, e outras enfermidadea *podres* os paſſageiros, taõ ſimples ſaõ, como praticaveis.

De q̃ maneira foi

« Tinhamos a bordo, diz elle, grande » quantidade de *malte*, ou *dreche*, do qual ſe » fa-

» fazia huma bebida doce, e della se dava » meia canada, ou tres quartilhos por dia aos » que estavaõ com disposiçaõ para o *escorbu-* » *to.* Quando o Cirurgiaõ julgava convenien- » te que se lhes désse maior quantidade, da- » va-se-lhe canada, e meia nas vinte e qua- » tro horas. Dos *antiscorbuticos*, que até » aqui se tem achado he este hum dos me- » lhores.

tratada a equipagẽ do Capitaõ Cook.

» Tinhamos tambem grande provisaõ de » *repolho* de conserva, que naõ só he hum » *alimento vegetal* muito saudavel, mas tam- » bem hum optimo *antiscurbutico.* Fazia dar » hum arratel a cada marinheiro, duas vezes » na semana, quando navegamos, e muitas » vezes mais, quando se entendia ser neces- » sario.

» As talhadas de *caldo portatil* he tambem » huma das cousas essenciaes, de que tinha- » mos grande provisaõ. Dava-se ordinariamen- » te huma onça a cada homem tres vezes na » semana, e maior quantidade, quando era » necessario, para misturarem com as suas er- » vilhas. Se se offerecia occasiaõ de haver á » maõ *vegetaes* frescos, faziaõ-se cozer com » talhadas de *caldo portatil* com farinha de *tri-* » *go*, ou de *aveia*: e este era o seu almoço » de manhã. O seu jantar constava de ervi- » lhas seccas, *vegetaes* frescos cozidos com » alguma quantidade de talhadas de *caldo por-* » *tatil.* »

Observou-se depois, que estes vegetaes,

e

e entre outros as *batatas*, eraõ muito mais saudaveis, em taes occasiões, quando se comiaõ crúas.

« Estavamos providos, continúa o Capi» taõ Cook, de xaropes de *limaõ*, e *laran» ja*, de que se fez uso em várias occa» siões.

» Entre outros generos de viveres estava» mos abastecidos de *açucar* em lugar de *azei» te*, e de farinha de trigo em lugar de hu» ma grande quantidade de farinha de *aveia*. » A meu vêr o *açucar* deve antepôr-se, em » razaõ das suas qualidades *antiscorbuticas* ao » *azeite*, que póde produzir effeitos contra» rios, pelo menos o que commummente daõ » no mar á equipagem.

» A minha se dividia em tres quartos, ex» cepto em algumas occasiões extraordinarias. » Deste modo naõ andavaõ os homens taõ ex» postos ás inclemencias do *ar*, como anda» riaõ, se vigiassem alternadamente: tinhaõ » tempo de seccar os seus fatos, quando os » molhavaõ, e havia grande cuidado de ex» póllos, o menos que era possivel, á humi» dade. Havia vigilancia em manter entre » elles hum grande *aceio*, e que a sua rou» pa, e coberturas estivessem sempre muito » seccas, e aceadas.

» As mesmas precauções havia em ter o » navio secco, e limpo nas cobertas: era are» jado duas vezes, ou tres na semana, por » meio do fogo: perfumavaõ-se as cobertas

» com

» com *polvora*, humedecida com vinagre, ou
» agua. Accendia muitas vezes lume n'huma
» panella de ferro, posta no fundo do navio:
» e por esta via purificava o ar nas partes mais
» inferiores delle.

» Nunca seria demasiada toda a attençaõ,
» e cuidado que se pozesse no *aceio*, quer en-
» tre os homens da equipagem, quer no in-
» terior do navio. O menor descuido a este
» respeito daria occasiaõ a hum temeroso chei-
» ro *podre*, o qual só se destruiria com o
» fogo; e quando naõ se usasse deste meio,
» resultariaõ delle tristes consequencias.

» As caldeiras andavaõ sempre muito lim-
» pas. Nunca consentí que se désse unto
» de vacca, nem de porco salgado aos mari-
» nheiros, como se pratíca, capacitado de que
» este unto expõe ao *escorbuto*.

» Nunca deixei de tomar refresco d'agua,
» sempre que me foi possivel, bem que del-
» la naõ tivesse precisaõ. Tenho por muito
» mais saudavel a agua recem-tomada, do
» que a agua muito tempo guardada a bordo.
» Sempre a tive em abundancia para todas as
» precisões da vida, sem me vêr precisado
» de a dar de raçaõ á minha gente.

» Tenho por certo que com sufficiente
» quantidade de agua fresca, e huma escru-
» pulosa attençaõ ao *aceio*, raras vezes se ve-
» ria huma equipagem acomettida do *escorbu-*
» *to*, bem que abastecida naõ estivesse dos
» *antiscorbuticos* a cima ditos. »)

Especifico contra as diarrheas, febres, &c. nos sitios doentios.

O melhor *especifico* medicinal, que podemos recommendar á gente do mar, e aos soldados das náos de guarda-cósta, mórmente em tempos humidos, he a *quina*, que precaverá muitas vezes *febres*, e outras doenças perigosas. Póde-se mastigar todos os dias até huma oitava della: e no caso de haver repugnancia em tomalla desta maneira, poder-se-ha tomar da seguinte:

Tome-se de *quina* huma onça,
de *cascas de laranjas*, meia onça,
de *raizes de serpentaria de Virginia*, em pó grosso, duas oitavas.

Metta-se de infusaõ em obra de meia canada de *agua-ardente* por dous, ou tres dias, e tome-se todos os dias meio copinho duas, ou tres vezes, huma hora antes de comer.

Tem-se experimentado ser este *remedio* hum excellente *especifico* contra as *diarrheas*, *febres podres*, e *intermittentes*, e outras, nos climas doentios.

He indifferente a maneira de preparar este *remedio*: póde-se metter de *infusaõ*, como fica dito, em *agua-ardente*, em *vinho*, em agua simples; ou tambem reduzillo a *electuario* com *xarope* de *limaõ*, de *laranja*, ou outro qualquer semelhante.

§ II.

§ II. *Dos Trabalhadores sedentarios.*

Bemque cousa nenhuma se possa dar mais opposta á saude do homem, do que a vida sedentaria, todavia a classe, dos que a ella se daõ, abrange a maior parte da especie humana. Quasi todas as mulheres, e nos paizes de manufacturas, a maior parte dos homens devem contar-se entre as pessoas sedentarias (*a*).

A

(*a*) Geralmente fallando, dá-se o nome de *sedentarios* aos *homens de letras*; mas naõ envejo a razaõ, por que a elles sós haja de competir; pois igualmente convém aos officiaes mecanicos, que de mais disso se achaõ na desavantajada precisaõ particular de estar muitas vezes em posturas assaz incommodas: o que as *pessoas literattas* pódem, e devem sempre evitar (4).

O que se deve entender por trabalhadores sedentarios.

(4) Pelo que tudo quanto Mr. *Buchan* diz neste § deve entender-se, naõ só dos *alfaiates*, *çapateiros*, e *cuteleiros*, que elle expressamente nomea, mas tambem de todos os officiaes, que estaõ obrigados a trabalhar dentro de casa, como saõ em geral todos os que se occupaõ em manufacturas; todos os que trabalhaõ á agulha; como as *costureiras*, *mercadoras de modas*, *bordadores*, *fabricantes de tapesserias*, *&c.* todos os que trabalhaõ em miudezas, como os *obridores* em metal, ou pedras finas, e em *talha doce*; os *debuxadores*, *relo-*

Por estado, ou por officio sedentario.

jo-

A agricultura he o mais sadio dos trabalhos: por quem he cultivada.

A agricultura, de todos os trabalhos manuaes o principal, e o mais salutifero, só he cultivada actualmente pelo pequeno número dos que naõ pódem dar-se a outras occupações. Sujeitos ha, os quaes saõ de parecer que a cultura da terra naõ podería dar que fazer a todos os seus habitantes; mas he grosseiro engano, e erro (5).

Con-

---

joeiros, &c. todos os que trabalhaõ em pé, como *impressores*, *marcineiros*, &c. os que trabalhaõ sentados, como os *escrivães*, *caixeiros*, &c. e quasi todas as mulheres, quaes quer que sejaõ as suas occupações.

De toda esta gente de trabalho, huns devem temer a inacçaõ do maior número das partes do seu corpo; outros a postura incommoda, e contra o natural, em que trabalhaõ: estes o ar quente, humido, e que carece de *elasticidade*; aquelles as particulas seccas, ou humidas, mas que sempre fazem mal, e se desapegaõ das materias, em que trabalhaõ, e que elles tragaõ; destes ultimos saõ mais que outros os *lapidarios*, *os cabelleireiros*, *parfumadores*, *cardadores* de lã, cabello, &c.

Erro dos que entendem que a terra naõ póde dar

(5) Isto naõ he particular na Inglaterra: todos os dias se ouvem destas conversas entre os Francezes (e he commum parecer entre quasi todos os nossos Portuguezes.) Sujeitos tenho visto, os quaes entendiaõ que provavaõ a sua asserçaõ, dizendo que por muito peque-

no

Conta-se que hum antigo Romano sustentava a sua familia do producto de hum *jugada* de terra. O mesmo poderiaõ fazer hoje os Inglezes, se quizessem contentar-se de viver, como os Romanos. Isto dá mostras de poderem viver da cultura das terras todos os habitantes de Inglaterra, seja qual for a povoaçaõ, de que ella he capaz.

Vantagẽs da agricultura so-

He a Agricultura inexhaurivel manancial de riquezas para os habitantes de todos os paizes; em havendo descuido nella, sejaõ quaes fo-

---

no que fosse o número dos *lavradores*, naõ havia com tudo terreno, proprio para dar fructo, que naõ estivesse cultivado; que muitas terras se tinhaõ sorribado de novo, como era evidente, havia quinze annos, bem que dentro deste tempo naõ tivesse crescido o mesmo número; que todos os dias se hiaõ sorribando outras, e que por conseguinte, se houvera mais gente no campo, sería inutil, visto que naõ haveria nada que fazer. Estes sujeitos porém naõ repáraõ que todas estas suas próvas suppostas saõ em desabono seu; que por isso mesmo que se occupa a gente em arrotear a terra, e se multiplicaõ as terras lavradías, cumpriria tambem que fossem multiplicados os lavradores; que o pequeno número dos que se destinaõ para a lavoura, naõ achando braços, que possaõ ajudallos, forcejaõ por fazer sós o que deveria ser feito por mui-

que fazer a todos os seus habitadores.

bre o commercio. forem os thesouros, que vierem de fóra, assolado será esse paiz de pobreza, e miseria. Tal he, e será sempre o estado inconstante do Commercio, e manufacturas, que hoje pódem estar milhares de homens occupados, e a manhã reduzidos a mendigar a vida: o que nunca succederá aos que cultivaõ á terra; pois do seu trabalho tiraõ com que sustentar-se, e a sua industria está pelo menos no caso de ministrar-lhes o demais preciso para a vida.

Causas das enfer- Ainda que as occupações sedentarias sejaõ ne-

---

muitos: que o cansaço, pelo qual de necessidade haõ de passar, lhes estanca as forças muito cedo, e que deteriorando-se insensivelmente esta casta de gente, a mais estimavel de huma naçaõ, segue-se a ruina do Estado, que ella alimenta.

Outra razaõ ha, que naõ se deve deixar em silencio, e he que os poucos lavradores saõ parte para que os campos dêm muito menos fructo, do que deveríaõ dar; por que sendo limitado o tempo proprio para a lavoura, he impossivel que taõ poucos homens em taõ pouco tempo dêm á terra todo o fabrico necessario, para que ella fructifique tanto, como podería fructificar. A agricultura fructifica á proporçaõ do trabalho, e huma bella liçaõ disso nos dá o immortal *Fontaine* na Fabula do *Lavrador, e seus filhos*. Trabalhai, cansai-vos, &c. *Fab. IX. Liv. V.*

neceſſarias á ſociedade, naõ vemos todavia por que motivo os que a ellas ſe daõ, hajaõ de reſtringir-ſe ſómente a taes occupações todo o reſtante de ſua vida. Como foſſem entrelaçadas de outras mais activas, e de mais *exercicio* nunca ſeriaõ taõ damnoſas. Sabido he, e conſtante que a vida ſedentaria arruina a ſaude. Nenhum incommodo padecerá hum homem em eſtar aſſentado quatro ou cinco horas cada dia; mas como ſe ache na preciſaõ de parar dez, ou doze horas neſta ſituaçaõ, cedo ſe lhe quebrantará a ſaude.

midades dos trabalhadores ſedentarios.

Falta de exercicio;

A falta de exercicio naõ he ſó o que faz prejuizo á ſaude das peſſoas ſedentarias, pois muitas vezes padecem por motivo do *ar* encerrado, que reſpiraõ. He muito commum ver juntos, por exemplo, dez ou doze *alfaiates*, ou outros officiaes fechados n'huma pequena caſa, onde a huma ſó peſſoa cuſtaria muito *reſpirar* livremente. Ahi ficaõ de ordinario muitas vezes em meio de vélas accezas, ou outras luzes, que contribuem tambem a conſumir o *ar*, e o tornaõ menos proprio para a *reſpiraçaõ*. O *ar*, que já foi reſpirado perde a ſua *elaſticidade*, e torna-ſe incapaz de dilatar os *bofes*; e daqui dimanaõ as *phthiſis*, e outras *doenças* do *peito*, taõ communs nos trabalhadores ſedentarios.

O ar *encerrado;*

A meſma *tranſpiraçaõ* de muitas peſſoas juntas n'hum meſmo lugar, faz o *ar* pouco ſadio: e muito maior perigo ha, ſe alguma dellas tem os *bofes* affectados, ou outra qual-

O ar *vicijado pela tranſpiraçaõ de*

muitas pessoas juntas;

quer doença; mórmente se for *contagiosa*. Os que se acharem ao lado dessa pessoa, precisados a respirar o mesmo *ar*, mal poderáõ deixar de padecer alguma infecçaõ. Se he difficultosa cousa gosarem de perfeita saude doze officiaes sedentarios juntos em lugar apertado, ninguem haverá que naõ alcance ser perigoso ajuntar hum número crescido delles em pequeno espaço.

A postura incõmoda; por exemplo, a dos alfaiates, çapateiros, cuteleiros, &c.

Os que se empregaõ em occupações *sedentarias*, estaõ pela maior parte de continuo encurvados, como v. g. os *alfaites*, *çapateiros*, *cuteleiros*, &c. Semelhante postura he summamente nociva á saude: pois toda a posiçaõ contra o natural se oppõe ás *funções vitaes*, e por conseguinte deve deteriorar a *constituiçaõ*. E assim estamos vendo queixar-se geralmente estes officiaes de *indigestões*, *flatos*, *dores de cabeça*, do *peito*, &c.

As digestões viciosas.

O *alimento*, que tomaõ os sedentarios, em vez de dirigir-se pela postura direita a todas as partes do corpo para fazer a *nutriçaõ*, páraõ nos *orgãos da digestaõ*, por quanto a acçaõ dos *musculos*, *vasos*, &c. se cinge de alguma maneira a dos *intestinos*, e disto provem as *indigestões*, *constipaçaõ*, *flatos*, e outros *symptomas hypocondriacos*, que aturadamente afligem a esta classe de gente. Sem o exercicio nenhuma das *excreções* se póde fazer perfeitamente; e quando a materia, que se deve evacuar por esta via, se retem demasiado tempo no corpo, naõ póde deixar de produzir

máos

máos effeitos, visto que torna a introduzir-se na massa dos humores.

A postura curvada he tambem muito nociva para os *bofes*. Comprimida que esteja esta entranha, naõ póde o *ar* ter livre accesso em todas as suas partes, e dilatallas como he conveniente. Esta a origem dos *tuberculos*, *adhesões*, &c. que muitas vezes vem a ramattar em *phthisis*, ou *pulmonia*. E demais disso sendo absolutamente necessaria a acçaõ constante dos *bofes* para a perfeiçaõ do *sangue*, estando os *bofes* enfermos, cedo se estragaõ os humores, e perece toda a maquina. *Causa das doenças do peito nas pessoas sedentarias.*

Os trabalhadores sedentarios nem só se queixaõ da compressaõ, que os *intestinos* padecem; queixaõ-se tambem da que soffrem as partes inferiores. Esta compressaõ estorva a *circulaçaõ* nestas partes, e as torna fracas, e incapazes de exercer as suas funções. Eis-aqui como os *alfaiates*, *çapateiros*, &c. vem a perder o uso das pernas, além de se lhes viciar o *sangue*, e *humores* por meio da *stagnaçaõ*, ou *suspensaõ*, e se supprime a *transpiraçaõ*; o que he causa da *sarna*, das *ulceras fetidas*, das *pustulas* de má qualidade, e outras *doenças* da *pelle* taõ communs nesta gente. *Doenças ordinarias nos officiaes sedentarios. A sarna, as chagas, &c.*

A má *conformaçaõ* do corpo se segue muitas vezes das occupações sedentarias, continuadas com demasiada applicaçaõ. O *espinhaço*, por exemplo, estando de contino inclinado, toma huma figura curva, a qual conserva depois toda a vida. Já fica dito a *A má conformaçaõ do corpo.*

pag. 35. 47, e ſeg. e nota 9 do Cap. I. deſte volume, que a má conformaçaõ he prejudicial á ſaude, viſto que eſtorva as *funções vitaes*, &c.

As alporcas, pulmonia, enfermidades nervoſas, &c.

A vida ſedentaria de ordinario dá occaſiaõ a huma relaxaçaõ univerſal nos *ſólidos*, e naõ he outra a origem principal da maior parte das enfermidades, que cercaõ as peſſoas ſedentarias. Em quanto naõ foraõ taõ communs os empregos ſedentarios, eraõ pouco conhecidas neſte paiz as doenças de *alporcas*, *pulmonia*, *flatos*, ou *affectos hyſtericos*, e o tropel de *doenças nervoſas*, actualmente taõ frequentes: e ainda hoje ſaõ quaſi deſconhecidas daquelles, que entre nós ſe daõ a huma vida activa, e occupações ao *ar* raſo; bem que nas cidades commerciantes ſe vejaõ accommettidas dellas pelo menos duas terças partes dos ſeus habitantes.

Muito difficultoſo he remediar eſtes males, porque aquelles, que eſtaõ acoſtumados á vida ſedentaria, perdem como os mininos, que eſtaõ doentes de *rachitis*, toda a inclinaçaõ ao *exercicio*.

Naõ deixaremos todavia de propôr algumas idéas relativas aos meios mais apparentes de conſervar a ſaude a eſta claſſe de homens uteis, eſperando achar entre elles alguns aſſás ſiſudos, que a ſigaõ.

Meios de precaver todos eſtes males.

Já fica advertido que eſtes officiaes enfermaõ muitas vezes por cauſa da ſua poſtura encurvada. Pelo que devem fazer muito por eſtar

tar em pé, ou sentados taõ direitos, quanto as suas occupações lhe permittirem. Devem tambem mudar de postura as mais das vezes que lhes fôr possivel, e nunca demorar-se seguidamente demasiado tempo na mesma: devem largar a obra de tempos em tempos, passear, andar a cavallo, correr, e fazer tudo quanto fomentar, e dêr acçaõ ás *funcções vitaes*. *Mudança de postura; exercicio;*

(Naõ deixamos de advertir que este conselho naõ póde quadrar a todos os trabalhadores, mórmente aos que trabalhaõ por jornal, que saõ os que fórmaõ o maior número. Hum cavallo, quer seja comprado, quer alugado, faz mais despezas, do que elles pódem. Mas quando isto seja possivel aos mestres, ou domnos das casas, devem fazer o *exercicio de andar a cavallo*, como o mais saudavel de todos, e que em menos tempo cumpre melhor com a intençaõ da natureza.

Os que trabalhaõ por jornal, e todos os que naõ pódem fazer o *exercicio de andar a cavallo*, devem persuadir-se que he da ultima importancia para elles misturar algumas recreações com o seu trabalho; e por conseguinte só devem trabalhar algumas horas seguidas; volvidas ellas, passear, correr, &c., e tornar depois para o trabalho, e assim alternativamente até se acabar o dia; que este he o unico meio de escapar á multidaõ de doenças, de que a cima temos tratado, e chegar a huma velhice serena, e tranquilla, que

os

os possa indemnisar dos bens, que o seu trabalho naõ lhes póde grangear, por muito assiduo, e porfiado que tenha sido.)

Uso, que os officiaes fazem do tempo, que deveriaõ empregar no exercicio.

Muito pouco he o tempo, que se dá aos trabalhadores para fazer *exercicio*: e todavia, por muito breve que este tempo seja, raras vezes se emprega como he devido. Hum *alfaiate*, por exemplo, que trabalha por jornal, ou hum *tecelaõ*, em vez de empregar os poucos momentos, que tem desoccupados em passear, e fazer exercicio ao *ar* livre, prefere muitas vezes o metter-se n'huma taberna, ou divertir-se em algum jogo sedentario, onde perde de ordinario o tempo, e o dinheiro.

Como deveriaõ os alfaiates estar sentados quãdo trabalhaõ.

As posturas inclinadas, em que trabalhaõ pela maior parte os officiaes, mais parecem effeitos do habito, do que da necessidade. Bem se podia, por exemplo, idear huma meza, sobre a qual podessem sentar-se em redondo dez, ou doze alfaiates em tal postura que as pernas ficassem pendentes, ou descançassem sobre hum degráo, ou banco, como elles quizessem. Tambem se podería talhar n'huma meza lugar sufficiente para cada official: de maneira que sentado podesse trabalhar tanto a seu cómmodo, como actualmente com as pernas cruzadas.

Importãcia do aceio;

Recommendamos a todo o official o mais escrupuloso *aceio*, o qual fazem absolutamente necessario a sua situaçaõ, e officio. Nenhuma outra cousa póde contribuir mais para a con-

ser-

servaçaõ da sua saude; e os que se descuidaõ do *aceio*, naõ só estaõ arriscados a perdella, mas até se fazem incómmodos á sociedade.

As pessoas sedentarias devem evitar todo o *alimento flatulento*, e de difficil *digestaõ*, e guardar a mais rigorosa temperança. O homem, que trabalha fórtemente ao *ar* livre, póde facilmente superar os máos effeitos de hum excesso na comida; mas o que trabalha em occupações sedentarias, naõ tem a mesma vantagem. Este o motivo de se verem muitas vezes acomettidos estes ultimos de huma *febre*, depois de ter comido, e bebido com excesso. Pelo que, apenas esta gente se sente com a cabeça carregada, em vez de correr para a taberna com intento de buscar alivio, deve fazer *exercicio* a cavallo, ou passear ao *ar* livre. Por este meio poderá remediar a incommodidade, que sente, muito mais seguramente, do que com *licores* fórtes, e sem arruinar a sua *constituiçaõ*.

Da temperança.

Para naõ multiplicar as regras particulares, que devem seguir as pessoas sedentarias para conservar a saude, recommendo o seguinte plano geral, pelo qual se hajaõ de reger. Cultive cada hum delles, por exemplo, hum quintalzinho, o qual póde cavar, semear, plantar, e sachar nas horas desoccupadas; do que lhe resultaria, naõ só o indisivel beneficio do *exercicio*, e recreio, mas tambem o proveito de tirar deste trabalho a maior parte

Quaes devem ser os divertimẽtos das pessoas sedentarias: A cultura de hum quintal.

das

das cousas necessarias para a vida. Depois de occupar-se huma hora no seu quintal, tornará com mais ardor á sua obra, do que se tivera estado ocioso todo este tempo.

(Este he tambem hum daquelles conselhos, que naõ póde quadrar a todos os officiaes, mórmente aos que trabalhaõ nas Cidades populosas: porque reconcentradas no centro dellas as artes, e os officios mecanicos, põe os officiaes na impossibilidade de frequentar, ou ter quintaes, que o preço excessivo do terreno desterra commummente para fóra dos arrabaldes. A Cidade de Sheffield, que adiante se propõe para exemplo, he a meu vêr a unica, que se poderia citar. A vida, que nella vivem os trabalhadores, que a habitaõ, depende provavelmente de algumas circunstancias, que naõ podemos alcançar: e por isso naõ póde servir de exemplo, e governo. Este conselho só póde servir para os trabalhadores das Villas, das Cidades pequenas, ou das manufacturas ordinariamente estabelecidas longe das Cidades populosas, ou nos seus arredores. O número destes todavia he assás consideravel para justificar este conselho.

Vãtagens importanes de lidar n'hum quintal, mórmente

He bem certo que se todos os officiaes, que tem meios para ter hum quintal, ou qualquer pedaço de terra, quizessem de tempos em tempos dar-se á cultura delle, gozariaõ daquella saude, que as suas occupações só tendem a deteriorar, e achariaõ os meios legiti-

timos de contrapezar os inconvenientes, que disso se seguem. Outra vantagem muito essencial tirariaõ elles deste procedimento, e he que chegados que fossem a certa idade, e perdidas as forças necessarias, que o seu officio requer, achariaõ nas occupações faceis da cultura de hum quintal, a que reccorrer contra a miseria, ou enjoo, a que de ordinario está sujeita a velhice, e que he o mais tremendo destruidor do nosso ser, e fiel companheiro da ociosidade. Causa assombro o vêr a quantos velhos mataõ o enjoo, e a ociosidade: e tanto mais subtil he o veneno, quanto mais activa era a vida occupada, que estes officiaes até entaõ tinhaõ vivido. Tal he o triste destino, que achaõ infallivelmente a sua perdiçaõ no repouso, a que se entregaõ, des que chegaõ a certa idade; pois que logo as enfermidades, e achaques, a que suas occupações déraõ lugar, tornaõ com violencia, e dentro em pouco tempo levaõ estes desgraçados. O unico remedio, que se póde applicar a estes respeitaveis homens, saõ novas occupações proporcionadas á sua idade, e forças. A cultura de hum quintal, e outras occupações faceis do campo satisfazem muito bem esta *indicaçaõ*. Nellas acharáõ mil meios de aguardar-se do enjoo, fazendo para si hum genero de vida agradavel, a que o trabalho, sempre proporcionado ás suas forças, servirá a hum tempo de alimento, e arrimo.)

para os velhos, a quẽ mataõ o enjoo, e a ociosidade.

De que maneira a cultura da terra man tém a saude.

A cultura da terra concorre por todos os modos para a conservaçaõ da saude; por quanto naõ só exercita quasi todas as partes do corpo, mas tambem o cheiro da terra, e das plantas frescas revivificaõ, e recreaõ os *espiritos*, ao mesmo tempo que a perpetua esperança de vêr amadurecer os fructos disonjea, e alegra o coraçaõ. Tal he a condiçaõ dos homens, que lhes praz o esperar as cousas, por mais distantes, ou triviaes que sejaõ. Daqui vem plantar, semear, edificar, &c. a maior parte dos homens. Estas occupações como que foraõ as unicas nos primeiros tempos, e quando os Reis, e conquistadores cultivavaõ a terra, bem podemos crér que sabiaõ, taõ bem como nós, em que consiste a verdadeira ventura.

Exemplo dos habitantes de Sheffield.

Romanesco, ou ridiculo parece recommendar a cultura de hum quintal aos officiaes estabelecidos n'huma Cidade populosa; mas a observaçaõ, e experiencia próva ser praticavel este plano. Em Sheffield, Cidade da Provincia de York, onde se fazem muitas obras de ferro, apenas se encontra hum official *cuteleiro*, que naõ seja senhor do seu pedaço de terra, o qual cultiva como se fora hum quintal, ou horta. Desta prática resultaõ os mais saudaveis effeitos, porque naõ só he parte, para que estes officiaes façaõ *exercicio* ao *ar* raso, mas tambem a comer muitos *legumes*, *raizes*, &c. da sua propria colheita, no que nunca cuidariaõ, se assim naõ fora.

Naõ

Naõ sei porque os manufacturarios das outras Cidades de Inglaterra naõ hajaõ de seguir o mesmo methodo.

Que os officiaes do campo lograõ melhor saude, e saõ mais ditosos, que os das Cidades. Por que?

Tem os officiaes demasiada inclinaçaõ a residir nas Cidades populosas: algumas vantagens pódem tirar disso: mas este gosto naõ deixa tambem de estar sujeito a alguns inconvenientes. Todos os officiaes, que vivem no campo, estaõ nos termos de possuir hum pedaço de terra: o que pela maior parte assim succede. Por esta via naõ só ficaõ em estado de poder fazer exercicio, mas tambem de viver mais cómmoda, e apprazivelmente. Desta observaçaõ se segue que os officiaes do campo passaõ a vida muito melhor, do que aquelles que vivem nas Cidades populosas, gozaõ de melhor saude, vivem em maior abundancia, e quasi todos tem huma numerosa familia, que lógra boa saude.

Quanto o exercicio ao ar raso he necessario á saude.

N'huma palavra o exercicio ao *ar* raso, ou se faça d'huma, ou d'outra maneira, he absolutamente necessario para a saude. Os que se descuidaõ de o fazer, ainda que possaõ viver por algum tempo, apenas pódem dizer que gozaõ da vida: porque debilitados, e affeminados passaõ huma vida triste, e morrem antes de tempo.

§ III.

§ III. *Das Pessoas litteratas, ou Estudiosas* (6).

Inconvenientes do estudo muito aturado.

A APPLICAÇAÕ do espirito, quando he desmesuradamente fórte, prejudica tanto á saude, que bem poucas pessoas se pódem contar applicadas ao estudo, que sejaõ robustas, e logrem boa saude.

O estudo seguido requer sempre huma vida sedentaria: e quando a applicaçaõ se ajunta com a falta de *exercicio*, resultaõ disso os peio-

(6) A materia, que serve de assumpto a este §, de muitos Authores tem sido tratada. Na Prefacçaõ da sua linda Dissertaçaõ *sobre a saude das pessoas litteratas*, diz Tissot quaes saõ todos estes Escritores: mas isto naõ foi bastante para que este douto compatriota deixasse de tratar este ponto: e a sua experiencia, e erudiçaõ souberaõ revestillo do caracter da novidade. O melhor, que podemos fazer, he remetter áquelle Author todos os que lerem esta Obra, e estiverem destinados para a lida do gabinete, quando queiraõ ter mais individual noticia desta materia; que á vista do plano de Mr. Buchan foi méramente debuchada. Se compararmos todavia estes Authores, veremos que nos preceitos se assemelhaõ perfeitamente, e ficaremos novamente capacitados de que a Medicina, que he huma sciencia de arrasoamento, e observaçaõ, nunca variará em seus conselhos, quando for tratada por grandes homens.

pêiores effeitos. Muitas vezes se tem visto arruinar-se com o estudo aturado, ainda de poucos mezes, a *constituiçaõ* mais excellente, e suscitar-se huma multidaõ de doenças nervosas, que nunca foi possivel curar. He cousa evidente que tanto naõ he o homem para huma applicaçaõ continúa, quanto he certo naõ o ser para huma acçaõ perpetua; pois brevemente seria destruido por huma, como por outra.

Tanto póde a alma sobre o corpo, que todas as *funções vitaes* estaõ sujeitas ás suas influencias; pois a alma accelera, ou retarda a acçaõ della em quasi todos os gráos possiveis. Pelo que a alegria, e receio acceléraõ a *circulaçaõ*, e provocaõ todas as *secreções*: ao mesmo tempo que a tristeza, e as reflexões profundas nunca deixaõ de retardallas, ou suspendêllas.

Que a desmesurada applicaçaõ he nociva ao corpo, assim como ao espirito.

Daqui parece que se deveria inferir ser necessario para a saude o evitar toda a applicaçaõ. O que naõ admitte dúvida, he que o homem, que de continuo pensa, raras vezes gosa a hum tempo das vantagens da saude, e das forças do espirito; quando aquelle, que se assim se póde dizer, *naõ pensa absolutamente*, huma, e outra cousa possue, geralmente fallando.

Seus effeitos funestos.

Pensar perpetuamente he, como se diz, naõ querer pensar longo tempo. Os que pensaõ intensamente, geralmente fallando, tornaõ-se estupidos, ou loucos dentro em poucos

cos

cos annos, e nos daõ huma triſte próva do como ſe póde abuſar das maiores vantagens cá da terra. Succede com a applicaçaõ o meſmo, que com todas as demais *funções*; quando he extremada, degenera em vicio; e eu naõ conheço homem mais ſiſudo, do que aquelle, que muitas vezes, e por tempo conveniente dá a ſeu eſpirito deſaffogo, já frequentando algumas ſociedades agradaveis, já tomando alguma recreaçaõ, que requeira *exercicio*, ou d'outra qualquer maneira.

Naõ nos demoraremos em indagar qual ſeja a natureza do vinculo, que une a alma, e o corpo: nem de que maneira operaõ reciprocamente hum ſobre outro: fallaremos ſómente das enfermidades, a que eſtaõ expoſtas as peſſoas de letras, e faremos muito por apontar os meios de evitallas.

ARTIGO I.

Das cauſas das enfermidades ordinarias nas Peſſoas Litteratas.

Cauſas da gota nas peſſoas literatas;

Os *Litteratos* eſtaõ muito ſujeitos a *gota*. Eſta doloroſa enfermidade tem a ſua origem nas más *digeſtões*, e *ſuppreſsões* da *transpiraçaõ*. He impoſſivel que hum homem, que eſtá todo hum dia ſentado des da manhã até a noite, poſſa digerir como he devido, e fazer as *ſecreções* em quantidade conveniente. Quando a materia, que *transpira* pela *pelle* ſe detem no corpo, e naõ ſe elaboraõ, ou

pre-

preparaõ os *humores*, como he preciso, necessariamente sobreviráõ enfermidades, como adiante exporemos, Cap. XII. § III. do segundo Volume.

Da pedra, e areias;

Estas mesmas pessoas saõ muitas vezes acomettidas do mal de *pedra*, e *areias*. O *exercicio* facilita singularmente a *secreçaõ*, e a *evacuaçaõ* da *ourina*; naõ póde logo deixar a vida sedentaria de produzir o effeito contrario. Naõ ha ninguem que naõ possa convencer-se desta verdade, se notar que de dia ourina muito mais, que de noite, e mórmente quando passeia a pé, ou a cavallo, do que quando está em repouso.

Das ẽfermidades do figado.

A vida sedentaria detem a *circulaçaõ* no *figado*: dá occasiões a *obstrucções* nesta *entranha*, e daqui se segue o mal dos *Scyrros* no *figado*, taõ frequentes nos *litteratos*. A *secreçaõ* da *bilis*, e sua mistura com os *succos* dos *intestinos* taõ necessarios saõ a huma parte da *economia animal*, que quando naõ andaõ correntes he de necessidade quebrantar-se a saude. A *ictericia*, *indigestões*, a falta de appetite, e a *extenuaçaõ* de todo o corpo saõ as tristes consequencias da *bilis* viciada, ou detida nos seus *colidutos* (7).

Pou-

---

(7) Á vista das propriedades da *bilis* he evidente ser da maior importancia na *digestaõ*; como fica demonstrado a pag. 137 nota 3 deste Volume, onde dissemos que convertidos os

ali-

Causas das doenças do peito.

Poucas enfermidades ha mais funestas para as *pessoas litteratas* do que a *pulmonia*. Já deixamos notado que os *bofes* naõ se dilataõ, como convém, nos que naõ fazem *exercicio*, e

---

alimentos por via da acçaõ do *estomago*, &c., n'huma *massa* liquida chamada *chymo*, este liquido corria pelo *orificio inferior* do *estomago* para os *intestinos*, onde recebia nova preparaçaõ com ajuda da *bilis* que filtra o *duodeno*. Mas como he possivel que a vida sedentaria possa deter a *circulaçaõ* do *sangue* no *figado*? Como he possivel tolher ella a filtraçaõ da *bilis*, &c.? Assás he pôr os olhos nesta *entranha*, e partes que a ella se avisinhaõ, para se perceber com toda a clareza esta verdade.

Circulaçaõ do sãgue no figado. Fũções desta viscera.

As *veias*, que vem do *baço*, situado no *hypocondrio* esquerdo; as que vem dos *intestinos*, *mesenterio*, e *mesocolon*, que saõ duas *membranas* annexas aos *intestinos*; as que vem dos *epiploões*, outras duas *membranas* extendidas sobre os *intestinos*; as que vem da *bexiga do fel*, collocada n'huma chanfradura do *figado*, e na qual se faz parte da *bilis* preparada por esta *viscera*; todas estas *veias*, que levaõ o *sangue* de todas as partes aqui mencionadas, vaõ ramatar n'huma *veia* grossa, que os *Anatomicos* chamaõ *veia-porta*, e vai ter ao *figado*.

Bilis do figado.

Nesta *entranha* se divide infinitamente, e depõe nas *glandulas*, ou *lobulos*, de que se compõe quasi toda a substancia do *figado*, as par-

e que a *obstrucçaõ*, e *adhesaõ* desta *entranha*, saõ as consequencias ordinarias disso. Além de que, naõ só a falta do exercicio, mas tambem a postura, em que elles no geral traba-

---

partes *biliosas*, que o *sangue* recebeo das differentes *visceras*, por onde acaba de correr. O *sangue*, despojado que seja destas partes *biliosas*, lança-se na *veia cava*, onde acha o das outras partes do corpo, com o qual torna a começar nova *circulaçaõ*, descripta a pag. 36, nota 8 deste Volume.

Todas estas pequenas *glandulas*, de que se compõe a substancia do *figado*, e que saõ huns méros *globulos* daõ nascimento a huns tubos muito pequenos, chamados *póros biliarios*, que tornando-se cada vez mais gróssos pela sua reuniaõ, ramataõ-se todos n'hum só canal, a que chamaõ *canal hepatico*. Provavel he haverem outros *póros biliarios*, pelos quaes a *bilis* vai ter á *bexiga* do *fel*; mas a pequenheza destes *póros* faz com que ninguem até aqui tenha podido assegurar-se da existencia delles. E seja o que fôr, he bem certo que a *bexiga* do *fel* contém certa quantidade de *bilis*, que pela sua estancia contrahe certa consistencia, e amargura consideravel, que naõ tem a do *figado*. Estas duas especies de *bilis* vaõ dar ao *duodeno*, (nome que tem o primeiro d'entre os *intestinos*) por hum canal commum, onde misturando-se com o *succo*

Bilis da bexiga do fel.

lhaõ, he tambem prejudicial ao *bofes*. Os que lem, ou eſcrevem muito eſtaõ ſujeitos a contrahir o habito de inclinar-ſe para diante, encoſtar-ſe, e carregar no peito contra huma meza,

---

co pancreatico, ſervem para a perfeita preparaçaõ do *chylo*.

Hora dai attençaõ á pequenheza dos *póros biliarios*; á natureza da *veia-porta*, que naõ tem pulſaçaõ, bem que faça a funçaõ de *arteria* no *figado*; á mobilidade, de que gozaõ todos os *orgãos* do *ventre inferior*, cujas *veias* todas ramataõ na *veia-porta*; notai que os *inteſtinos*, *meſenterio*, *meſocolon*, *epiploões*, carregando huns ſobre os outros, oppõe-ſe inceſſantemente á *circulaçaõ* dos ſeus *fluidos*; em fim reparai na diſtancia, que vai do *coraçaõ* a todas eſtas partes, e convencer-vos-heis que ſe pelo *exercicio* naõ ſe ſupprir a falta de acçaõ neſtes *orgãos*, naõ *circularáõ* os liquidos; deter-ſe-haõ nos ſeus *vaſos*, ou *coliductos*: daráõ occaſiaõ a *ſoffocações*, e *obſtrucções*, donde procedem as fraquezas do *eſtomago*, faltas de *appetite*, *indigeſtões*, *flatos*, *cólicas* cruéis, a que eſtaõ ſujeitos os *litteratos*; a *condenſaçaõ* da *bilis*, os *calculos biliarios*, a *ictericia*, e finalmente o *affecto hypocondriaco*, que póde depender, já de huma contenſaõ de eſpirito, já do *entumecimento* das *entranhas* do *ventre inferior*, e da deſordem das *digeſtões*; mas que he ſempre effeito da inacçaõ, &c.

za, ou carteira; e naõ se dá postura mais contraria á acçaõ do *bofes*.

Esta postura póde tambem prejudicar os movimentos do *coraçaõ*. Lembro-me que na abertura de hum cadaver achamos o *pericardio* pegado ás *costellas*; de maneira que nos fazia crêr ter-se embaraçado a acçaõ do *coraçaõ*, até o ponto de occasionar a *mórte*. Com effeito he muito provavel que a causa deste *fenomeno* singular, fora o sentar-se este homem, cuja occupaçaõ era escrever, n'huma postura continuamente forçada, com o peito encostado sempre sobre a borda de huma meza. *Das doenças do coraçaõ;*

Naõ póde gozar boa saude quem naõ digére, como convém, *os alimentos*; e os que se applicaõ muito, e demais disso vivem huma vida sedentaria, nunca deixaõ de ter as *faculdades* digestivas fracas, e privadas da sua acçaõ: do que resulta ficarem os humores crûs, e viciados; affracados os *sólidos*, e relaxados, e toda a *constituiçaõ* arruinada. *Das doenças dos orgãos da digestaõ.*

A diuturna, e intensa applicaçaõ causa muitas vezes temerosas *dores* de *cabeça*, que conduzem para a *apoplexia*, *vertigens*, *paralysia*, e outras enfermidades. O meio de precavêllas he naõ applicar-se demasiado tempo seguido, e ter o ventre regular, e corrente, já usando de *alimento* proprio para isso, já tomando a miudo huma pequena dose de algum *medicamento aperitivo*, de maneira que se logre huma deposiçaõ, ou camara diaria. *Das dores de cabeça, apoplexia, paralysia, &c.*

Doenças dos olhos;

Os que lêm, ou escrevem muito costumaõ enfermar dos *olhos*. Estudar á *luz artificial* he summamente prejudicial á vista; o que se deve fazer as mais raras vezes, que for possivel. E todas as vezes que algum se vir precisado a isto, devem os olhos ficar abrigados da luz, e a cabeça naõ muito inclinada. Quando os olhos se sentirem cançados, ou dolorosos devem banhar-se, ou lavar-se todas as manhãs, e logo á noite em *agua fria*, a que se póde ajuntar huma pouca de agua-ardente, advertindo que deveráõ ser seis partes *d'agua*, e huma de *agua-ardente*.

Da inchaçaõ das pernas, e hydropisia;

Já fica advertido que as *excreções* nas pessoas estudiosas eraõ muito imperfeitas, que a *hydropisia* procede muitas vezes da *retençaõ* dos *humores*, a que ellas devem dar sahida. Sabido he de todos que da falta de *exercicio* procede a inchaçaõ das pernas, e que pelo contrario o *exercicio* as faz desinchar; e por conseguinte facil he de ver qual *remedio* he proprio para precaver este mal.

Das enfermidades nervosas.

Amiudadas vezes saõ accommettidos os *Literatos* de *febres*, especialmente das do *genero nervoso*. Taõ prejudicial he a applicaçaõ demasiadamente continuada, que desconcerta, por assim dizer, toda a maquina, oppõe-se ás *funções vitaes*, e saõ origem de todos os males do espirito; e assim o *delirio*, a *melancolia*, e até a *demencia*, saõ muitas vezes os funestos effeitos desta applicaçaõ intensa. N'huma palavra todas as enfermidades, que tem

por-

por causa o máo estado dos *humores*, a falta de *secreções* ordinarias, e a debilidade do *systema nervoso* pódem originar-se do estudo demasiadamente aturado.

Que o affecto hypocondriaco he huma das ẽfermidades ordinarias das pessoas litteratas.

De quantos males assaltaõ, e affligem os *homens de letras*, o mais triste, e desesperado, e de que raras vezes deixaõ de enfermar, he o *affecto hypocondriaco*, que melhor lhe chamaremos huma complicaçaõ de enfermidades, do que huma só, e simples enfermidade. A que triste situaçaõ naõ reduz muitas vezes o homem mais amavel, e dotado de melhor constituiçaõ! Fica sem forças, nem appetite; toldado seu espirito de huma nuvem perpetua vive n'hum continúo medo de morrer; busca por todas as partes alivio, busca-o nos *remedios*; porém mal por elle! sempre debalde. Os que adoecem deste mal, bem que muitas vezes os tenhaõ por dignos de riso, justo direito tem á nossa lastima, e compaixaõ.

Desordens moraes, a que arrastaõ as applicações sobremaneira intensas.

Naõ se dá cousa mais contraria ás leis da natureza, do que fazer do estudo unica occupaçaõ. O homem, que naõ faz outra cousa, senaõ estudar, raras vezes he util á sociedade. Descuida-se com frequencia das obrigações mais importantes da vida para occupar-se unicamente em objectos frivolos: e até raras vezes acontece produzir o méro estudo invençaõ alguma util. Quanto mais os homens se entranhaõ em profundas indagações, tanto mais, fallando geralmente, se affastaõ da vereda do senso commum; perdem muitas

vezes de vista naõ só estas mesmas indagações; mas tambem a razaõ. As especulações profundas em vez de fazer os homens melhores, e mais sabios, de ordinario os fazem huns *scepticos*, carregando-os de dúvidas, e incertezas. Tudo quanto o homem necessita saber para viver feliz, facilmente se sabe: quanto ao mais, só serve, como a arvore vedada, de augmentar-lhe a miseria.

ARTIGO II.

Da maneira, que devem guardar no estudo os homens de letras.

O que convem que elles façaõ, quãdo o espirito se acha cançado de estudar;

Os *homens de letras*, que querem desenfadar o espirito, naõ devem só suspender a leitura, e escrita, devem tambem dar-se áquellas recreações, que saõ capazes de distrahillos, e alegrallos, e que em vez de requerer attençaõ, saõ parte para que elles se esquecaõ das applicações do gabinete. O correr a cavallo, ou o passear por hum lugar solitario, além de naõ recrear o espirito, o mantem pelo contrario em suas idéas. Naõ ha cousa que possa recrear o espirito, e distrahillo de reflexões sérias, como a attençaõ aos objectos agradaveis, que causa ao espirito huma especie de divertimento, que lhe serve de alivio.

Que juizo fazem os

Contrahem muitas vezes os doutos certo desprezo ao que chamaõ companhia divertida,

da, e ſe envergonhaõ de frequentar os que naõ ſaõ filoſofos; o que he dar próvas de que elles meſmos naõ ſaõ filoſofos. Deſte nome he indigno todo o que deſdenha de recrearſe na companhia de gente alegre, e jovial: quando he certo que a meſma companhia dos mininos póde recrear o eſpirito, e desfazer a nuvem, com que o eſtudo naõ deixa de cobrillo muitiſſimas vezes.

doutos das recreações.

(*Socrates*, e *Ageſiláo* andando a cavallo ſobre huma canna com ſeus filhos: o grande *Scevola*, *Scipiaõ*, *Lelio* jogando á barrinha, e á chapeleta nas ribeiras do mar para deſenfadar-ſe das ſuas lidas, e conſervar por eſte meio a ſua ſaude, forças, alegria. . . . *Val. Max.*: outros muitos perſonagens grandes, cujos nomes famoſos, e acções ſublimes nos conſervou a hiſtoria, e que fizeraõ timbre de ſer bons maridos, bons pais, bons amigos, bons cidadãos, e finalmente homens agradaveis, e uteis á ſociedadade, deveriaõ envergonhar a maior parte dos noſſos Litteratos, que por méra vaidade cultivaõ o eſtudo, e ſem produzir já mais couſa util, e nem ſequer paſſageira, expõe-ſe teimoſamente a quantos inconvenientes traz comſigo eſte genero de trabalho mal entendido.

Eſtes filoſofos ſuppoſtos atá os primeiros elementos da *Phiſica* ignoraõ. Naõ ſabem quaes ſaõ as influencias do corpo ſobre a alma, bem que os maiores homens tenhraõ muito boa noticia dellas, e hajaõ alcançado que taõ ſujei-

Poder da medicina ſobre as doenças do eſpirito.

jeito eſtá o eſpirito, como o corpo á Medicina. Tal he a dependencia, que a alma tem neſte eſtado, diz *Deſcartes*, do temperamento, e diſpoſições dos *orgãos* corporaes, que quando fora poſſivel dar n'hum meio de augmentar a noſſa penetraçaõ, na Medicina cumpriria ir buſcallo. Iſto, que preſentia eſte homem immortal, verificado eſtá pelo illuſtre *Hoffman*. Diz expreſſamente eſte grande prático, que algumas peſſoas conheceo eſtupidas, a quem dera juizo, movendo-os a tomar movimento. *De motu optimi corp. Medic.*, § IX.

Quanto póde o movimento contra a eſtupideza, inepcia, &c.

Que homem haverá, o qual naõ tenha viſto deſtes exemplos nos mancebos ſem educaçaõ, que tem viajado? Algum, que era objecto de deſprezo para a ſua familia, por motivo da ſua inepcia, e pouca penetraçaõ de engenho, tomando a ſua reſoluçaõ por enjoo, madraſſaria, ou deſeſperaçaõ, põe-ſe a correr terras, nas quaes ſe demóra mais, ou menos annos. Satisfeita a familia com ſua partida, quaſi que nem delle ſe lembra, e eis-que chega forte, vigoroſo, agil, civil, honrado, e dotado de tanta intelligencia, quaõ pouca era a que tinha. Torna-ſe em arrimo deſta meſma familia, da qual parecia ſer hum membro inutil; vem a ſer bom marido, bom Pai, bom amigo: e a quem ſerá elle devedor de todas eſtas excellentes qualidades? Á educaçaõ paterna? Naõ, que lha negáraõ, e o houveraõ por indigno della; mas ſim aos

mo-

movimentos, ás diversões que as viagens suscitaõ.

O *ar* livre, e o movimento facilitaõ a *circulaçaõ*, ajudaõ a *transpiraçaõ*, animaõ a acçaõ dos *nervos*, e corroboraõ todos os membros. Sabida cousa he de todos que algumas simples viagens emprehendidas por varios doutos a fim de ir vêr Livrarias remotas, ou por outro qualquer fim, os tem curado do *affecto hypocondriaco*, a que estavaõ sujeitos. E faz pasmar, diz *Plinio* o moço, quanto o movimento, e exercicio do corpo animaõ a acçaõ do espirito.) *Contra o affecto hypocondriaco.*

Sendo indispensavel que os *homens de letras* trabalhem em lugar retirado, devem escolher para seu gabinete o quarto das cazas mais espaçoso, e arejado. Este o unico meio naõ só de precavêr os máos effeitos do *ar* encerrado, mas tambem de recrear os espiritos e dar ao corpo, e alma as disposições mais favoraveis. *Qual deve ser o gabinete dos Literatos.*

Dizem que Euripides, poeta tragico, se retirava a huma caverna escura para compôr as suas tragedias: e de Demostenes, Orador Grego, que escolhia para estudar hum lugar, onde naõ podesse vêr, nem ouvir nada. Por muita deferencia, que se deva a estes veneraveis nomes, he impossivel deixar de reprovar o seu gosto neste ponto. Taõ boa obra se póde fazer seguramente n'hum quarto bem vistoso, como n'huma caverna; e certo que taõ felizes seráõ as idéas, quando o Sol purifica com

seus

ſeus raios o *ar*, e afformoſêa hum gabinete, como quando ſe lhe véda a entrada delle (8).

Os

(8) Aqui temos huma queſtaõ d'aquellas, ſobre que he difficultoſo ajuizar com acerto. Devemos convir em que, á viſta dos principios verdadeiros, e conſtantes, atéqui expoſtos por *Mr. Buchan*, hum gabinete embellezado pelos raios do Sol, purificado pelo *ar* inceſſantemente renovado, e adornado de objectos agradaveis, póde fornecer idéas venturoſas, por quanto a *circulaçaõ*, e *ſecreções*, ajudadas por eſtes meios ſaudaveis, ajudaõ o *fluido nervoſo*: mas eſta ſituaçaõ agradavel póde por ventura convir a todas as eſpecies de idéas? Querendo o ſublime *Corneille*, e o terrivel *Crebillon* penetrar os ſegredos mais occultos da politica, e coraçaõ humano: o immortal *Deſcartes*, o douto, e profundo *Mallebranche*, entranhados pelos ſombrios, e inaceſſiveis eſcondrijos da Methaphyſica, e coraçaõ humano; o ſábio *Helvecio*, e o illuſtre Conde de *Buffon*, encarniçados, por aſſim dizer, em ſeguir a verdade, &c. eſta caſta de homens naõ eſperáraõ, ou naõ eſperaõ certamente que venhaõ objectos agradaveis ajudallos na creaçaõ de ſuas idéas. E até o meſmo *Mallebranche* nos diz que nas meditações profundas, ninguem ſe póde achar ſobejamente ſó, e retirado; ninguem póde achar retiro ſobejamente ſombrio, e eſcuro, e o me-

nor

Os que lêm, ou escrevem muito, devem ter muito cuidado a respeito da postura, que *Em que postura de* to-

---

nor objecto estranho, ou independente do que nos occupa, se torna em obstaculo, o qual cortando a enfiada de nossas idéas, acanha o engenho, e embarga a imaginaçaõ. Naõ ha Filosofo, nem Fysico algum, que naõ reconheça esta verdade, e naõ a ponha em pratica.

Os Authores porém, que se occupaõ em assumptos agradaveis, devem seguir o conselho de *Mr. Buchan.* Sabida cousa he que o engenhoso, e inimitavel *La Fontaine* tinha por gabinete toda a natureza. Hora ao pé de hum carvalho, e hora á margem de hum arroio, nunca compunha senaõ em lugares habitados daquelles animaes, a quem fazia fallar, e por isso o intitulaõ o Pintor da Natureza por excellencia. Os *Chaulieu*, os *Lafarre*, os *Chapelle*, &c., por ventura teriaõ sido taõ galantes, taõ engenhosos, e engraçados, senaõ tivessem sido admittidos á luzida, e voluptuosa Corte da Duqueza do *Maine*? Assentemos pois que o caracter, e genero da occupaçaõ de hum homem de letras saõ os que dispõe da fórma, e adornos do seu gabinete. Mas assentemos tambem, que quanto mais sérios saõ os pontos, sobre que meditaõ os *litteratos*, tanto mais obrigados estaõ estes a dar desaffogo ao seu espirito, mais necessaria se lhes faz a recreaçaõ, e se torna em negocio capital para elles, como abaixo se verá.

vem trabalhar. tomaõ, durante a ſua applicaçaõ. Devem eſtar humas vezes em pé, outras ſentados, ſempre na poſtura mais direita, que lhes for poſſivel. Os que ſómente dictaõ, pódem fazello paſſeando, (como fazia Ariſtoteles.)

ARTIGO III.

Do exercicio dos Homens de Letras.

Vãtagem de lêr, e fallar alto. EXCELLENTE *exercicio* he naõ ſó para os *bofes*, mas tambem para todo o corpo, o lêr, e fallar muitas vezes alto. Daqui vem que os *homens de letras* lucraõ muito em perorar em público. He bem verdade que alguns ha que fazem a ſi proprios grande mal, em forcejar demaſiadamente; mas a culpa he ſua, e aquelle que morre victima dos ſeus *bofes*, naõ merece compaixaõ.

Todos os Authores de Medicina tem reconhecido o tempo da manhã, como o mais proprio para o eſtudo, e com razaõ; mas eſte he tambem o tempo mais proprio para o exercicio, porque o eſtomago eſtá entaõ deſoccupado, e refreſcados com o ſomno os eſpiritos.

Que tempo devem os litteratos empregar no exercicio. Deveriaõ pois os *homens de letras* empregar algumas vezes a manhã em paſſear a pé, ou a cavallo, ou em fazer outro qualquer exercicio ao *ar* livre. Tornariaõ para o trabalho com muito mais prazer, e adiantariaõ muito mais a ſua Obra, do que ſe empregaſſem nella-

la dobrado tempo, quando o eſpirito eſtá já eſtancado com a fadiga.

Conceito, que devem fazer do exercicio.

Naõ baſta fazer *exercicio* quando ſobra o tempo. Todo o homem *litterato* deve haver o exercicio, como hum negocio capital, e tanto deve attender ás ſuas horas de recreio, como ás de eſtudo.

(Cumpriria pois que os *homens de letras* ſeguiſſem hum plano, pelo qual ſe regeſſem aſſim no recreio, como no eſtudo: mas para iſto meſmo importaria que ſe conſultaſſem a ſi proprios para aprazar as horas d'huma, e d'outra couſa. Alguns ſujeitos tenho viſto, que como lhes ſobrevieſſe algum deſmancho pela manhã, naõ podiaõ trabalhar naquelle dia: era neceſſario que taes ſujeitos ſe pozeſſem a trabalhar, aſſim que ſe erguiaõ da cama. Se lhes ſobrevinha algum negocio, ou vinha diſtrahillos alguma viſita, eſtava tudo acabado; naõ podiaõ já fazer nada aquelle dia. Outros conheço, a quem he neceſſario hum bom par de horas para *pôr-ſe ao trabalho*, e naõ pódem já mais trabalhar ſem almoçar primeiro. Claro fica logo que o tempo do exercicio naõ póde ſer o meſmo para eſtas duas claſſes de homens.

Em que tempo cõlhes dar-ſe ao exercicio.

Será logo neceſſario que os primeiros empreguem no trabalho aquelles inſtantes, que lhes ſaõ mais favoraveis, quero dizer, ao levantar da cama, e que ſómente ſe occupem tres, ou quatro horas. Mas naõ eſperem que eſtejaõ cançados: larguem ſempre o trabalho,

de

de maneira que possaõ fazer *exercicio* por hora e meia, ou duas horas antes de jantar. Quanto aos outros, exercitar-se-haõ logo que se erguerem da cama, e este exercicio será igualmente de duas horas; o qual aproveitará muito mais a estes ultimos, do que aos primeiros, em razaõ do que fica exposto.

Que naõ convém pôr-se á meza, quãdo se acaba de fazer exercicio.

Os *homens de letras* devem evitar o pôr-se á meza immediatamente depois do trabalho, ou do *exercicio*: importa que haja pelo menos meia hora de intervallo entre hum, ou outro. Alguns instantes depois do jantar faráõ moderado *exercicio*, tal como o do passeio; ou cuidaráõ em cumprir com algumas obras caseiras, ou obrigações de amizade, que naõ cançaõ o espirito, nem o corpo. Trabalharáõ depois disso mais algumas horas, e depois dellas será bem que se dêm aos prazeres, e divertimentos da sociedade.

Naõ ha dúvida que alguem achará que reduzimos o tempo do trabalho a pouca cousa, e se julgará tanto mais bem fundado para fazer-nos esta censura quanto he certo que a estudar voa o tempo tanto mais veloz, quanto a occupaçaõ prende mais, e ouvimos dizer aos doutos que a vida do homem he muito breve para aprofundar, e possuir perfeitamente nem huma só das partes de huma sciencia. Bem sei que muito poucos homens ha superiores, a quem naõ se ousaria dar estes conselhos: pois sería huma especie de crime distrahillos. Respeitados diz *Tissot* que devem

ser

ſer nas ſuas occupações, hum *Deſcartes* entregue ás mais ſublimes meditações, e traçando o caminho, que guia os homens á verdade; hum *Newton* deſcobrindo, e deſenvolvendo as leis da natureza; e hum *Montesquieu*, compondo o Codigo para todas as Nações, e ſeculos: todos eſtes homens naſcêraõ para grandes trabalhos, e o bem público os requer.

Mas quantos homens ſe contaõ, cujas vigilias ſejaõ taõ intereſſantes? A maior parte dos que ſe intitulaõ *homens de letras*, perdem inutilmente o tempo, e a ſaude: hum compila as couſas mais communs; outro repete o que cem vezes ſe tem dito: e outro ſe occupa nas indagações mais inuteis: eſte mata-ſe com as mais frivolas compoſições, aquelle com as obras mais faſtidioſas, ſem que nenhum delles cuide no mal, que faz a ſi proprio, e pouco fructo, que daqui reſulta ao publico. Os mais delles nem ſequer neſte põe a mira; e ſó ſe arremeſſaõ ao eſtudo, quaes golotões ás iguarias, ſó a fim de cevar a ſua paixaõ, que muitiſſimas vezes he parte, para que elles ſe deſcuidem das obrigações mais eſſenciaes.

A eſta caſta de gente he que importa arrancar do gabinete, obrigalla ao repouſo, e deſenfado, unicos meios de arredar os males, que a cercaõ, e reſtabelecer ſuas forças. E demais diſſo o tempo, que paſſaõ fóra do gabinete, naõ he perdido; pois que voltaráõ

ao trabalho com novo ardor, e bem galardoadas ficaráõ algumas horas consagradas ao ocio todos os dias com o logro de huma longa saude, que lhes prolongará o tempo de seus estudos. E até muitas vezes por meio do desenfadamento nascem as idéas mais venturosas, e passeando pelo campo he que compôz suas immortaes Obras hum dos melhores engenhos deste seculo. Melhor se desenvolve a alma ao *ar* livre: as encerradas paredes do gabinete a apouquentaõ; o cheiro das flores do campo a exalta, o do candieiro a abatte, e bem propria he a comparaçaõ de Plutarco: Huma pouca d'agua nutre, e corrobora as plantas, a maior quantidade as affoga: o mesmo acontece com o espirito, a quem o trabalho moderado nutre, e o excessivo opprime. Da *educaçaõ dos mininos*, Cap. XII.

Mas nós, dizem alguns *litteratos*, somos por ventura d'outra constituiçaõ differente da dos officiaes sedentarios? Estes trabalhaõ hum dia todo sem interrupçaõ, e muitas vezes prolongaõ o seu trabalho pela noite adiante; e todavia nem por isso os vemos menos sadios. Enganai-vos; no § antecedente deixamos demostrado a que tropel de enfermidades estaõ sujeitos estes homens, aconselhando-lhes, assim como a vós, o *exercicio*, mórmente ao *ar* livre, como unico *remedio*, capaz de oppôr-se ao quebrantamento da sua saude.

Que a profissaõ dos

E depois disso, de nenhuma sórte vos compareis com os officiaes sedentarios: só huma cou-

cousa tem elles de commum comvosco, e he naõ mudar de lugar quanto fora para desejar, e ainda nesta parte saõ menos dignos de commiseraçaõ, que vós outros, visto que todos os dias da vossa vida sois sedentarios, ao mesmo tempo que o official se compensa com o *exercicio*, que faz os Domingos, e Dias-Santos; o que n'huma parte da Europa faz hum pouco mais que a septima parte do anno, e no restante della mais da sexta. Em tudo o mais a differença he extrema; por quanto, bem que o official naõ mude de lugar, todavia sempre elle tem alguma parte do corpo em movimento, e este he assás consideravel em algumas artes para fazellas mais penosas, e affadigadas, bem que sempre se esteja assentado. Entre todos elles a sua continuaçaõ suppre a sua pequenheza: e no fim do dia, o lucro do seu trabalho, ainda que insufficiente entre muitos para conservar a saude, he todavia muito superior ao de muitos *litteratos*. Quanto mais que, se este official naõ anima a acçaõ dos seus *nervos* por meio de hum *exercicio* sufficiente, pelo menos naõ os arruina com o estudo, e o seu trabalho lhe concilia o somno, que o do homem de letras lhe faz perder. A meditaçaõ, depois de comer, naõ lhe estorva a *digestaõ*: o seu genero de vida he mais simples; a sua alegria, o seu canto o sostém; ao mesmo tempo que tudo he contra o homem de letras.)

homem de letras he mais nociva á saude que a dos Artistas sedentarios. Porque?

A *musica* tem a virtude de recrear o espi-

Vãtagens da musica.

rito cançado com o eſtudo. Muito proveitoſo fora para todos os ſujeitos *litteratos* o familiariſar-ſe com eſta ſciencia, e recrear-ſe com ella depois de hum largo trabalho, tocando algumas arias capazes de recrear-lhes o eſpirito, e inſpirar-lhes alegria, e bom humor.

Perigoſa maneira, de que elles ſe valem para reanimar o eſpirito cançado.

Muito reprehenſivel he nos *homens de letras* o entregar-ſe a maior parte delles ao uſo dos *licores fortes* para reanimar o eſpirito cançado já com o eſtudo: naõ ha dúvida que he iſto hum *remedio*, mas deſeſperado, que ſempre tira a deſtruir a maquina. Como taes ſujeitos, cançados que eſtiveſſem, montaſſem a cavallo, e galopeaſſem dez, ou doze milhas, dariaõ com hum *remedio* mais efficaz, do que quantos cordiaes ha nas boticas, e *licores fortes* no Univerſo (9).

O que devê fazer.

O

(9) A cenſura, que o Author aqui faz aos *litteratos*, tomára eu ſaber ſe he bem fundada. Perdoe-me *Mr. Buchan*; a meu vêr he hum pouco ouſada. Mais de hum ſeculo ha já, que aos doutos naõ ſe póde fazer cenſura alguma a eſte reſpeito; antes de hum elogio ſe fazem crédores, e he que á ſua temperança, e ſobriedade ſaõ devedoras as noſſas mezas da decencia, que hoje conſtitue o encanto dellas, e parece ter paſſado a todos os lugares, onde ſe cultivaõ a letras. Se algum homem ha de letras, em quem a paixaõ

O plano, que eu ſigo he eſte, e cuido que naõ ſe póde dar melhor para os outros. Quando me ſinto com a cabeça cançada do eſtudo (ou d'outra qualquer occupaçaõ grave) monto a cavallo, e corro cinco ou ſeis milhas pelos campos, onde paſſo hum, e algumas vezes dous dias com hum amigo de humor alegre, e agradavel; e depois nunca deixo de voltar para a Cidade com novo vigor, e applico-me ao eſtudo, ou negocios, que tenho, com novo prazer.

Plano que o Author ſegue no ſeu trabalho.

Mas os *litteratos*, em quanto gozaõ de perfeita ſaude, fazem pouco caſo de todos eſtes objectos, e dos conſelhos dos Medicos. Naõ ſe dá couſa mais commum, do que vêr ba-

Deſcuido, que os litteratos tem da ſua ſaude.

---

xaõ de beber tenha imperio, certo que uſurpa o nome, que naõ lhe compete; nem taõ pouco o merece já, huma vez que contemple o *vinho*, como a unica couſa capaz de reanimar o ſeu eſpirito cançado do trabalho, viſto que tal homem ſe dá a conhecer como quem ignora abſolutamente as leis da *economia animal*, cuja noticia deve ſer a baſe da Filoſofia, ſem a qual he impoſſivel chegar a adquirir ſeja qual for das ſciencias conhecidas.

Neque Medicus eſſe poteſt quin Philoſophus ſit,
Neque Philoſophus quin ſimul Medicus.

David Hahn.

banhar-ſe, paſſear, montar a cavallo, n'huma palavra fazer toda a diligencia para recobrar a ſaude, quando a tem perdido, alguns deſtes infelizes homens, victimas das *enfermidades nervoſas*, aos quaes ſe houveſſem aconſelhado de antemaõ que para precaver o eſtado, em que ſe achaõ, praticaſſem os referidos *exercicios*, he muito provavel que teriaõ deſprezado tal conſelho, ou pelo menos naõ o teriaõ poſto em prática. Tal he a fraqueza, e inconſequencia do homem, que aos homens de letras falta a precauçaõ, ainda nos objectos, a que deveriaõ attingir mais que outra qualquer peſſoa.

Difficuldade, que ha de reger os litteratos, quanto á ſua ſaude.

(A primeira difficuldade, que ha para vencer com os *homens de letras*, diz Tiſſot, quando ſe trata da ſua ſaude, he movellos a confeſſar as ſuas ſem-razões. Saõ como os amantes, que ſe impacientaõ, quando alguem ouſa dizer-lhes que o objecto da ſua paixaõ tem algum defeito. E demais diſſo quaſi todos elles ſaõ de alguma ſórte bem afferrados ás ſuas idéas, couſa que nelles he effeito do eſtudo, e augmentada por huma boa opiniaõ de ſi meſmo, com a qual a ſciencia embebeda, por aſſim dizer, demaſiadas vezes os que a tem, faz com que naõ ſeja facil perſuadir-lhes que o ſeu proceder lhes he damnoſo. Advertir, arraſoar, pedir, ralhar, he muitas vezes trabalho perdido. Illudem-ſe a ſi proprios de mil maneiras differentes, hum fiando-ſe no ſeu vigoroſo *temperamento*, outro na força do *habito*:

eſ-

este esperando escapar do castigo, porque até agora naõ tem sido castigado: aquelle authorisa-se de exemplos estranhos, que naõ próvaõ nada a seu respeito.

Todos oppõe ao Medico huma obstinaçaõ, a qual tomaõ por firmeza, de que se applaudem, e vem a ser victimas. Bem fóra de temer o perigo futuro, algumas vezes nem querem sentir o mal presente; ou para melhor dizer o maior mal para elles he a privaçaõ do trabalho: e como se sobtrahaõ a este mal, todos os mais avaliaõ em nada. E chegados que sejaõ áquelle gráo de mobilidade, que os lança no extremo contrario, e os faz temer tudo, até os males mais fantasticos, ninguem póde ser mais ditoso com elles, e o esmorecimento nem sempre lhes dá docilidade, mas sim huma inconstancia peior, que a obstinaçaõ, que naõ permitte esperar a execuçaõ de cura alguma seguida, e bem se póde dizer que os *homens de letras* em geral saõ os enfermos mais difficultosos de governar; o que he nova razaõ para illustrallos sobre os meios de conservar, e restabelecer a sua saude.

Genero de exercicio, que convém aos homens de letras.

A respeito do *exercicio* proprio para os *litteratos* accrescentaremos que nunca deve ser demasiadamente violento, nem fadigoso. Devem tambem variallo a miudo, para que todas as partes do corpo se ponhaõ em acçaõ; e as mais das vezes que ser possa, ao *ar* livre. Geralmente fallando, o montar a cavallo, passear a pé, trabalhar a terra, jogar al-

algum jogo activo, saõ as melhores especies de *exercicios*.

Banho frio, especie de exercicio.

Recommendamos tambem as pessoas de estudo o uso dos *banhos frios*, os quaes pódem de alguma maneira supprir o *exercicio*, e todo aquelle, que tiver a fibra relaxada, naõ se deve descuidar de os tomar, mórmente em tempo de calor.

As *pessoas de letras* nunca devem fazer *exercicio*, nem estudar, immediatamente que acabarem de comer.

ARTIGO IV.

Dos Alimentos dos Homens de Letras.

Regime dos homẽs de letras.

Quanto ao regime dos *litteratos* naõ vemos porque elles devaõ abster-se de especie alguma de *alimentos*, com tanto que sejaõ sãos, e usem moderadamente delles.

Todavia devem evitar o uso de tudo quanto he *azedo*, *flatulento*, *rançoso*, e de difficil *digestaõ*. A sua cêa deve ser sempre leve, e cedo, e a sua bebida *agua*, *cerveja* branda; boa *cidra*, *vinho* aguado, ou no caso de serem attormentados de azedumes do estomago, agua misturada com *agua-ardente*.

(Em muitos lugares das obras de *Hippocrates* se lê o seguinte preceito, que parece contemplar especialmente os *homens de letras*. Os *alimentos*, diz elle, sejaõ proporcionados ao trabalho. Se as forças do corpo excederem aos *alimentos*, quero dizer, se os *alimentos* pódem

dem digerir-ſe, nutrem, e daõ vigor ao corpo; mas ſe as forças dos alimentos excedem ás do corpo, produzem hum tropel de incommodidades.

Muito inſiſte Plutarco neſta proporçaõ reciproca entre o *exercicio*, e a quantidade dos *alimentos* para conſervaçaõ da ſaude, e naõ deixará de conhecer a importancia deſta proporçaõ quem ſe lembrar do que deixamos dito a pag. 137 nota 3 deſte volume, fallando do *eſtomago*, e outros orgãos da *digeſtaõ*, que ſervem para extrahir dos *alimentos* os ſuccos analogos aos noſſos humores, e convertellos em noſſa propria ſubſtancia.

Alguns *litteratos* ha golotões, diz *Boerrhaave*, que ouſaõ de comer o meſmo, que a gente do campo, mas naõ pódem digerir eſtes *alimentos*. Eſcolhaõ pois elles, ou deixarſe de eſtudar, ou mudar de *regime*; que ſe aſſim naõ quizerem, as longas, e crueis *obſtrucções*, que padeceráõ nas *entranhas*, ſeraõ o fructo da ſua indiſcriçaõ. Prælect. ad inſt. 1036, Tom. VII, pag. 337.

Como o ſeguinte Capitulo trata dos alimentos, eſcuſado ſe faz entrar a individuar quaes ſaõ os que convem, ou fazem mal aos *homens de letras*; e a elle remettemos o Leitor. Mas ſempre tomaremos a liberdade de dizer ſómente que os homens *eſtudioſos* devem evitar os *alimentos oleoſos*, *viſcoſos*, *pegajoſos*, *glutinoſos*, por quanto todos eſtes *alimentos*, mórmente os *oleoſos*, relaxaõ as *fibras* do *eſtoma-*

Alimentos que devem evitar.

mago; diminuem a acçaõ da *saliva*, *bilis*, e *liquidos* dos *intestinos*; daõ occasiaõ com sua lenta *digestaõ* a incommodidades no *estomago*; e vindo a corromper-se nelle, tornaõ-se primeiramente *acidos*, e dahi *rançosos*, e produzem nestas partes *symptomas* de huma violenta *irritaçaõ*. Todos estes *alimentos* se reduzem a massas oleosas, a fritadas, filhós, sonhos, nata, e aos pés dos animaes, &c.

Os *homens de letras* devem abster-se de *alimentos flatulentos*, como saõ todos os legumes. Os antigos vedavaõ o uso delles com tal cuidado, que Pythagoras, sendo aliás seguidor acerrimo do *regime vegetal*, naõ consentia que os seus discipulos comessem favas. As carnes naturalmente duras, as que se endurecem ao fumo, as que saõ salgadas, &c. devem tambem evitar-se, assim como os peixes, que naõ tem escamas, os d'agua doce, os que saõ demasiadamente gordos, pouco firmes, glutinosos, pois todos estes fazem má nutriçaõ.

De que maneira se póde comer o peixe, para ser mais sádio.

Todo o homem, por pouco que melindroso seja, e principalmente os *litteratos*, devem trazer em memoria que o peixe nunca he taõ sadio, como quando o cozem em agua.

Mas debalde evitaráõ elles os *alimentos*, que deixamos mencionados, e escolheráõ os que no Capitulo seguinte se lhes propõe, se occupados sempre em seus estudos, comerem á pressa, amontoadamente, e sobre tudo sem mastigar. Esta reprehensaõ merecem quasi todos, e mal sabem quanto importa o *mastigar* bem

bem para a boa *digeſtaõ* : mal ſabem que iſ-
to augmenta a *ſecreçaõ* da *ſaliva* , que he o
mais poderoſo *digeſtivo* ; mal ſabem , que
quem maſtiga como convém os *alimentos* , co-
me na verdade menos , ſem que deixe por
iſſo de nutrir bem , e que o *maſtigar* contri-
bue ſingularmente para a conſervaçaõ dos *den-*
tes. N'huma palavra , diz Tiſſot que as van-
tagens do *maſtigar* , a reſpeito da conſervaçaõ
da ſaude , ſaõ taes , que aſſaz naõ pódem ſer
apreciadas , nem inſiſtir-ſe demaſiado ſobre o
damno geral , que de naõ fazer caſo diſto re-
ſulta.

Quaõ importante ſeja o maſtigar bem para a boa digeſtaõ.

Tornamos a dizer que a bebida diarìa dos
homens de letras deve ſer agua pura , tal co-
mo a deſcrevemos no Capitulo ſeguinte. O
vinho para elles ſó deve ſervir de *remedio* , e
o he excellente no caſo de relaxaçaõ , debili-
dade , e *abatimento*. As peſſoas , que ſó be-
bem *agua* , tem geralmente fallando o juizo
mais claro , a memoria mais ſegura , e mais
exquiſitos os ſentidos. Diſto temos todos exem-
plos em *Demoſthenes* , *Locke* , no famoſo *De Hal-*
ler , &c. que nunca beberaõ outra bebida , ſe-
naõ agua.

Que a agua deve ſer a bebida dos litteratos : que o vinho ſó póde ſer remedio para elles.

Devem fugir do chá , do café , e de todas
as bebidas quentes , como origem a mais fe-
cunda de *males nervoſos*. O *tabaco* he huma *pe-*
çonha para os *litteratos* , mórmente o *tabaco* ,
que ſe toma em fumo.

Devẽ evitar o chá , o café , e tabaco.

CA-

CAPITULO III.

Dos Alimentos.

Poder que o regime tem ſobre a conſtituiçaõ.

OS MÁOS *alimentos*, e a intemperança produzem muitas enfermidades. Ninguem póde duvidar que o bom, ou máo eſtado da conſtituiçaõ depende totalmente do *regime*. Por via deſte pódem attenuar-ſe, ou condenſar-ſe os *fluidos*: fazellos doces, ou acidos, coagulallos, ou deſcoagulallos em quaſi todos os gráos poſſiveis.

Importancia do regime para a conſervaçaõ da ſaude.

Naõ he menos conſideravel o effeito do *regime* nos *ſólidos*. As differentes eſpecies de alimentos apertaõ, ou relaxaõ as fibras; augmentaõ, ou diminuem a ſua ſenſibilidade, movimento, &c. Aſſás he logo a menor attençaõ, que ſe dê a todos eſtes objectos, para qualquer convencer-ſe de quanta importancia he o regime para a conſervaçaõ da ſaude. (Pelo que rogamos que ſe veja no Indice, Tom. 9 e 10. as palavras *alimento*, *regime*, e *dieta* para ſe ſaber a verdadeira ſignificaçaõ deſtes termos.)

Importancia do regime nas enfermidades.

Naõ ſó he neceſſaria a attençaõ ao *regime* para a conſervaçaõ da ſaude; mas tambem he de muita importancia no tratamento das doenças. Por pouco naõ ſe pódem encher, ſó com a *dieta*, as *indicações* todas na cura das enfermi-

midades. He verdade que os ſeus effeitos nem ſempre ſaõ taõ prontos, como os dos *remedios*, mas aturaõ muito mais. A *dieta* naõ deſagrada aos enfermos: nunca pódem ſer taõ temeroſas as ſuas conſequencias, como as dos *remedios*, e naõ ha peſſoa alguma, que naõ poſſa obtêlla (1).

Naõ

---

(1) Eſta verdade he tirada do meſmo Hippocrates. Eſte inventor da Medicina, inimigo das *formulas* ou *receitas*, quaſi que nenhuma nos deixou, que naõ foſſe ſobre as bebidas *diluentes*. Com a *tiſana de cevada*, de que havia tres eſpecies, que ſó differiaõ entre ſi em ter mais ou menos conſiſtencia, com o *hydromel*, *oxycrato*, *oxymel*, *criſteis*, *fomentações* quentes, *banhos de vapores*, &c. curava quaſi todas as doenças, inda as mais *agudas*. Contemplava méramente a ſangria como meio proprio para quietar o impeto do ſangue, e moderar os esforços da Natureza. Com eſte unico intento uſava della no principio das doenças, quando a velocidade, e violencia da circulaçaõ podiaõ cáuſar temeroſos accidentes, como o rompimento dos *vaſos* delicados, a *inflammaçaõ*, *ſuppuraçaõ*, *gangrena*. Boerrhaave, no Tom. I., pag. 97, 98, naõ queria outra couſa ſenaõ *agua*, *vinagre*, *vinho*, *cevada*, *nitro*, *mel*, *ruibarbo*, *opio*, fogo, e huma lanceta. As fontes medicaes, diz elle n'outro lugar, alguns *ſaes*, os *ſabões*, o *mercurio*,

o

Que he difficultoso determinar cousa fixa a respeito dos alimentos: que a experiencia só he a que deve valer neste ponto.

Naõ he nossa tençaõ indagar aqui miudamente as qualidades, e propriedades dos *alimentos* de toda a especie, que estaõ em uso para o sustento dos homens, nem esmiuçar os effeitos, que elles produzem nos differentes temperamentos.

(Naõ he taõ facil, como se cuida, diz o Traductor do *Tratado de experiencia em Medicina*, &c. na Introducçaõ pag. 43, 44, vêr no uso dos alimentos aquillo, em que elles pódem ser uteis, ou nocivos. Para isto cumpre ter perfeito conhecimento da natureza do homem em geral, e saber o que póde resultar em particular a respeito dos climas, idade, *temperamento*, sexo, situaçaõ dos lugares, estações, &c. Importa tambem ter perfeita instrucçaõ da natureza particular de tudo quanto póde servir de *alimento*. Com effeito grande differença ha entre as substancias de huma mesma especie, que vem de differentes paizes. Certas substancias ha que até saõ huma peçonha para huma especie de animaes, e naõ o saõ para outros. A este respeito naõ se deve determinar cousa certa, e só a experiencia póde ser mestra neste ponto.)

O

---

o *bolo marcial*, a *quina*, poderia elle ajuntar huma *dieta* saudavel, conveniente *exercicio*, nunca deixaõ que desejar a hum Medico. *Medicina paucarum herbarum scientia*; Celso conforme Hippocrates.

O que podemos fazer he dar a conhecer alguns dos mais perniciosos erros, em que os homens estaõ sujeitos a cahir, a respeito da qualidade, ou quantidade dos seus alimentos, e mostrar-lhes quaes sejaõ as suas influencias na saude.

Que a regra geral a respeito da quantidade dos alimentos he evitar igualmente a demasiada, e a muito pouca quãtidade.

Naõ he facil determinar a quantidade exacta dos alimentos, convenientes a cada idade, sexo, e *constituiçaõ*; mas naõ he aqui necessaria esta escrupulosa exactidaõ. A melhor regra he evitar os extremos. Os homens naõ estaõ destinados a comer com a *medida*, e *balança na maõ*: pois que a natureza diz a cada creatura quanto lhe basta, e assás saõ a *fome*, e a *sede* para avisar-lhes quando necessitaõ de mais (2).

Ain-

(2) Isto he verdade. A fome, e a sede certo que devem ser as que nos haõ de guiar a respeito da quantidade de sustento, e bebida, que devemos tomar; mas quantos saõ os que sabem conhecer os limites de huma, e outra? Quantos saõ os que sabem distinguir o verdadeiro appetite daquelle, que excitaõ os guisamentos, com que saboreamos as nossas comidas? Quantos vemos nós, que saibaõ soster-se em meio de hum banquete, que algumas vezes dura tres horas, e muitas vezes mais? Sería pois para desejar, visto naõ ser possivel assignar a cada *constituiçaõ* quanto ali-

Attençaõ, que se deve ter á qualidade dos alimẽtos.

Ainda que a moderaçaõ seja a regra principal, que se deve seguir, quanto á quantidade dos *alimentos*; todavia a sua qualidade naõ merece menos consideraçaõ. Por muitas causas se pódem deteriorar os *alimentos* mais sadios.

Que o trigo guar-

Huma estaçaõ contraria póde ser parte, para que os grãos naõ amadureçaõ, ou póde de-

---

alimento lhe convém, que se seguisse o conselho, que dá o Author mais abaixo; quero dizer, que se bannissem para sempre os cozinheiros, e sua arte das nossas mezas, como causa sempre nativa da nossa intemperança, e excessos.

Vãtagens da sobriede: exemplos, que se referẽ, como próvas.

Facil sería provar com hum sem número de exemplos, sem fallar dos que todos os dias nos está pondo diante dos olhos a gente do campo, que aquelles homens, os quaes se contentáraõ com huma pequena quantidade de *alimentos* simples, e sem guisamentos, saõ os que gozáraõ da melhor saude, e vivêraõ mais largo tempo. *Augusto* naõ passava de huma muito modica quantidade de sustento: *minimi cibi erat*, diz *Suetonio*, e sabido he de todos quanto tempo viveo este Imperador. *Bartholo*, esse célebre restaurador do Direito, o primeiro que pezou os seus *alimentos*, reduzia-os a muito diminuta quantidade, a fim de conservar por este meio o seu engenho, igualmente disposto a todo o tempo para o es-

deteriorallos depois de maduros. Esta desgraça está nas mãos da Providencia, e todos devemos sobmetter-nos a ella. Mas nunca seriaõ assás punidos aquelles, que os deitaõ a perder, amontoando-os, e guardando-os com a mira em fazer levantar o preço delles. O melhor graõ guardado longo tempo faz-se perigoso para o uso, como mostraremos adiante nota 7 deste Capitulo.

dado lõgo tempo he contrario á saude.

(He

---

estudo, a que se dava com hum ardor, de que se tem visto poucos exemplos. O immortal *Newton*, todavia nunca se sustentou de outra cousa senaõ de hum pouco de paõ, e agua, e raras vezes de hum pouco de vinho de Hespanha, e algum franguinho. Do Cardeal *Pallavicini*, nos diz *Rammazini*, que depois de ter passado todo o dia a trabalhar sem tomar nada, a sua comida á noite era cousa leve.

Mas o exemplo do famoso *Cornaro*, nobre Veneziano, he hum dos mais fórtes, e persuasivos. Des da idade de 25 annos foi assalteado de *enfermidades* do *estomago*, *pontadas*, principios de *gota*, e *febre lenta*: a pezar de huma multidaõ de *remedios*, continuava a sua saude a ser pouca na idade de 40 annos. Deo entaõ de maõ a todos os *remedios*, e assentou em viver o mais sobrio genero de vida, reduzindo-se a doze onças de sustento sólido, e quatorze onças de bebida por dia: o que só faz a quarta parte do sustento ordi-

na-

(He o pobre na verdade o primeiro, que padece pela má qualidade dos gráos; mas a ſaude dos pobres he couſa do maior momento para hum Eſtado. Quanto mais que as *enfermidades*, que dimanaõ dos máos comeſtiveis, ſaõ muitas vezes *contagioſas*: brevemente lavraõ por todo hum Povo, e eſta a razaõ, por que cada particular lucra em vigiar

---

nario de hum homem no meſmo Paiz, onde elle vivia. O effeito deſte *regime*, que elle meſmo deſcreveo, n'huma Obrinha intitulada, *Avantagens da vida ſobria*, foi tal, que as ſuas enfermidades, deſapparecendo a pouco, e pouco, déraõ lugar a huma ſaude conſtante, e robuſta, acompanhada de hum ſentimento de *bem eſtar*, e de contentamento, que d'antes nunca elle ſoube o que foſſe. Na idade de 95 annos eſcreveo huma Obra ſobre o naſcimento, e mórte do homem, em que fez o mais intereſſante retrato da ſua vida. « Acho-me taõ ſaõ, e taõ feſtival, como » nos da idade de 25 annos: eſcrevo ſete, até » oito horas por dia: o tempo, que me ſo- » bra, levo a paſſear, converſar, ou fazen- » do parte em algum concerto. Vivo alegre; » góſto de tudo quanto como; tenho a ima- » ginaçaõ viva, feliz memoria; juizo bom, » e o que mais he para admirar, a voz fór- » te, e harmonioſa. » Viveo mais de cem annos.

giar que naõ ſe exponhaõ á venda todo o genero de viveres máos.)

As carnes, aſſim como toda, e qualquer *ſubſtancia vegetal*, pódem derrancar-ſe, ſe as guardarem demaſiado tempo. Todas as ſubſtancias *animaes* tem huma diſpoſiçaõ conſtante á *putrefacçaõ*, que quando paſſa a exceſſo, naõ ſó faz com que eſtas ſubſtancias repugnem ao goſto, mas tambem ſe tornem nocivas á ſaude.

Que as carnes devẽ comer-ſe freſcas.

Naõ ſe deve comer já mais a carne dos animaes doentes, ou que morrem per ſi meſmos. He todavia ordinario, em certos Paizes, comêrem os criados, e os pobres a carne dos animaes, que morrem de doença, ou que ſaõ mórtos por algum accidente. He verdade que a pobreza póde obrigar a iſto os pobres; mais conta porém lhes faria comer menor quantidade de *alimentos* sãos; pois nutririaõ melhor, e corriaõ menos riſcos.

Que cumpre lançar fóra as dos animaes que morrẽ, ou que ſaõ mórtos, quando eſtaõ doentes.

A Lei, que vedava aos Judeos comer a carne dos animaes, que per ſi meſmos morriaõ, parece que ſó tinha por fim a conſervaçaõ da ſaude; e tanto devem obſervalla os demais homens, como os Judeos. Nunca os animaes morrem per ſi meſmos ſem motivo de enfermidade, e naõ ſe póde conceber como a carne de hum animal doente poſſa dar *alimento* ſaõ. A dos que morrem por accidente naõ póde ſer mais ſaudavel; o *ſangue*, que ſe derrama pelas carnes, brevemente as faz corromper.

De q̃ animaes naõ se deve comer.

A carne dos animaes, que vivem de immundices, como os patos, e os porcos, &c. he de difficultosa *digestaõ*, e naõ dá saudavel nutrimento, e desta casta he tambem a dos animaes, que naõ fazem sufficiente *exercicio*, assim como a da maior parte dos nossos gados, e a dos pórcos dos talhos, que saõ cevados com *alimentos* grosseiros, e vivem encerrados sem gozar do *ar* livre. Naõ ha dúvida, que por estes meios engordaõ: mas os seus humores, por naõ estarem preparados, e bem qualificados, como convém, ficaõ crús, causaõ *indigestões*, condensaõ os humores, e fazem pezados os espiritos (de quem se alimenta com a carne delles.)

Perigoso costume.

Tambem he muitas vezes doentia a carne dos animaes, porque os esquentaõ demasiado. O excessivo calor causa *febres*, exalta os *saes* dos animaes, e mistura taõ intimamente o sangue com a carne, que naõ se póde separar della; por cujo motivo deveriaõ ser punidos sevéramente os carniceiros (ou marchantes) que cansaõ demasiado os gados. Ninguem quereria sem dúvida comer da carne de hum animal, que morreo de *febre* fórte, e todavia neste caso se achaõ todos os animaes demasiadamente cansados; de maneira que até se exalta tanto esta febre, que põe o animal furioso (3).

Naõ

(3) Para entenderdes esta expressaõ, deveis saber que os boieiros, os conductores de ga-

Naõ he porém este o unico modo, por onde os carniceiros fazem que a carne seja doentia. O abominavel costume de soprar a *membrana cellular* dos animaes, e enchella de *ar* para parecer mais gorda, deita a perder a carne, e a faz por conseguinte incapaz de guardar-se. Fazem-a demais disso displicente com esta manobra, e tal idéa daõ della, que qualquer pessoa, por pouco que seja melindrosa, tem repugnancia a tudo quanto vêm das carnicerias. Quem poderá com effeito comer

Nojentas manobras dos carniceiros.

---

gados, carniceiros, &c. estaõ no costume em Inglaterra de perseguir, e fazer correr os gados, ainda pelas mesmas Cidades, quando vem destinados para ellas. Estes imprudentes excitaõ algumas vezes os gados por tal maneira, que os constituem furiosos, e entaõ arrojaõ-se estes animaes até pelas lojas dentro, com grande detrimento dos habitantes. Ha quem diga que de algum tempo a esta parte déra providencia a isto a Policia da Capital; mas provavelmente sobsistirá ainda este costume nas Provincias.

Bem que nós naõ temos neste ponto com que dar de rosto aos nossos marchantes, ou carniceiros; com tudo os gados, que vem destinados para as Cidades, precisamente fazem consideraveis jornadas. As Capitaes, onde he immenso o consummo delles, mandaõ-os vir de muito longe; e no caso de serem

a carne inchada com o bafo, ou halito dos bofes de hum homem porco, e nojento, que ſe acha talvez aſſalteado de alguma doença perigoſa (*)?

Coſtumaõ tambem os carniceiros atteſtar de ſangue a *membrana cellular* dos animaes; o que faz parecer mais gorda a carne, e ao meſmo tempo a põe mais pezada. Mas eſte coſtume he, ou naõ póde ſer mais pernicioſo; porque naõ ſó faz doentia a carne, mas tambem abſolutamente incapaz de guardar-ſe.

Ra-

---

rem mórtos no meſmo inſtante, que chegaõ, eſtaõ nos termos de que falla o Author. A Policia de Pariz deo alguma providencia a eſtes inconvenientes, eſtabelecendo dous paradeiros para os bois; hum em Sceaux, outro em Poiſſi; mas eſte ultimo ainda fica muito diſtante. Sería todavia para deſejar que ſe tomaſſem as meſmas precauções nas outras Cidades populoſas, por ſer eſte objecto da maior importancia, e bem digno da attençaõ de hum Magiſtrado, Intendente geral da Policia.

(*) E todavia he o que de ordinario ſuccede no noſſo Reino. As gallinhas, que ſe vendem por eſſas bancas das gallinheiras, todas eſtaõ cheias deſte *ar*: o que eſtas mulheres fazem impunemente. Se deixaſſem de comprar-lhas, ſería o melhor meio de as fazer mudar de proceder.

Rara vez tenho visto trazer dos açougues hum pedaço de carne, cuja *membrana cellular* naõ estivesse attestada de *sangue*, e estou certo que nunca succede assim aos animaes, que cada hum mata em sua casa, e o sangra proporcionadamente, como convém. A vitéla parece que he a especie de carne, que se deita mais depressa a perder por esta causa. Póde ser que isto proceda em parte de virem as vitélas, que chegaõ ao mercado, de muito longe. Nestas viagens dilatadas amollecem nos carros as carnes tenras destes animaes, e se rompem muitos dos *vasos sanguineos*.

Doenças occasionadas pela demasiada quantidade de alimẽto animal.

Nenhuma Naçaõ do mundo toma tanta quantidade de *alimento* animal, como os Inglezes. Esta a razaõ por que taõ geralmente adoecem de *escorbuto*, e suas más consequencias, como saõ as *indigestões*, *melancolia*, *affecto hypocondriaco*, &c. Naõ ha dúvida que os animaes estaõ destinados para o sustento do homem, e como se misturem com os *vegetaes*, ficaõ sendo o mais sádio alimento. Mas o fartar-se de carne de vacca, carneiro, porco, e de peixe, e aves, &c. duas ou tres vezes por dia, he querer certamente alterar a saude.

Que naõ cõvém comer carne mais que huma vez por dia.

Os que saõ ciosos de conservalla devem contentar-se de comer carne huma só vez dentro em vinte e quatro horas, e esta carne deve ser de huma só especie.

(Huma das regras da *dietetica*, a mais importante para a saude, á qual cada hum tanto mais deve cingir-se, quanto menos tiver o es-

eſtomago bom, he fugir, diz *Tiſſot*, das miſturas de differentes *alimentos*, e nunca paſſe de mais de dous até tres pratos cada vez que comer. Aquelle, que ſe limitar a hum ſó faz muito melhor. Hum venerando anciaõ conheço eu, ajunta elle, que achando-ſe aſſás enfermo, e achacado na idade de quarenta annos, obſervou como lei naõ comer mais que huma ſó iguaria, e por eſte meio chegou á idade de noventa annos, goſando de huma ſaude excellente, de todo o vigor de eſpirito, e viveza dos ſentidos.

Quem reflectir hum inſtante ſobre a paſmoſa variedade de iguarias, de que uſamos nas noſſas mezas, ſobre o número de couſas differentes, de que ateſtamos o *eſtomago* em muito pouco tempo, poucos uſos achará mais ridiculos que eſte: e ſe obſervar as conſequencias delle, verá que poucos ſaõ de maior perigo (4).

Mui-

(4) Até o poeta Horacio nos dá lições neſte ponto. « Vejamos agora, diz elle, quaes » ſaõ as vantagens da frugalidade. Primeira- » mente, por meio della gozamos boa diſ- » poſiçaõ: e para convencer-vos diſto, tra- » zei á memoria algum deſſes ſimples janta- » res, com que vos tendes dado taõ bem. » Mas huma vez que com os molhos, e com » o aſſado ſe miſtura a perna de carneiro, o » peixe, &c. as viandas doces convertem-ſe » em

Muitas vezes tem ſuccedido curar-ſe o *eſcorbuto* mais obſtinado com a *dieta* vegetal; até o *leite* ſó faz muitas vezes mais neſta doença, do que os *remedios* medicinaes. He logo evidente que quando ſe uſaſſe mais vezes dos *vegetaes*, e do *leite* no *regime*, naõ ſería o *eſcorbuto* taõ commum, e ſe veríaõ menos *febres podres*, e *inflammatorias*. He verdade, e com prazer o confeſſamos, que de preſente ſe faz cada vez mais commum o uſo dos *vegetaes*, e he para deſejar que venha a ſer univerſal.

Vãtagens do regime vegetal.

Os *alimentos* naõ devem ſer, nem demaſiadamente humidos, nem demaſiadamente ſecos; porque aquelles relaxaõ os *ſólidos*, e debilitaõ o corpo: e aſſim todos eſtamos vendo, que as mulheres, que fazem muito uſo do *chá*, e de outras dietas aquoſas, tornaõ-ſe em geral fracas, e incapazes de digerir os *alimentos* ſólidos: o que he origem dos *affectos hyſtericos*, e ſuas terriveis conſequencias.

Que os alimẽtos naõ devem ſer demaſiadamẽte liquidos, nẽ demaſiadamente aquoſos.

Por outra parte os *alimentos*, que ſaõ demaſiadamente ſeccos põe rijos os *ſólidos*, viciaõ os *humores*, e diſpõe o corpo para contrahir *febres inflammatorias*, *eſcorbutos*, e outras enfermidades deſte genero.

Inconveniẽtes dos alimentos muito ſeccos.

Mui-

» em *bilis*, e huma *pituita viſcoſa* faz mil eſ-
» tragos no eſtomago. »

Accipe nunc victus tenuis, quæ quantaque ſecum Afferat, &c. (Horac. Satyr. II., lib. II.

Modo de tomar o chá, para naõ ser prejudicial.

Muito se tem escrito dos máos effeitos do *chá*. Naõ ha dúvida que saõ numerosos; porém todos elles mais procedem da quantidade excessiva, que se toma, e do tempo em que se costuma tomallo, do que de suas más qualidades. O *chá* he hodiernamente o almoço universal da parte do universo, que habitamos, e certo que o tempo menos proprio para o tomar he o da manhã. As pessoas mais melindrosas, que saõ as que mais uso fazem do *chá*, naõ pódem beber outra cousa pella manhã. Se estas pessoas, depois de estar dez, ou doze horas sem comer nada, bebem quatro, ou cinco chavenas de *chá*, sem comer nem se quer meia onça de paõ, naõ pódem deixar de adoecer. O bom *chá*, tomado em moderada quantidade, naõ muito fórte, nem muito quente, e taõ pouco quando o *estomago* está desoccupado, rara vez fará mal: mas sendo de má qualidade, como muitas vezes succede, e tomado em lugar de *alimento sólido*, póde produzir os peiores effeitos.

Perigos do chá tomado ẽ grãde quantidade, e geralmente de todas as bebidas aquosas quentes.

(Hum dos principaes perigos da quantidade das bebidas, quaes quer que ellas sejaõ, he affogar os *succos digestivos*, que ficaõ por este meio sem força alguma; e como sejaõ os que operaõ essencialmente as *digestões*, nem debalde os affracaõ, mórmente quando bebida nenhuma he capaz de supprir as suas vezes, e dos *estomaquicos* mais gabados, muitos dos quaes saõ quasi sempre nocivos, nenhum

he

he equivalente á *saliva*, e *liquidos*, que se separaõ no *estomago*.

Para passar bem he necessario beber muito, principalmente agua, que nunca se póde beber demasiado; eis-aqui o que dizem algumas pessoas, e póde ser que alguns Medicos tambem. Porém, diz Tissot, pouca instrucçaõ tem, os que assim fallaõ, das *leis* da *economia animal*, e dos effeitos da bebida abundante. A relaxaçaõ do *estomago*, affracamento dos *succos digestivos*, a precipitaçaõ dos *alimentos* antes de estarem digeridos, saõ effeitos certos deste abuso demasiadamente geral, que avultaõ mais ou menos segundo a quantidade das bebidas.

As que se bebem quentes, ou mornas trazem comsigo hum perigo, que lhes he em particular annexo; a saber, o destruir aquella subtil *mucosidade*, que reveste, e forra interiormente o *estomago*, os *intestinos*, e geralmente todas as *visceras* cavas, e que preserva os *nervos* dellas da impressaõ demasiadamente fórte dos *alimentos*, ou outros córpos, a que daõ passagem. Huma vez que se destrua esta *mucosidade* com a lavagem continúa de huma bebida mórna, de ordinario carregada de principios *acres*, que augmentaõ o perigo della, achando-se os *nervos* nûs, experimentaõ vivas dores depois do comer, quando naõ ha cuidado de escolher os *alimentos* mais brandos. Despojados os *intestinos*, assim como o *estomago* desta *mucosidade*, fazem soffrer vi-

vas

vas dôres de *colicas*, e espalhando-se o mal até as *membranas* internas de todos os *vasos* pequenos, irritados por todas as partes os *nervos* adquirem aquella *mobilidade*, que constitue a desdita de tanta gente.

Observaçaõ. Bem fórtes exemplos tenho dos effeitos dos liquidos aquosos, e particularmente do *chá*. Hum Medico moço, meu amigo, que o amor do estudo motivou a viajar para Inglaterra, vio-se apertado por várias pessoas com quem tinha, e adquirio conhecimento em Londres, a tomar *chá* segundo a moda Ingleza, isto he, toda a manhã, e huma parte da tarde. No fim de algum tempo notou que tinha menos appetite de comer, que bocejava muito, que se hia aniquilando, &c. Continuou todavia a beber *chá*; e tal habito contrahio que no fim de hum anno, na volta para Pariz, naõ podia já passar sem elle. Mas, ou porque o *chá*, que aqui tomava, naõ fosse taõ bom, como o que tomava em Londres, ou porque isto fosse consequencia dos perniciosos effeitos desta quantidade de bebida, ou porque em fim estas causas obrassem juntas, sentio em breve tempo desfallecimentos, acompanhados de calor nas entranhas. Quasi que o appetite de comer o desamparou de todo, e infallivelmente cahiria enfermo, senaõ désse de maõ ao uso do *chá*. Bem sei que naõ he taõ notavel este máo effeito em todos, ou a respeito de todos. Todos os dias estamos vendo com effeito sujeitos, que passaõ

ſaõ bem, e todavia bebem habitualmente *chá*; mas por ventura que ſaõ ſó aquelles, que o bebem com moderaçaõ. E fóra diſſo os exemplos de algumas peſſoas ditoſas, que eſcapaõ de hum perigo, nunca provaõ que eſſe perigo naõ exiſte.)

Perigos dos molhos, e guiſamentos.

A arte da coſinha põe a muitos alimentos pouco ſádios, os quaes naõ o ſeriaõ de ſua natureza. Ajuntar muitos ingredientes de diſferentes eſpecies, para fazer hum ſaboroſo acepipe, ou huma ſoppa ſucculenta, he na verdade querer preparar huma *peçonha*. Os guiſamentos de exquiſito goſto, e preparados com *ſalmoura*, &c., ſaõ ſómente proprios para deſafiar a glotoneria, e nunca deixaõ de damnar o *eſtomago*. Muita conta faria aos homens que os cozinheiros foſſem banidos com a ſua arte; pois tudo quanto o eſtomago pede ſe reduz ao hum ſimples *aſſado*, *coſido*, que he quanto baſta para quem goza de ſaude, como fica dito nota 2 deſte Capitulo; e os enfermos tem muito menos preciſaõ de cozinheiros.

A quem ſaõ conveniente.

(Os guizados ſó ſe deviaõ ter como *remedios*; cumpriria dallos ſómente aos que tem as *fibras* do *eſtomago* relaxadas, e quando a acçaõ deſte naõ he animada pelo movimento. Eſtas peſſoas neceſſitaõ de alguns *eſtimulantes*, que as tirem do entorpecimento, em que ſe achaõ, como ſaõ o *ſal*, a *pimenta*, e o *aſſucar*, que he huma excellente producçaõ, que a natureza ſe praz de eſpalhar por tudo, e

que,

por *analyſe*, ſe acha com abundancia em todos os *alimentos*, mórmente nos *vegetaes*. Hum dos meus parentes, que muito tempo viveo com hum grande Medico, o ouvia dizer a miudo que o *aſſucar* era a *panacea* dos velhos. Eſte Medico com effeito fazia delle grande uſo, e viveo até huma idade muito avançada.)

Importancia d'agua no regime.

Igual attençaõ nos merece a parte liquida dos noſſos alimentos. He a *agua*, naõ ſó a baſe de todos os liquidos, mas tambem he a que compõe a maior parte dos *alimentos* ſólidos. Pelo que fica claro ſer a boa agua de grandiſſima importancia no *regime*. A melhor *agua* he a mais pura, e menos carregada de particulas *heterogeneas*.

A *agua* traz comſigo alguma parte dos córpos, com os quaes tem contacto, e por conſeguinte póde eſtar impregnada de ſubſtancias *mineraes*, ou *metallicas*, que pela maior parte ſaõ *venenoſas*, ou pelo menos muito perniciosas á ſaude. Eſta a razaõ, porque os habitantes de certos Paizes montanhoſos eſtaõ ſujeitos a doenças particulares, que provavelmente dimanaõ d'*agua*; como os que habitaõ os Alpes, e o pico de Derby na Inglaterra, que tem grandes *tumores*, ou *lobilhos* no peſcoço. Eſte mal ſe attribue geralmente a *agua* de neve; porém mais lugar ha de crêr que procede das minas daquellas ſerras, por onde paſſaõ as *aguas*.

Conhece-ſe que a *agua* eſtá impregnada de córpos eſtranhos, pelo ſeu pezo, côr, ſabor,

bor, cheiro, gráo de calor, e outras qualidades ſenſiveis; mas a *agua*, que deve ſervir para *alimento*, cumpre que ſeja leve, e naõ tenha côr, ſabor, nem cheiro particular.

(Importa que ſeja doce, freſca, naõ inſipida, nem amargoſa; que faça facilmente eſcumar o *ſabaõ*, que coza bem os legumes, e lave bem a roupa branca. Eſtas qualidades ſó tem aquella *agua*, que corre pelos areáes; e por iſſo as que correm das ſerranias, ſaõ em geral as mais puras, e limpas. Depois deſtas as melhores aguas ſaõ as das fontes, e em terceiro lugar podemos contar as dos rios. As aguas dos póços, e as dos lagos, tanques, ciſternas, e que ſe eſtagnaõ, ſaõ as peores. As *aguas thermaes* puras, como as de Plombieres, e Dax tem muita ſemelhança no gráo de pureza com a *agua diſtillada*.

Qualidades, que deve ter a agua para ſer boa.

Quando ſe compára a *agua*, que ſe toma á beira dos rios, naquellas paragens, onde o ſeu curſo he pouco veloz, ou nos que ficaõ á ſombra, com a que ſe toma na corrente delles, acha-ſe entre huma, e outra grandiſſima differença. As *aguas* dos rios pequenos, e ainda as dos grandes, tem commummente hum ſabor inſipido, que lhes communicaõ as *ſubſtancias vegetaes*, e *animaes*, proximas á *putrefacçaõ*. Eſte inconveniente recreſce com as grandes calmas do eſtio, á medida que as aguas vaõ baixando. Aſſim que o reſiduo, que nos fica pela evaporaçaõ das *aguas* das fontes, e

Qualidades das aguas dos rios.

cor-

correntes, ſempre he mais, ou menos branco, e quaſi nunca muda ao fogo; ao meſmo tempo que o reſiduo das *aguas* do rio tem ſempre huma cór mais, ou menos eſcura, por cauſa de huma materia *extractiva*, que nellas ſe diſſolve, e produz ao arder huma eſpecie de carvaõ.

Más qualidades das aguas dos poços, &c. Modo de as pôr capazes para beber.

As aguas dos póços pouco fundos, e excavados em novas camadas, offerecem os meſmos fenomenos na analyſe. Em razaõ deſta materia *extractiva*, e *podre*, que as aguas dos lugares paudoſos, e as dos atoleiros, como as que ſe achaõ nas charnecas (*landes*) de Bordéos, em alguns lugares de Flandres, e Weſtphalia taõ deſagradaveis ao goſto, e taõ doentias. As aguas dos póços, além de ſerem duras, e crúas, quando as bebem recem-tiradas delles, cauſaõ algumas vezes *colicas* do *eſtomago*, e *entranhas* aſſás fórtes. Tem-ſe obſervado que ellas perdem eſta perigoſa propriedade, quando ficaõ expoſtas ao *ar* livre por eſpaço de vinte e quatro, ou trinta horas em vaſos de barro aceados, e de bocca bem larga. Neſte eſtado conſervaõ quando muito a virtude de purgar levemente, e que ſempre he em razaõ das materias *ſalinas*, e principalmente dos *ſaes marinhos*, e *nitroſos deliqueſcentes*, que ellas contém.

As *aguas*, que tem contrahido algum máo cheiro por ſe terem encharcado, ou corrido á ſombra por hum terreno toldado de hervas, ou lodento, e limoſo, perdem tambem mais

fa-

facilmente as ſuas más qualidades, fazendo-as aquecer, expondo-as depois diſſo ao ar livre hum, ou dous dias, e filtrando-as ultimamente por vaſos areentos.

Qualidades das aguas da chuva, e neve.

As *aguas* da chuva, ou de neve recolhidas quando o tempo naõ eſtá tempeſtuoſo, depois de ter já chovido, ou nevado algum tempo, e recebidas ao ar livre, onde naõ haja habitaçaõ viſinha, em vaſos de barro, ou vidrados ſaõ as melhores de quantas ha, por terem ſido purificadas por huma eſpecie de *diſtillaçaõ* natural. Eſtas *aguas* ſaõ puras, e tem todas as qualidades, de que a cima fallámos individualmente.

Propriedades d'agua.

Quem tiver hum eſcrupuloſo cuidado de naõ guardar nunca a agua pura, e tal como acabamos de deſcrevêlla, em vaſos de *metal*, e mórmente de cobre, mas ſim em vaſos de pedra, ou de barro, facilitará a agua entaõ por extremo as *digeſtões*; avigorará, manterá todas as *evacuações*; tolherá todos os entupimentos, fará mais tranquillo o ſomno, a cabeça mais deſembaraçada, e mais conſtante a alegria.

He a *agua* a bebida, que a Natureza deo a todas as Nações, fazendo-a agradavel a todos os *paladares*. Tem a virtude de diſſolver, naõ ſó todos os alimentos, mas tambem quaſi todos os córpos. Os Gregos, e os Romanos contemplavaõ-a como huma *panacea* univerſal. E com effeito he a *agua* hum grandiſſimo *remedio*, todas as vezes que ha muita

ſec-

ſeccura, e quando ſe padecem incómmodos procedidos de *azedumes*, e a *bilis* tem adquirido *acrimonia*.

Utilidade de hum copo d'agua pela manhã em jejum.

He prática muito excellente tomar todas as manhãs, ao levantar da cama, hum ou muitos cópos de *agua* fria, em qualquer tempo do anno. Eſta agua, em razaõ de poderoſo *diſſolvente*, acaba de diſſolver os reſquicios dos *alimentos*, que a pouca acçaõ da noite naõ deo lugar, para que o *eſtomago* os digeriſſe devidamente. Leva comſigo eſtes reſquicios, alimpa perfeitamente eſta entranha de toda a impureza: e em razaõ de *corroborante* corrobora as *fibras* do *eſtomago*, a reſpeito do qual he qual *banho frio* a reſpeito do corpo.)

Quaſi todos os habitantes de Inglaterra eſtaõ nos termos de eſcolher a *agua*, que haõ de beber, e naõ ſe dá couſa, que mais contribua para a conſervaçaõ da ſaude, do que a ſevéra attençaõ neſta eſcolha. E todavia a negligencia he parte, para que o maior número ſó ſe ſirva da que lhe fica mais á maõ, ſem que lhe dêm cuidado as ſuas qualidades.

Antes de fazer vír a *agua* ás Cidades populoſas, deve a Policia pôr a attençaõ mais exacta nas qualidades della, viſto que a maior parte das doenças naſcem, ou ſe aggravaõ com as más aguas; e huma vez que a façaõ vir á poder de grandes diſpendios, naõ quererá o povo ſervir-ſe d'outra.

Sabido he de todos o methodo de pôr a agua clara, *filtrando-a*, e de adoçalla, ou ſua-

ſuaviſalla expondo-a ao ſol, e ao ar. E por iſſo naõ nos demoraremos mais neſte ponto, e ſó aconſelharemos em geral que fujaõ todos de uſar das *aguas* longo tempo detidas em lagos, tanques, e ſitios ſemelhantes, porque eſtas ſe corrompem muitas vezes com a podridaõ das ſubſtancias *animaes*, e *vegetaes*, de que abundaõ. Os meſmos gados adoecem muitas vezes de beber, nas eſtações ſeccas, da *agua* de tanques pequenos, que naõ foi renovada pelas fontes, ou refreſcada da chuva. Os poços devem eſtar limpos, e ter livre communicaçaõ com o *ar*.

Dos licores fermẽtados.

Sem que obſte tudo quanto ſe tem podido eſcrever contra os *licores fermentados*, viſto que continúaõ ſempre a ſervir de bebida commum daquellas peſſoas, que pódem com elles, pareceo-nos mór accordo eſpecificar a eſcolha, que delles ſe deve fazer, do que pretender condemnar hum uſo taõ firmemente eſtabelecido.

Porque ſaõ nocivos os licores fermẽtados.

Naõ he o uſo moderado dos *licores fermentados* o que damna a ſaude, mas o ſeu exceſſo, e o uſo dos que ſaõ mal preparados, e *falſificados* (5).

Doenças occaſionadas pelos licores falſificados.

(5) A *falſificaçaõ* dos *vinhos*, e outros *licores* he huma das cauſas mais communs das doenças do *eſtomago*, e d'outras *entranhas* da *digeſtaõ*, mórmente das diverſas eſpecies de *colicas*, e em particular da *colica* de *chumbo*, cha-

Perigos dos licores

Os *licores fermentados* demasiadamente fórtes, em vez de ajudar, oppõe-se á *digestaõ*, e

---

chamada tambem dos *Pintores*, ou do *Poitou*, a que estaõ sujeitos os que bebem destes licores. Beneficio essencial se faría a humanidade em dar com hum meio facil, e pouco dispendioso de reconhecer esta *falsificaçaõ*, em que entraõ como principaes ingredientes o *lythargirio*, e outras preparações de *chumbo*. O celebre *Gaubius*, como diz *Dehaen*, P. X., Cap. II., *Rationis medendi*, Edit. 12, T. V., p. 303, deo com este meio n'hum licor conhecido dos *Physicos*, e *Chymicos* com o nome de *tinta de sympathia*, ou *sympathica*, e por estes ultimos tambem com o nome de *figado de arsenico*, cuja composiçaõ descreve *Neumann*, e he a seguinte.

Tome-se de *arsenico amarello*, huma onça,
de *cal viva*, duas onças.

Licor proprio para experimẽtar se os vinhos saõ falsificados com o chumbo.

Pulverize-se á parte cada huma destas substancias, misturem-se, e lancem-se n'huma garrafa de gargallo comprido, ou n'hum crysol de *Chymico*; deite-se por cima doze onças de *agua* da chuva pura; tape-se a bocca da garrafa: ponha-se sobre hum *banho de arêa* moderadamente quente: deixe-se digerir por espaço de vinte e quatro horas, tendo o cuidado de saccodir, e remexer a garrafa de duas em duas horas; e tire-se depois do *banho de arêa*.

e bem longe de avigorar o corpo, o relaxaõ, e affracaõ. Entendem muitos que quem se em-

fermentados demarêa.

Assim que as fezes tiverem assentado no fundo da garrafa, tire-se o licor bem a limpo, despejando-o n'outra garrafa, e tape-se esta muito bem, e guarde-se.

Quem quizer póde pôr a ferver estas mesmas substancias na mesma quantidade *d'agua*, por espaço de meia hora, e far-se-ha o mesmo licor.

O qual para ser bem feito, deve ficar branco, muito limpo, e de cheiro assás desagradavel. Quem naõ quizer ter o trabalho de o preparar, deve pedillo aos boticarios com o nome de *figado de arsenico*, ou dar-lhes a *receita*, que acima copiamos, pela qual hajaõ de compôr este licor. Por quanto, se alguem lho pedisse com o nome *de tinta de sympathia*, ou *tinta sympathica*, ver-se-hia em riscos de frustrar as suas experiencias, por haverem muitas especies desta *tinta*, e ser a unica, que próva bem, a que se prepara como dissemos.

Esta observaçaõ fazemos, por que muitas pessoas quizeraõ experimentar os *vinhos*, e ficáraõ enganadas em suas esperanças. Tinhaõ simplesmente pedido *tinta de sympathia*, e déraõ-lhes a de Hellot, quero dizer, a que se córa com o calor, e he conhecida de todos os *Physicos*. Quem tiver a da *receita*, que damos, nunca esta deixará de produzir effeito;

e

ſiadamente fórtes. prega em trabalho penoſo, naõ póde paſſar ſem os *licores fórtes*. Eſta opiniaõ he erronea. Os

---

e aſſim o podemos aſſeverar, como quem tem repetido as experiencias, de que agora fallaremos. Póde demais diſſo conſultar as *Obſervações ſobre as enfermidades epidemicas*, por Lepecq de la Cloture de 1770, pag. 73, nota 15.

Meios de experimentar ſe o licor he bom.

Se lançar-mos algumas gottas de licor ſobre *vinagre*, no qual ſe tenha diſſolvido *chumbo*, ou *lithargirio*, he infallivel denigrir-ſe de repente o *vinagre*, e turvar-ſe. Se o licor produzir eſte effeito he capaz de ſervir para as experiencias, que ſe quizer fazer. Mas he neceſſario que a garrafa eſteja muito bem tapada, e que quando quizer-mos ſervir-nos della, ſe deſtampe ſómente quanto baſte para deixar correr algumas gottas, a fim de que o licor naõ perca demaſiada quantidade da ſua virtude. E melhor fora, aſſim que ſe acaba de fazer, repartillo em muitas garrafinhas, ou fraſquinhos bem tapados.

Modo de experimentar os vinhos, e outros licores.

Tome-ſe hum cópo muito limpo: encha-ſe até o meio do vinho que cada hum quizer experimentar, e deitar-ſe-lhe-haõ algumas gottas deſta *tinta de ſympathia*. Se o *vinho*, de tinto que

Os homens, que nunca beberaõ *licores fermentados*, naõ ſó ſaõ capazes de aguentar as maio- *Que bem ſe póde ſer fórte, e ro-*

---

que era, ſe fizer logo amarello, depois pardo, e ultimamente quaſi negro, e ao meſmo tempo ſe turvar, a intenſidade deſtes effeitos dará indicios da quantidade de *chumbo*, com que tiver ſido *falſificado*; pois que o *vinho*, em que naõ entrar o *chumbo*, nem alguma de ſuas preparações, ſómente fica pálido com o additamento deſte *licor*.

Chegou *Gaubius* com ſuas experiencias até ſobre a *manteiga*, quando havia falta deſte *alimento*. A *manteiga*, diz elle, miſturada com eſte licor, torna-ſe amarellenta, negra, e fica com a côr ſemelhante a da lama; e a que naõ eſtá *falſificada*, naõ muda de côr, quando lho ajuntaõ.

Sería para deſejar que o povo, os officiaes mecanicos, e os trabalhadores, e outras infinitas peſſoas, mórmente nas Cidades populoſas, que pelas ſuas poucas poſſes naõ pódem certificar-ſe d'outra maneira da bondade do *vinho*, e vêm-ſe obrigadas a comprallo nas tabernas, tiveſſem ſempre á maõ huma garrafinha deſte licor. O pouco diſpendio, que ſe faz na ſua compoſiçaõ, a pequena quantidade delle, que he neceſſaria para ſe fazer a experiencia, e a facilidade com que eſta ſe póde fazer, contribuem para que eſte meio ſeja dos mais ſimples, e uteis.

Ou-

busto sem beber licores fortes. maiores fadigas, senaõ que até vivem muito mais tempo, do que aquelles que usaõ delles. Sup-

---

Outra vantagem muito essencial, que delle resultaria, fóra a necessidade, em que estas reiteradas experiencias poriaõ aos que traficaõ em *vinhos* de naõ tornar a *falsificar* as suas mercadorias, pelo menos com o *chumbo*, que he huma das *peçonhas*, que mais mataõ; e naõ tememos asseverar, que as lições, que estas experiencias dariaõ a estes mercadores, fariaõ nelles mais effeito, do que todas as diligencias, e desvelos da Policia mais vigilante.

Sabida cousa he que se póde usar tambem do *figado de enxofre* para experimentar os *vinhos*: mas esta composiçaõ *chymica* tem hum cheiro infecto, e a constitue incapaz de cada hum a trazer comsigo. Mas em fim, a maneira de usar della, para aquellas pessoas, que naõ se receassem deste cheiro, he esta. Deite-se hum pouco de *figado de enxofre* em licor, n'hum cópo de vinho: immediatamente assentaõ no fundo do cópo certas *fezes*. Se estas forem brancas, ou fôrem sómente coradas pelo *vinho*, naõ será este *falsificado* pelo *chumbo*. Mas se pelo contrario as *fezes*, que assentarem, tiverem huma côr sombria, parda, tirando a negra, signal he de que o tem; e tanto mais terá, quanto mais esta côr tirar a negra.

Suppondo todavia que eſtes licores contribuem para que hum homem poſſa aguentar mais penoſo trabalho, nem por iſſo conſomem menos as forças da vida, fazendo com que chegue mais cêdo a velhice: mantém o corpo n'huma *febre* permanente, que eſtanca os eſpiritos, eſquenta, inflamma o *ſangue*, e diſpõe para hum ſem número de doenças.

Effeitos do uſo dos licores fórtes.

(O *vinho*, diz o illuſtre Author do *Diccionario* de *Chymica*, quando ſe uſa habitualmente delle em grande quantidade, e com exceſſo, he huma *peçonha* legitima, e lenta, tanto mais *perigoſa*, quanto tem de *agradavel*, e he quaſi ſem exemplo que ſe emende hum homem affeiçoado ao *vinho*, que contrahio o habito de o beber. Mas quem obſervar com mais individuaçaõ os effeitos, que produz o vinho nos homens em geral, vêr-ſe-ha que a eſte reſpeito ha muito grandes differenças, as quaes ſe eſtribaõ nas de ſuas *conſtituições*, e *temperamentos*. Se ha huma peſſoa que o beba habitualmente puro, e em quantidade aſſás grande, ſem reſentir ſenſiveis incommodidades, e ſem que iſto andando o tempo lhe motive alguma enfermidade, ou dê moſtras de abreviar-lhes os dias, outras mil haverá que deſtruaõ inteiramente a ſua ſaude, e abreviem a vida com o uſo habitual de huma quantidade de vinho menor, e miſturada com *agua*. Bem que prudentiſſima couſa ſeja ſempre, e muito mais ſegura para todos

Conceito, que ſe deve fazer do vinho tomado habitualmente, e com exceſſo.

dos o tomar ſómente muito pouca quantidade delle ordinariamente, iſto ſe torna indiſpenſavel para aquelles, cujo *temperamento* naõ ſe accommoda naturalmente com eſta bebida.

Como os máos effeitos, e as doenças, que dimanaõ do demaſiado uſo do *vinho*, vem gradualmente, e ſaõ inſenſiveis, algumas vezes durante muitos annos, a maior parte dos homens, e principalmente daquelles, que aliás ſaõ aſſás ſobrios, e attentos á ſua ſaude, ſe enganaõ todos os dias neſte ponto, bebem habitualmente mais *vinho*, do que lhes convém viſto o ſeu *temperamento*, e a pouco, e pouco arruinaõ a propria ſaude, ſem dar por iſſo. Importa pois indicar os ſignaes, pelos quaes ſe póde reconhecer que o *vinho* he, ou ſe torna contrario aos que delle uſaõ, para que poſſaõ tomar conta em ſi.

Signaes, pelos quaes ſe reconhece, que o vinho he capaz de fazer mal.

Bem ſe póde ter por certo que o *vinho* he capaz de fazer *mal*, quando depois de ter tomado huma modica quantidade delle, o baſo cheira a vinho; quando o *vinho* faz arrotar a *azedo*, e cauſa algumas leves dôres de cabeça; quando bebido que alguem tenha maior quantidade, que de ordinario, ſente atordoamentos, *nauſeas*, e embriagueza; e finalmente quando eſta embriagueza he triſtonha, e enfadoſa, excita a contendas, e move á colera, ou furor. Mal por todo aquelle, em quem o vinho faz eſtes effeitos, e todavia contrahe o habito de beber certa quanti-

da-

dade delle, e nisso persevera, como succede muito de ordinario; porque tal habito he muito fórte. Estes imprudentes, e desafortunados homens, nunca deixaõ de vir a acabar miseravelmente de alguma debilidade, e prematuramente, quero dizer, na idade de cincoenta annos com pouca differença. As enfermidades, que padecem, mais ordinarias, saõ *obstrucções* no *figado*, nas *glandulas* do *mesenterio*, e n'outras *visceras* do *ventre inferior*. As *obstrucções* causaõ quasi sempre huma *hydropesia* incuravel.

Enfermidades originadas do vinho.

Estes symptomas, de que agora aqui acabamos de fallar, naõ experimentaõ os que digerem bem o *vinho*, ou pelo menos se o experimentaõ, he de huma maneira muito menos sensivel: a bebedice nelles he espiritual, balbuciante, festival, e raras vezes morrem das *obstrucções*, e *hydropesia*, que deixamos referidas. Com tudo isso he o *vinho* tanto mais perigoso para elles, quanto he certo que experimentando sómente bons, e appraziveis effeitos na apparencia, estaõ muito mais sujeitos, do que os outros, a dar-se de todo a elle, e a contrahir o habito de beber demasiado. Os bebedores desta sua classe vivem commummente hum pouco mais, que os da primeira; mas he por extremo raro que naõ se lhes comece a alterar o *temperamento* antes da idade de sessenta annos; e o fructo, que daqui tiraõ para a velhice, quando a ella cheguem, he huma *gotta* cruel,

Effeitos do vinho nos que o digerem bem.

ou

ou huma *paralyſia*, ficarem *parvuos*, ou *mentecaptos*, e muitas vezes ſobrevirem-lhes juntos todos eſtes males.

Eſcuſado he a meu vêr o notar que o uſo da *agua-ardente*, dos *ratafias*, e outros licores, que ſaõ ordinarios nas mezas, he infinitamente muito mais damnoſo, e mata mais gente, que o do proprio vinho.)

Pódem porém os *licores fermentados* ſer demaſiadamente frouxos, aſſim como demaſiadamente fórtes. No primeiro caſo devem beber-ſe em quanto novos; porque preſtes ſe *azedaõ*, e *evaporaõ*. Quanto aos ſegundos, bebidos que ſejaõ novos, como naõ eſteja acabada a *fermentaçaõ*, ſoltaõ o ſeu *ar* nos *inteſtinos*, e daqui naſcem as *ventoſidades*; e bebendo-ſe muito velhos, *azedaõ-ſe* no *eſtomago*, e fazem damno á *digeſtaõ*. Eſta a razaõ, porque a *cerveja*, a *cidra*, &c., devem ter o gráo de força neceſſario, para que poſſaõ conſervar-ſe até ſe porem perfeitos, que he quando ſe póde uſar delles. Se os licores fermentados ſe guardaõ muito tempo, ainda que naõ *azedem*, todavia contrahem huma eſpecie de aſpereza, que os faz pouco ſadios.

Que cada familia cumpriria que preparaſſe por ſi meſma os ſeus licores.

Cumpriria que cada familia preparaſſe para ſi os ſeus *licores fermentados*, quando tenha poſſes para iſſo. Por quanto naõ ha methodo, que naõ ſe tenha tentado para contrafazellos, e falſificallos, des que a preparaçaõ, e venda delles conſtitue hum dos principaes ramos do commercio.

O

O principal objecto, assim dos que os preparaõ para vender, como dos que os vendem, he fazellos capazes de embebedar; e sabida cousa he naõ se lhes poder dar esta qualidade sem usar dos ingredientes, que pódem fazellos fórtes. Imprudencia fora nomear aqui as materias, de que todos os dias se lança maõ para fazer que os licores embebedem. Baste dizer que he esta prática muito commum, e que quantos ingredientes servem para este fim saõ de natureza *narcotica*, ou capazes de atordoar: e o que saõ todos os *narcoticos*, senaõ huma *peçonha*? He logo visivel o que deve resultar deste uso universal. E ainda que estes licores naõ mataõ de subito, com tudo irritaõ os *nervos*, relaxaõ, e affracaõ o *estomago*, viciaõ as digestões, &c. (6).

cores fermentados. E porque?

Se-

(6) Os *vinhos falsificados* com outra qualquer substancia, sem ser o *chumbo*, só pódem conhecer-se pelos seus máos effeitos. He certo que o *chumbo*, e suas preparações saõ as substancias, que as mais das vezes se usaõ para este effeito, mórmente nos Paizes, onde os *vinhos* facilmente azedaõ; porque este *metal* reduzido a *cal* tem a propriedade de formar com o *acido* do *vinagre* hum *sal* de hum sabor assucarado assaz agradavel, o qual naõ altéra a côr do *vinho*, mas tolhe a *fermentaçaõ*, e *putrefacçaõ* dos *vinhos*. Ha outras substancias

sem

Se os *licores fermentados* ſe preparaſſem ſem fraude, e ſe guardaſſem todo o tempo, que ca-

---

ſem conto, mais, ou menos perigoſas, com que ſe *falſificaõ* os *vinhos*, as quaes por motivo de prudencia, como o Author faz, naõ nomearemos; nem o licor que a cima propozemos, nota antecedente, tem a virtude de deſcobrillas.

A pezar deſte importante deſcobrimento, eſtaõ os homens ainda arriſcados. Tem logo muita razaõ *Mr. Buchan* para propôr como meio o mais ſeguro, e infallivel, o de preparar cada hum para ſi os ſeus *licores fermentados*. E como applaudimos os ſeus intentos, trataremos agora por menor de tudo o que reſpeita á preparaçaõ do *vinho*, *cidra*, e *cerveja*: por quanto eſte miudo exame, e narraçaõ poderáõ ſer uteis aos que quizerem, e tiverem poſſes para ſeguir eſte ſaudavel conſelho.

O *vinho*, a *cidra*, a *cerveja*, ſaõ o reſultado de huma operaçaõ da natureza, chamada *fermentaçaõ*, cujo proceder, e effeitos ſaõ abſolutamente os meſmos n'hum, e n'outro deſtes licores, os quaes ſó differem nas ſubſtancias, que lhes ſobminiſtraõ os *ſuccos*; mas naõ requerem a meſma *manipulaçaõ*, ou manobra. As uvas, maçãs, peras, naõ tem preciſaõ de outra couſa para *fermentar*, ſenaõ de ſerem piſadas, ou machucadas, ao meſmo tem-

cada hum requer; se estes licores se bebessem com moderaçaõ, seriaõ na realidade provei-

---

tempo que os grãos, de que se faz a *cerveja*, necessitaõ de várias preparações prévias.

Começaremos pelo *vinho*; e quanto dissermos deste *licor*, entender-se-ha da *cidra*, e bebida do çumo das *peras*: e dahi passaremos á *cerveja*.

Modo de fazer o Vinho.

Modo de fazer o vinho.

Ao *succo* da *uva* recem-exprimido, chamaõ *mosto*; o vulgo dá-lhe o nome de *vinho doce*. He turvo, em extremo assucarado, muito *laxante*, e causa *fluxos* do *ventre*, &c. O *mosto*, como se ponha a assentar em vaso adequado, e em lugar quente, de 10 até 16 gráos de calor, passado mais, ou menos tempo, segundo a natureza deste licor, e temperamento do lugar, onde o expõe, começa a empolar-se, e a rarificar-se, de maneira que estando o vaso totalmente cheio, trasborda, e cahe por fóra em parte. Entre as suas partes se excita hum movimento intestino, brevemente acompanhado de hum ruido, ou chiada, e depois de huma fervura manifesta. Vêm-se levantar brobotões á superficie, e delles se desprende, ou exhala hum vapor *mephitico* taõ subtil, e taõ temeroso, que he capaz de tirar a vida n'hum instante aos homens, e animaes, que se expozerem a elle, se o ar,

em

veitosos. Mas sendo mal preparados, *falsificados*, tomados com excesso, naõ pódem

---

em que esta operaçaõ se faz, naõ fôr sufficientemente renovado, como demostraremos no Tom. VIII., Cap. LV., § III. Vêm-se ao mesmo tempo as particulas grosseiras, como as pevides, bagaço, &c., arrojadas pelo movimento da *fermentaçaõ*, agitar-se em diversos sentidos, e levantar-se á superficie, onde fórmaõ huma espuma, ou especie de côdea molle, e esponjosa, que cobre inteiramente o *licor*. Esta côdea se sobleva, e fende de tempos em tempos para dar passagem ao *ar*, que se desenvolve, ou solta, e aos vapores, que se desprendem: e isto feito torna a fechar-se, como d'antes.

Em que tẽpo se deve lançar os vinhos nos toneis, quando quizermos que o licor tenha espiritos em abũdancia.

Todos estes effeitos continúaõ, até que diminuindo a *fermentaçaõ*, cessaõ de todo a pouco, e pouco; e entaõ a côdea, que já naõ se sostem, divide-se em muitas partes, que vaõ successivamente baixando ao fundo do licor. Mas, para que o *vinho* fique com toda a sua força, naõ convém esperar que a côdea chegue a este estado; importa lançar maõ do momento, em que começa a baixar, depois da massa *fermentativa* ter estado estacionaria; como provou *Bertholon* n'huma Memoria, que mereceo o premio da Sociedade Real das Sciencias de Montpellier em 1780. Este o tempo, de que deve lançar maõ quem quizer

dem deixar de produzir os mais damnados effeitos.

Re-

---

zer ter hum *vinho* generoſo, e cheio de eſpiritos em abundancia. Para ajudar a ceſſar a *fermentaçaõ* ſenſivel, cumpre encerrar os vinhos em vaſos tapados, os quaes ſe paſſaõ para huma adega ſoterranea, ou outro qualquer lugar mais freſco, do que aquelle onde ſe fez a *fermentaçaõ*.

Eſte licor he já muito differente, do que era o *moſto*. Naõ tem o meſmo ſabor doce, e aſſucarado, e o que tem, ainda que muito agradavel, he alguma couſa muito fórte no ſabor, e ainda picante. Naõ he já *laxante* como o *moſto*; ſóbe, pelo contrario, á cabeça, e bebido em certa quantidade, embebeda. Eſta primeira operaçaõ da Natureza ſe chama *fermentaçaõ eſpirituoſa ſenſivel*. Mas para que o *vinho* chegue á ſua perfeiçaõ cumpre que paſſe por eſta ſegunda operaçaõ, que he hum méro effeito, *ou* conſequencia da primeira, a que daõ o nome de *fermentaçaõ inſenſivel*.

Tirado pois o *vinho* da cuba, encerrado em toneis tapados, e recolhidos n'huma adega ſoterranea, ou em lugar freſco, aſſenta: as partes eſtranhas, que andavaõ ſuſpenſas no licor, e o turvavaõ, ſepáraõ-ſe, e formaõ hum depoſito a que chamaõ *lia*, ou *fezes*, e fica o *vinho* claro. Mas naõ póde eſte adquirir aquella côr *diaphana*, ſem experimentar hum

cer-

Que cada qual deve-

Recommendamos a cada familia que prepare para ſi meſma, naõ ſó os ſeus proprios *li-*

---

certo movimento inſenſivel, que divide todas as partes eſtranhas, as quaes tinhaõ eſcapado á primeira *fermentaçaõ*. Outro phenomeno ha, o qual próva eſte movimento inſenſivel, e he ficar entaõ o *vinho* muito mais eſpirituoſo; e a raſaõ he, porque ſe ſepara do *vinho* huma materia *ſalina*, *acida*, terrea, a que chamaõ *tartaro*, que ſe apéga ás paredes dos vaſos, em que o conſervaõ. E como o ſabor do *tartaro* he aſpero, e muito deſagradavel, evidente he ficar muito melhor, e mais ſaboroſo o *vinho*, que por effeito da *fermentaçaõ inſenſivel*, ſe fez eſpirituoſo, e ſe deſembaraçou da maior parte do ſeu *tartaro*; e a iſto principalmente he que ſe deve a ſuperioridade, que tem o *vinho* velho ſobre o novo, reconhecida de todo o mundo.

Porque ſe antepõe o vinho velho ao novo.

Tal he a operaçaõ da Natureza no fabrico do *vinho* e bem ſe vê que muito pouca parte temos nella, cingindo-ſe méramente o noſſo cuidado a approveitar o inſtante, em que ſe deve tirar o *vinho* da cuba, e encerrallo em tonéis. Todavia eſte cuidado he de muita eſſencia, e nelle ſe eſtriba a perfeiçaõ do *vinho*; por quanto quem deixar de lançar maõ do ponto, que aqui temos indicado, ou a *fermentaçaõ* ſe terá adiantado muito pouco, ou mais do que deve: e n'hum

e

licores *fermentados*, mas tambem o ſeu proprio *paõ*. He eſte hum ponto taõ eſſencial para

ria igualmente fa-

e n'outro caſo ſeráõ grandes os inconvenientes.

Se a *fermentaçaõ* naõ tiver tido tempo de correr inteiramente o ſeu primeiro periodo, ficará no *vinho* mais ou menos quantidade de materias, que ainda naõ teráõ paſſado pela *fermentaçaõ*; e vindo depois a fermentar eſtas partes nas garrafas, toneis, &c. occaſionaráõ phenomenos tanto mais ſenſiveis, quanto mais cedo ſe tiver atalhado a primeira *fermentaçaõ*. E daqui vem acontecer ſempre turvarem-ſe eſtes *vinhos*, ferverem nas vaſilhas, e fruſtrarem hum grande número delles, por cauſa da grande quantidade *d'ar*, e vapores, que ſe deſprendem durante a *fermentaçaõ*.

Exemplo diſto temos nos *vinhos*, que ſe chamaõ *eſpumoſos*, como os de *Champanha*, e outros deſta eſpecie. Atalhaõ, ou ſupprimem de propoſito a *fermençaõ* ſenſivel deſtes *vinhos* para dar-lhes qualidade de *eſpumoſos*. Todo mundo ſabe que eſtes *vinhos* fazem ſaltar de eſtouro as rolhas das garrafas; que ſaõ ſentelhantes; que todos elles ſe reduzem a huma eſpecie de *eſpuma* branca, quando os deitaõ nos cópos, e que em fim tem hum ſabor muito mais vivo, e de maior pico, que o dos *vinhos* naõ *eſpumoſos*. Eſtas qualidades naõ ſaõ más a certos reſpeitos; mas ſó ſervem de ſa-

Do que faz o vinho eſpumoſo, e do caſo, que ſe deve fazer delle.

tis-

zer para ſi mesmo o

ra a vida, que nunca fora demaſiado todo o deſvélo, que ſe pozeſſe em téllo ſaudavel, e pu-

---

tisfazer o goſto, e capricho de certas peſſoas, e naõ devem ſer as do bom *vinho*, deſtinado para ſe beber habitualmente.

Qualidade do vinho deſtinado para beber-ſe habitualmẽte.

Eſte ultimo deve ter primeiramente paſſado por huma *fermentaçaõ ſenſivel* aſſás completa, para que a conſequencia ou effeito deſta *fermentaçaõ*, que ſe faz com o tempo nas vaſilhas tapadas, ſeja inſenſivel, ou pelo menos, muito pouco ſenſivel.

Mas ſe o *vinho*, que naõ fermentar primeiro devidamente, eſtá ſujeito aos accidentes, que aqui deixamos dito, outros ſobrevem muito mais funeſtos áquelle, cuja *fermentaçaõ* primeira excedeo demaſiado; por quanto todo o licor *fermentativo* eſtá de ſua natureza n'hum movimento *fermentativo* mais ou menos fórte, ſegundo as circunſtancias, contínuo porém des do primeiro momento da *fermentaçaõ eſpirituoſa* até a *putrefacçaõ* mais total. Donde ſe ſegue entrar o *vinho* n'huma *fermentaçaõ acida*, acabada que eſteja de todo a *fermentaçaõ eſpirituoſa*, e ainda algumas vezes antes diſſo.

Que o vinho, que vai azedando, ſó he bom pa-

Eſta ſegunda *fermentaçaõ* he muito lenta; e inſenſivel, quando o *vinho* jaz nas vaſilhas bem tapadas, e em lugar muito freſco; mas vai-ſe fazendo ſem interrupçaõ, e recreſcendo a pouco, e pouco; de maneira que no fim de

puro. Para este effeito he necessario que se faça de bom graõ; que seja bem trabalhado, co-

seu proprio paõ.

---

de certo tempo, em vez do *vinho* melhorar, acha-se por ultimo *azedado*. Este mal he sem remedio; por quanto a *fermentaçaõ* he certo que póde adiantar-se, mas nunca recuar. Em tal caso a unica cousa, a que se póde recorrer, he fazello *vinagre*, e he o partido, que tomaõ todos os mercadores de *vinhos*, que saõ honrados; mas quantos ha destes? A maior parte delles ajuntaõ *drógas* sobre *drógas*: e como em semelhantes casos poucas ha que façaõ taõ bom effeito, como as *calcinações de chumbo*, naõ fazem escrupulo de servir-se desta *peçonha*, que naõ deixa de occasionar as *colicas* mais atrozes, e algumas vezes a mesma morte aos que a tomaõ interiormente.

ra fazer vinagre: o que fazẽ os mercadores de vinhos.

Se alguma vez succeder que alguem tenha destes *vinhos*, que vaõ azedando, e naõ queira determinar-se a fazer delles *vinagre*, as unicas substancias, de que poderia servir-se, mas que nem sempre fariaõ bom effeito, seria o *açucar*, o *mel*, e outras materias *alimentaes* assucaradas; que só fazem bom effeito quando o *vinho* está muito pouco *azedo*. Hum sujeito conheço eu, que tendo huma vasilha de vinho muito levemente *azedado*, o fez capaz de beber-se, deitando no tonel cincoenta *libras* de *succo* de uvas bem maduras, recem-

como convém, e que naõ ſe lhe miſture ingrediente algum pouco ſádio. Devemos todavia con-

---

cem exprimidas, e tomando as precauções convenientes.

Modo de ſupprir o defeito da verdura das uvas.

Na Junta pública da Academia das Sciencias, em Abril de 1778, lêo Mr. *Macquer* huma Memoria ſobre o meio de ſupprir o defeito da verdura das uvas naquelles annos, em que a eſtaçaõ naõ as deixa amadurecer, como convém. Eſtes meios, taõ ſimples, como engenhoſos, e confirmados por experiencias reiteradas, ſaõ lançar na cuba com o *moſto* huma quantidade de *açucar branco*, ou *maſcavado*, á proporçaõ da verdura deſte liquido, a qual verdura tolheria a *fermentaçaõ*. Até chegou a fazer *vinho* menos máo com *agraço*.

Modo de fazer vinagre.

Modo de fazer vinagre.

Para converter em *vinagre* o *vinho azedo*, e geralmente fallando para fazer *vinagre*, conſiſte o methodo em pôr o *vinho*, que ſe quizer que *fermente*, com as *fézes*, e *tartaro* n'hum lugar aſſaz quente, como de 18 até 20 gráos, viſto que eſta *fermentaçaõ* quer mais calor, que a *eſpirituoſa*. He tambem mais tumultuoſa, e produz de ſi mais calor; e eſta a razaõ, porque nunca convém encher as vaſilhas, em que ſe faz eſta *fermentaçaõ*.

Deſcreve *Boerrhaave* nos ſeus *Elementos Chymicos*, hum methodo para iſto, que em ſubſtan-

confeſſar que nem ſempre he eſte o proceder dos que fazem commercio deſte ramo, cuidando mais

---

ſtancia he o ſeguinte. Põe-ſe duas cubas verticalmente ſobre hum dos ſeus fundos, e abertas pela parte ſuperior. Diſtancia de hum pé a cima do fundo deſtas cubas ſe faz huma eſpecie de grade, ſobre que ſe ponha huma camada de ramos de parra verdes, e por cima delles caxos de uvas até o alto da cuba. Diſtribue-ſe o *vinho*, preparado como fica dito, neſtas duas cubas, de maneira que huma fique totalmente cheia, e a outra ſómente até o meio. Pelo ſegundo, ou terceiro dia começa a *fermentaçaõ* na cuba meio-cheia; deixa-ſe continuar durante 24 horas, e dahi enche-ſe eſta cuba com o licor da cuba inteiteiramente cheia; e vai-ſe repetindo eſta mudança todas as vinte e quatro horas, até que a *fermentaçaõ* ſe acabe; o que ſe reconhece quando ceſſa o movimento da cuba meio-cheia.

A *fermentaçaõ do vinagre*, levada deſta maneira atura quaſi vinte dias em França, durante o eſtio; mas quando o calor he fórte, como de 25 gráos, e mais, fazem-ſe de doze em doze horas as mudanças a cima ditas, e entaõ fica o vinagre feito dentro em oito até dez dias.

Nem ſó com *vinho* ſe faz o *vinagre*; tambem ſe faz com *cidra*, *cerveja*, &c.

Mo-

mais em fazello agradavel á vista, do que em consultar se póde, ou naõ ser nocivo á saude.

O

Modo de fazer a cerveja.

Modo de fazer a cerveja.

A *cerveja*, sallando com propriedade, he hum *vinho* feito de graõ: e naõ he outra cousa, senaõ hum licor *espirituoso*, que se póde fazer com todos os grãos farinhosos, e todavia se prefere commummente para a factura delle a *cevada*. Quem tomasse a *farinha* da *cevada*, e a desfizesse em agua, deixasse depois disso tomar certo gráo de calor proprio para a *fermentaçaõ espiritnosa*, esta *fermentaçaõ* nunca se faria, senaõ lenta, e imperfeitamente, por ter a farinha a propriedade de pôr a agua *mucilaginosa*, ou á maneira de cólla, em gráo que se oppõe até certo ponto aos movimentos *fermentaticios*. Houve quem désse com os meios de acodir a estes inconvenientes, deitando primeiramente de molho o graõ em agua fria para humedecer-se, embeber a agua, e inchar até certo ponto; depois disso estende-se em cama exposto a conveniente calor para o fazer grelar. Este effeito se tolhe, ou cercêa logo que o grelo, ou como lhe chamaõ os *fabricantes de cerveja*, a *pluma* começa a rebentar. Para este effeito torna-se levemente o graõ, fazendo-o correr por huma calha inclinada depois de lhe ter dado certo gráo de calor.

Es-

O melhor *paõ* he aquelle, que nem he demasiadamente pezado, nem demasiadamente

Qualidades que deve ter o bom paõ.

Este (assim lhe chamarei) grelamento, e esta ligeira torradura, mudaõ muito a natureza da materia *mucilaginosa fermentaticia* do graõ: o grelamento attenua consideravelmente, e destróe de alguma sórte de todo a *viscosidade* da *mucilagem*, e isto, quando elle naõ passa a muito, sem lhe tirar nada daquella disposiçaõ, que tem para *fermentar*: antes pelo contrario o converte n'hum succo alguma cousa assucarado, como he facil de crêr mastigando alguns grãos, que começaõ a grelar. A ligeira torradura contribue tambem da sua parte a attenuar a materia *mucilaginosa fermentaticia* do graõ.

Que cousa seja malte ou drege.

Como o graõ esteja assim preparado fica em estado de moer-se, e impregnar a agua de muita parte da sua substancia, sem reduzilla a cólla, nem communicar-lhe *viscosidade*: e entaõ se chama *malte*, ou *drege*. Isto feito, móe-se depois o *malte*, e delle se tira toda a substancia dissoluvel n'agua, e *fermentaticia*, por via d'agua quente. Evapora-se este extracto, fazendo-o ferver em caldeiras até hum certo gráo conveniente, mette-se-lhe alguma planta de agradavavel amargo, como o *luparo*, (vulgarmente *pé de gallo*) para refinar o gosto da *cerveja*, e fazella capaz de conservarse longo tempo. Em fim deita-se este licor em

va-

te leve : que he bem *fermentado* , feito de boa farinha de *trigo* , ou para melhor dizer de

---

vasilhas para deixallo *fermentar* per si mesmo. Tudo o mais que resta para fazer , he obra da natureza , a qual assás he ajudalla pelos meios proprios para ajudar a *fermentaçaõ espirituosa* , os quaes ficaõ expostos a pag. 237 , e 238 deste Volume.

Depois da primeira Ediçaõ desta Obra sahio á luz hum Tratado , sobre o modo de aperfeiçoar a *theorica* , *e prática* da arte de fazer a cerveja. O Author delle , que he *John Richardson* , depois de ter dito que os fabricantes de cerveja de París , e Flandres ignoraõ esta arte , e que a *boa cerveja de Março* , que se faz em França , he huma *miseravel bebida* , accrescenta , que podemos beber tambem excellente *porter* , e taõ saboroso *ale* , como os Inglezes , se déssemos attençaõ á escolha d'agua , e do *luparo* , e soubessemos aproveitar o instante , em que convém atalhar o grelamento do graõ , e *fermentaçaõ* do licor.

Mas , como *Mr. Richardson* naõ foi seu intento descobrir todos os seus segredos , por naõ levar lucro em fazello , visto que todo o segredo util tem seu valor , e reserva para si o instruir aos fabricantes de cerveja , que julgarem acertado dar algum premio pela adquisiçaõ dos seus conhecimentos , quasi que

os

de *trigo*, e *centeio* misturados juntamente (7).

Pas-

---

os seus preceitos se reduzem aos que acabamos de dar, excepto o que elle prescreve de servir-se sómente d'*agua* a mais doce, e mais leve, e de beneficiar a que naõ tem estas qualidades, expondo-a ao Sol, e modificando a acçaõ do fogo, que ha de fazer o *extracto*; de tolher o grelamento, no instante em que a *pluma* começa a apontar: porque em quanto ella naõ se acha neste estado, naõ está ainda produzida a substancia assucarada; e quando sahe dos *lobos*, esta substancia se destroe, á proprorçaõ do crescimento da *pluma*; de servir-se sómente do *luparo* bem maduro, para que este tenha aquelle *oleo essencial*, em que residem as suas propriedades; e quando se usa delle secco, servir-se do que se seccou promptamente, e foi bem calcado em saccos, para estar abrigado de toda a acçaõ do *ar* exterior: supprir a *inactividade* da *fermentaçaõ*, por meio da *levadura*: e finalmente tirar o licor da vasilha, onde se deitou para fermentar, no instante em que a mesma vasilha se cobre de espuma, por estar entaõ completa a *fermentaçaõ vinhosa*.

Observa elle demais disso, que a côr mais, ou menos carregada da *cerveja* procede do modo, com que se faz seccar a *cevada*: que quando só se servissem para isso do

ca-

Paſſariamos dos limites, a que devemos cingir-nos o eſpecificar cada eſpecie de *alimentos*;

---

calor do Sol, ter-ſe-hia ſempre huma *cerveja* clara, ou quaſi ſem côr; mas que naõ tendo o Sol ás noſſas ordens, e eſtando na preciſaõ de uſar de fornos, ou como em França, de calhas quentes, os diverſos gráos de calor ſaõ os que determinaõ as diverſas côres ou tinturas da *cerveja*.

De reſto, dizia *Richardſon* entaõ que fazia tençaõ de paſſar a França para divulgar neſte Reino os ſeus conhecimentos. Póde ſer que na occaſiaõ de ſahir á luz eſte Volume, já ſe tenhaõ aviſtado com elle os noſſos fabricantes de cerveja.

(7) Cem annos ha que quaſi nem huma ſó familia havia, a qual naõ fizeſſe o ſeu proprio *paõ*: e naõ ha cincoenta, que nas Cidades, até na meſma capital de Pariz, os cidadãos, e o Povo tinhaõ tambem a ſua *gamella*, ou *coche*: inſtrumento, cujo nome dentro em breve tempo nem ſe quer conheceráõ já os noſſos filhos, e de que ſó temos idéa para o vêr algumas vezes nos campos. Á que ſe póde attribuir tal negligencia a reſpeito do *alimento* mais ſaboroſo, util, e neceſſario, ſenaõ fôr á indifferença para com tudo o que ſe refere á ſaude, e áquella ardente cobiça do ganho, que naõ nos deixa ſacrificar o menor tempo á couſa mais indiſpenſavel da vida?

tos; explicar a ſua natureza, e propriedades, e aſſignar os effeitos, que fazem em cada *conſtituiçaõ*. Em

---

da? Porém naõ ha dúvida que o luxo tem niſto a maior parte.

O luxo, que nenhuma outra couſa he ſenaõ o amor do fauſto, e magnificencia, motivou os ricos a ter hum *paõ*, que tiveſſe melhor exterior, do que aquelle, que ſe fazia em ſuas caſas, e os Pádeiros fizeraõ eſtudo por dar-lhes eſte goſto aos olhos de huma maneira, que os deixa liſongeiramente enganados. Sem lhes dar cuidado o que lançavaõ os Pádeiros no *paõ* para o fazer apprazivel á viſta, naõ quizeraõ outro. Os Cidadãos, e o Povo, imitadores dos Grandes, quizeraõ fazer o meſmo que elles; e hoje tem chegado as couſas a tal eſtado que nem ſe quer deſconfie pelo menos da maneira de fazer o *paõ*, e todos contemplaõ os Pádeiros como huma claſſe de Peſſoas, ſem as quaes naõ ſe póde abſolutamente paſſar. Todavia ſe alguem, zelando a ſua ſaude, viſto o que diz o Author, quizeſſe o ſeu *paõ*, ou mandallo fazer em ſua caſa, como praticavaõ os noſſos reſpeitaveis antepaſſados, mais prudentes, e aſiſados que nós em tudo, aqui achará em poucas palavras o modo de o fazer.

A primeira couſa, a que ſe deve dar attençaõ, he a eſcolha do graõ. Por quanto ſempre he economia mal entendida, com juſta razaõ

Em vez de entranhar-nos nesta miuda relaçaõ, taõ cheia de difficuldades, e que com ef-

---

zaõ diz *Parmentier*, antepôr os *trigos* de mediana qualidade aos bons *trigos* por causa da sua carestia; pois os productos destes ultimos em farinha, e paõ, compensaõ com excesso o preço, porque foraõ comprados mais caros que os outros.

Signaes do bom trigo, e do bom centeio.

Terá pois cada qual bom *trigo*; e os signaes do que he melhor saõ « ser secco, du-
» ro, pezado, engrecido, bem criado, mais
» redondo que oval, ter a fenda hum pou-
» co funda, lisa, clara na superficie, e no
» interior de huma côr branca tirando ao ama-
» rello, soar quando o fazem saltar na maõ,
» e ceder facilmente á introducçaõ do braço
» no saco, onde está metido. O bom *centeio*
» deve ser claro, alguma cousa comprido,
» grosso, secco, e pezado. »

Naõ basta com effeito saber estes signaes, importa tambem saber os das boas farinhas, produzidas por estas duas especies de grãos: porque além de que o maior número das familias só compraõ farinha para fazer o seu *paõ*, os que possuem o melhor *trigo*, nem sempre estaõ seguros, depois de o ter mandado ao moinho, de tirar delle a melhor farinha. « O Moleiro, diz o mesmo Escritor, a pe-
» zar da vigilancia mais activa póde muito
» bem á sua vontade, qual jogador de habi-
» li-

effeito he de ponuca importancia, proporemos algumas regras relativas a eleiçaõ dos *alimentos*.

As

» lidades por meio de hum cordel, de hum » gesto, de huma palavra dada, atiraõ com » subtileza o trigo ao alto, substituindo em » seu lugar hum grão de inferior qualidade, » deixar cahir em baixo mais farello, que fa- » rinha, e frustrar por este meio a vigilancia » de vigias prespicazes, sem ser muito fa- » cil dar na manobra, e convencer de frau- » dulosо o que fosse capaz de o ser ». Esta a razaõ, porque este Author patriota deseja que se suppra o commercio das farinhas ao dos grãos, « como em Pariz, onde os Pádeiros, » trinta annos ha que se deixáraõ do costu- » me, em que estavaõ de mandar o seu *trigo* » ao moinho, e peneirar em suas casas, pa- » ra comprar as farinhas já feitas, e em ter- » mos de servir. »

Signaes da boa farinha de trigo.

A melhor farinha de *trigo* he « de hum » amarello côr de limaõ, secca, grasida, e » pezada: pega-se aos dedos, e quando a aper- » taõ na maõ fica n'huma especie de bola, » ou pelota, que se quebra, aberta que seja » a maõ. Para ajuizar melhor della, importa » fazer hum bolinho com agua. Se a massa, » que resulta, depois de a ter maneado bem, » se segura, promptamente ao ar, toma » corpo, e se estende sem separar-se, signal » he entaõ do que a farinha he boa: e da

» me-

De que alimentos devẽ usar

As pessoas fracas, e de *fibra* relaxada, abster-se-haõ de toda a especie de *alimentos viscosos*

» melhor qualidade o *trigo*, de que ella se » fez.

Da boa farinha de senteio.

» A farinha de *senteio*, perfeitamente moi- » da, e peneirada naõ tem a vista amarella » como a de *trigo*. He macia ao tocar, de » huma bella côr branca, e exhala de si hum » cheiro de violetas, que a caracterisa. Quem » fizer della hum bolinho com agua, a mas- » sa, que della resulta, naõ he longa, e » tenaz como a do *trigo*: he pelo contrario » gorda, pega-se aos dedos molhados, e naõ » se endurece promptamente ao *ar*. »

De que depende a boa qualidade do paõ.

A boa qualidade do *paõ* naõ depende da boa qualidade de *agua*, com que se fabrica, mas do gráo de calor, que se dá a esta agua. Toda a casta de *aguas*, com tanto que sejaõ capazes de beber-se, pódem servir indifferentemente para a preparaçaõ da *levadura*, na amassadura da massa, e fabrico do *paõ*. Assim que he erro, como se tem certificado *Parmentier* por meio de muitas experiencias, dizer que naõ convém servir-se para fazer paõ, senaõ daquella *agua*, em que se cozem os legumes, e que dissolve perfeitamente o *sabaõ*. Demais disso os Pádeiros da Capital servem-se pela maior parte d'*agua* de *poço*, que naõ tem nenhuma destas propriedades; e ninguem poderá negar que o *paõ* de Pariz he o melhor

cosos, assim como tambem dos que saõ de difficil *digestaõ*. Cumpre todavia que sejaõ só- li-

as pessoas fracas, e de fibra relaxada.

lhor que se come na Europa. He logo certo que a qualidade do *paõ* depende sómente do gráo de calor.

Geralmente fallando, quanto menos quente he a *agua* mais delicado he o *paõ*: e até já se tem observado resultar da mesma farinha tres qualidades de *paõ*, e que a melhor era constantemente a que se amassava com *agua* fria.

Quãto menos quente he a agua, mais delicado he o paõ.

A *agua*, que houver de servir, naõ terá logo mais gráo de calor, do que tem quando faz calma: amornar-se-ha no inverno, e aquentar-se-ha hum pouco no tempo de geadas.

Gráo de calor, que se deve dar á agua.

A parte porém mais essencial, mais melindrosa, e mais difficil do fabrico do *paõ*, he a *levadura* sem a qual conseguir-se-ha sómente, de toda a farinha amassada com *agua*, hum bolo chato, *viscoso*, compacto, pezado, *indigesto*, e sem gosto. Erro he tambem crêr que a *levadura* a mais *azeda*, e mais velha he a melhor: quanto mais velha he, menos força tem. Cumpre que cheire a vinho, e este cheiro só ella conserva em quanto parece inchada, e dentada. Huma vez que se faz chata, rachada, e fluida está *azeda*, e desde entaõ perde a sua virtude. Convém lançalla fóra, ou para melhor dizer renovalla, como mais abaixo diremos.

Cha-

lidos os *alimentos*, de que uſarem, e que eſtas peſſoas façaõ muitas vezes *exercicio* ao *ar* raſo.

Os

O que ſeja levadura; modo de a haver boa.

Chama-ſe *levadura* a qualquer quantidade de maſſa em *fermentaçaõ*, occaſionada pela addiçaõ de huma pouca de maſſa velha, que ſe guardou da amaſſadura antecedente. O modo de haver huma boa *levadura* he eſte.

Na veſpera do dia, em que ſe deve cozer, e antes de deitar na cama, miſture-ſe eſta maſſa velha, de que acabamos de fallar, com a terça parte da farinha deſtinada para ſe fazer o *paõ*, e ſe desfaça tudo em agua fria. Diſto ſe fórma huma maſſa firme, que ſe deixa toda a noite a hum canto da gamela, ou coche, ou do alguidar, rodeado de nova farinha, que ſe levanta em fórma de roletes, os quaes ſe calcaõ bem, para que tenhaõ mais ſolideza, e contenhaõ melhor a *levadura* em ſeus limites; e no dia ſeguinte pelas ſeis horas, acha-ſe em eſtado de ſervir: por quanto ſeis até ſete horas ſaõ baſtantes para elle chegar ao ſeu ponto, quando ſe amaſſa com agua fria; ao meſmo tempo que ſe iſto ſe faz com agua quente, aſſás ſaõ tres horas com pouca differença, e ſempre a maſſa fica molle.

Se caſualmente ſucceder que no dia ſeguinte a *levadura* tenha perdido a flôr, ou eſteja *azedada*, como póde acontecer nos grandes calores, ou quando ſobrevem alguma tem-

pes-

Os que saõ abundantes de sangue devem ser escrupulosos no uso de alimentos demasiadamente

As pessoas, que saõ abũdantes de sangue.

pestade durante a noite, assás he entaõ renovallo, ou refrescallo, ajuntando-lhe a metade do seu pezo de farinha, e agua fria: e no fim de tres horas estará nos termos de servir.

Modo de amassar.

Provido que se esteja de huma boa farinha de *trigo*, e *centeio*, por quanto he certissimo que a farinha de *trigo* naõ basta para fazer hum *paõ* substancial: e como se tenha huma *levadura*, qual acabamos de descrever, a primeira cousa que se faz he pôr toda a *levadura* inteira, sem a partir sobre huma parte d'agua, e desfazella promptamente, e com toda a exactidaõ, para que tomando a agua o espirito, que ella contém, naõ a deixe desvanecer-se, e naõ fique grumo algum. Desfeita que esteja sufficientemente a *levadura*, ajunta-se-lhe o resto d'agua, que deve ser fria no estio, para refrescar a mistura, que aqueceo com a acçaõ das mãos, e do ar; morna, ou quente, pelo contrario, no inverno para produzir effeito contrario.

Mistura-se entaõ toda a farinha, que ha de servir com esta *levadura* assim desfeita: ajunta-se tudo n'huma massa unifórme, a qual se maneja muito bem da direita para a esquerda, e da esquerda para a direita; erguendo-a, e retalhando-a; dividindo-a com as mãos abertas;

damente ſucculentos: devem fugir de comidas ſalgadas, *vinhos generoſos*, *cerveja* fórte,

---

tas: picando, e dilacerando a maſſa com os dedos dobrados, e ambos os pollegares eſtendidos; ao que chamaõ *ſoldar*. Continua-ſe a trabalhar a meſma maſſa, e da meſma maneira, tendo o cuidado de raſpar de cada vez o alguidar, e introduzir depois diſſo no todo com huma pouca d'agua a maſſa, que ſe tiver deſapegado do alguidar: fica entaõ eſta mais uniforme, e mais firme, e a iſto chamaõ *contra-ſoldar*. Acaba-ſe a amaſſadura fazendo huma cova na maſſa aſſim *ſoldada*, e *contra-ſoldada*, deita-ſe-lhe agua, a qual junta, depois diſto feito, e incorporada á força de trabalho na maſſa, acaba de dividir, e confundir as partes mais groſſas da farinha, e com o movimento contínuo, vivo, e prompto, fórma novo *ar*, que torna a maſſa mais tenaz, e mais longa, igual, e leve; do que reſulta hum *paõ* mais ſaboroſo, mais cheio d'olhos, e mais alvo. A eſte terceiro trabalho ſe chama *abrandar*, ou *amollecer* a maſſa.

Em fim para ſer maior a perfeiçaõ, que a acçaõ de abrandar dá á maſſa, batte-ſe eſta, apertando-a pelas bórdas, dobrando-a ſobre ella meſma, apertando-a, eſtendendo-a, retalhando-a com as duas mãos fechadas, e deixando-a cahir com esforço.

E trabalhada que eſteja a maſſa, como convém,

te, &c. A ſua comida deve conſiſtir ſómente, as mais das vezes, em *paõ*, e ſubſtan-

---

vém, tira-ſe do alguidar por partes, retalhando-a, e battendo-a outra vez á medida, que ſe vai mettendo no taboleiro, onde fica meia hora no Inverno para conſervar o ſeu calor, e entrar em *fermentaçaõ*: e pelo contrario importa voltalla, e dividilla no meſmo inſtante, quando faz calma.

O que ſe entẽde por fazer levedar a maſſa.

O effeito da *fermentaçaõ* he dividir, e attenuar a maſſa nova; introduzir-lhe muito *ar*, que naõ podendo deſembaraçar-ſe inteiramente, por cauſa da tenacidade, e conſiſtencia deſta maſſa, fórma nella olhos, ou pequenas cavidades, e a ſobleva, dilata, e faz inchar, ao que chamaõ fazella *levedar*, ou *fermentar*, donde veio dar-ſe o nome de *levadura* a aquella porçaõ de farinha amaſſada com a maſſa velha, que determina todos eſtes effeitos.

Como ſe deve ajudar a fermentaçaõ da maſſa.

Eſta operaçaõ porém requer certo gráo de calor, para que ſe faça ſuave, lenta, e gradualmente; de maneira que he couſa eſſencial, quando ha neceſſidade de accelerar, ou moderar a *fermentaçaõ*, fazer muito, porque os meios oppoſtos, de que ſe uſa, produzaõ ſempre quaſi o meſmo effeito, que leve pouco mais ou menos o meſmo tempo para acabar-ſe no eſtio, e no inverno. Para eſte effeito põe-ſe em taboleiros a maſſa dividida em

cias *vegetaes*, e a ſua bebida, *agua*, *ſoro*, *cerveja*.

As

---

pães, envolta em toalhas de linho, ou cobertores, confórme a eſtaçaõ; e trata-ſe de accender o forno, porque o tempo neceſſario para aquentallo he quaſi o meſmo, que ſe requer para que a *fermentaçaõ* da maſſa chegue ao ſeu ponto, ou que o *paõ* tenha o que chamaõ *eſtar levedo*.

Modo de haver a levadura para a cozedura proxima.

Em quanto o forno ſe aquenta, vai-ſe ao alguidar, e raſpa-ſe, para fazer com eſtas raſpaduras a *levadura*, que ha de ſervir na cozedura ſeguinte: ajunta-ſe-lhe o dobro de farinha, e agua fria para formar huma maſſa firme, a qual ſe deixa no lugar mais freſco da caſa, tapada n'hum ceſto, ou teiga de vime, ſalpicado de rolaõ ou de farinha, para que a maſſa naõ pegue no fundo. Eſte ceſto, ou teiga deixa-ſe expoſto ao ar livre nos tempos calmoſos, e quando faz frio embrulhaõ-o em hum cobertor, e o conſervaõ quente.

Signaes para conhecer que a maſſa eſtá leveda.

No fim de duas horas com pouca differença, depois que a maſſa eſtá nos taboleiros, vai-ſe vêr ſe a *fermentaçaõ* tem chegado ao ponto, que ſe quer: e conhece-ſe que a maſſa eſtá aſſás *leveda*, quando ella tem adquirido conſideravel volume, e reſiſte aos dedos, que a apertaõ, ſem fender na ſuperficie.

Grão de calor, que

Lêveda que eſteja a maſſa, da maneira que acabamos de dizer, eſtá nos termos de ir ao for-

As peſſoas gordas devem evitar todas as ſubſtancias gordas, e *oleoſas*. Devem comer mui- *As que ſaõ gordas.*

---

forno, cujo calor deve ſer tal que lançando hum bocadinho de farinha á entrada, fique logo avermelhada. Ahi he que cozendo-ſe a maſſa, ſe dilata muito mais com a rarefacçaõ do *ar*, e da ſubſtancia *eſpirituoſa*, que ſe acha encerrada entre as ſuas partes. Fórma hum *paõ* todo cheio de olhos, e por conſeguinte leve, e totalmente differente das maſſas pezadas, compactas, *viſcoſas*, e *indigeſtas*, que ſe conſeguem fazendo cozer a maſſa da farinha, que naõ levedou. *deve ter o forno.*

O *paõ* deve ficar no forno todo o tempo proporcionado á ſua grandeza. Geralmente fallando, quanto mais alvo he o *paõ*, menos tempo deve eſtar a cozer; para a maſſa mais firme aſſás he hora, e meia, e tres quartos d'hora para a que he mais leve. Conhece-ſe que o *paõ* eſtá cozido quando battendo-lhe em cima com a extremidade do dedo ſôa com força, e quando deſpegando hum paõ do outro, e carregando na parte, onde prendiaõ, com a maõ, levanta o miolo á maneira de huma móla. *Quanto tempo he neceſſario para o paõ cozer-ſe, e como ſe conhece que eſtá bem cozido.*

Os *Paẽs*, em ſahindo do forno, devem pôr-ſe ao *ar* livre, e nunca convém encerrallos, em quanto naõ eſtiverem totalmente frios. *Que ſe deve expôr ao ar o paõ quente.*

O *paõ*, que ſe faz com a *levadura de cerveja* he *Singula-*

muitas vezes *rabãos*, *alho*, e *especierias*, e tudo quanto he capaz de excitar, ajudar a *transf-*

---

ridade do paõ feito com a levadura da cerveja.

he o mais delicado: mas se he bom no primeiro dia, no seguinte está secco, esverdeado, amargoso, e muitas vezes desagradavel. Eis-aqui porque o *paõ*, que se chama *molle*, e se faz com esta *levadura* de cerveja naõ se póde guardar.

Esta nota reformámos pela excellente Obra de *Parmentier*, intitulada *Le parfait Boulanger* (O perfeito Pádeiro) o qual seria para desejar que todos os sujeitos de Provincia tivessem, ou que pelo menos tivessem o compendio, ou resumo delle, que o mesmo Author deo á luz, com o titulo de *Avis aux bonnes menageres des Villes, & des Campagnes* (Avisos ás boas caseiras, ou amas das Cidades, e campos.) Nelle achará quem o lêr as narrações mais miudas, e mais interessantes, e utéis sobre o que se deve ajuizar da *levadura*, de que se usa principalmente nas Cidades, onde ha fabricas de cerveja; sobre o rolaõ, e *sal*, que se lança na massa; sobre a fórma, que devem ter o forno, o alguidar, &c.: objectos, cuja importancia conhecemos muito bem, mas naõ podiamos tratar delle neste lugar sem trasladar toda a Obra: e o estreito limite, a que estamos obrigados, de tratar sómente do necessario naõ nos permitte alargar tanto.

O

transpiraçaõ, e a *ourina*. Beberáõ agua, café (8) chá, do qual acima tratamos pag. 216, e

---

(8) O *Café* he hum poderoso estimulante, que irrita formente as *fibras*, com o seu *oleo* amargo, e *aromatico*. Estas qualidades devem servir de bastante motivo para que se desterre o uso ordinario delle, que he na verdade prejudicial. Esta irritaçaõ quotidiana das *fibras* do *estomago*, lhes destroe por fim a força. Leva com sigo a *mucosidade* desta *entranha*: os *nervos* se irritaõ; adquirem muita *mobilidade*: as forças se destroem, e vem a adquirir-se *febres lentas*, e outros males sem conto, cuja causa muitas vezes fazem muito por occultar a si proprios os que padecem, e que saõ tanto mais difficeis de destruir, quanto esta *acrimonia*, ligada ao *oleo*, parece naõ só infectar os *fluidos*, mas tambem annexar-se aos *vasos*.

Porque razaõ o uso habitual do café he perigoso.

Cumpre todavia confessar que naõ faz tanto damno, como o *chá*, I. porque nunca se toma em tanta quantidade, II. porque contém huma farinha *digerivel*, e substancial. Estas qualidades unidas ao *oleo amargo*, e *aromatico*, merecer-lhe-hiaõ distincto lugar nas *pharmacias*, dando-lhe o primeiro entre os *estomachicos*, dos quaes sería o mais agradavel, e hum dos mais poderosos. Mas nunca convém tomallo, senaõ raras vezes; porque entaõ alegra, quebra as materias *glutinosas* do estomago, reanima-lhe a acçaõ: dissipa o pezo,

Propriedades do café.

Suas vantagens, quando o tomaõ raras vezes.

e ſeguintes deſte volume. Devem fazer muito *exercicio*, e dormir pouco.

Os magros.

Os que ſaõ *magros* ſeguiráõ o *regime* contrario.

As peſſoas ſujeitas á azedumes, &c.

As peſſoas ſujeitas a *azedumes*, ou a quem os alimentos ſe azedaõ no eſtomago, devem alimentar-ſe principalmente de carne; e as que pelo contrario padecem *arrotos alkaleſcentes* ſó devem uſar de ſubſtancias *vegetaes acidas*.

Os gottoſos, &c.

Os *gottoſos*, e os que ſaõ aſſalteados de *abati-*

---

zo, e dores da cabeça, as quaes dependem do deſconcerto das *digeſtões*, e até depura as idéas, e aviva o eſpirito, ſe he que devemos crêr as *peſſoas litteratas*.

Incõvenientes particulares do café com leite.

O *leite* diminue alguma couſa a irritaçaõ, que o *café* faz, mas naõ deſtroe todos os máos effeitos delle; e até eſta miſtura tem alguns, que lhe ſaõ particulares. Conheço várias peſſoas, que digerem perfeitamente o *leite* ſó, e ainda o *leite* aguado, e a quem o *café com agua* tomado huma vez por outra naõ cauſa inconveniente algum; eſtas peſſoas todavia experimentaõ *horrivcis colicas* de *eſtomago*, e *entranhas*, quando tomaõ *café* com *leite*.

A quem he conveniente o café com preferencia.

Á viſta do que, a prudencia he a que deve guiar no uſo do *café*: mas ſe a alguem póde ſer neceſſario, he, como muito bem diz o Author, ás peſſoas gordas, que tem as *fibras* molles, e que de tempos em tempos carecem de hum *eſtimulante*: e para as peſſoas magras huma *peçonha*.

timentos de *espirito*, e *afecto hypcondriaco*, e as mulheres doentes, e que padecem *achaques histericos* devem fugir de todas as substancias *flatulentas*, *viscosas*, ou de difficil *digestaõ*; de tudo quanto he salgado, ou curado ao fumeiro; de tudo quanto he austéro, acido, e proprio para *azedar-se* no *estomago*: o seu alimento deve ser ligeiro, magro, *refrigerante*, e de natureza relaxante.

O regime deve ser proporcionado á maneira de viver.

O regime deve ser proporcionado, naõ só á idade, e ao *temperamento*, mas tambem á maneira de viver. O homem sedentario, e o de Letras, devem comer menos, do que aquelles, que se occupaõ em trabalhos penosos, ao *ar* livre. A maior parte dos alimentos, que digerem bem os camponezes, poderiaõ ser *indigestos* para hum da Cidade; e este ultimo poderia viver do que apenas sustentaria o primeiro.

Naõ deve ser muito uniforme. Porque?

O *regime* naõ deve ser demasiadamente uniforme. O uso constante de huma mesma especie de *alimentos* póde produzir máos effeitos. Isto nos tem ensinado a natureza, que tanto tem variado os *alimentos*, e que deo aos homens appetite para as differentes especies de alimentos.

Regime das pessoas achacadas de alguma doença particular.

Os que saõ achacados de huma doença particular devem fugir dos *alimentos*, que pódem augmentalla. Por exemplo os *gotosos* naõ devem beber *vinho*, naõ devem usar de *alimentos* fortes, e succulentos, e de tudo o que for acido. Os que padecem do mal de *pedra*, ou *areias* de-

devem abſter-ſe de todo o alimento *auſtero*, e *aſtringente*, e os *eſcorbuticos* de toda a ſubſtancia *animal*, &c.

Alimẽtos, que convém aos mininos, aos adultos, e velhos.

Na primeira idade da vida devem os alimentos ſer leves, mas nutritivos, e repetidos muitas vezes. Os *alimentos* ſólidos, e que tem certo gráo de tenacidade, ſaõ os mais convenientes para a meia idade. O homem, que vai deſcahindo para a ultima idade parece que ſe chega para a primeira, e pede o *regime* della. Devem pois os alimentos ſer leves, e mais *diluentes*, que os da idade do meio, e repetidos com muito mais frequencia.

Importa que o regime ſeja regular. E porque?

Naõ baſta para a ſaude que o *regime* ſeja ſádio: he tambem neceſſario que ſeja regular. Alguns ha, os quaes penſaõ que o eſtar longo tempo em jejum póde compenſar os exceſſos; mas longe de compôr a maquina, de ordinario a põe em peior eſtado. O *eſtomago*, e os inteſtinos, demaſiadamente eſtendidos pelos alimentos, perdem o ſeu devido tom, e o dilatado jejum os dilata, incha, e enche de *ventoſidades*, ou *flatos*. E ſendo aſſim tanto a glotoneria, como o jejum deſtroem igualmente as *faculdades digeſtivas*.

Que he neceſſario tomar alimẽtos muitas vezes no dia. Porque?

A frequente repetiçaõ de *alimento* naõ ſó he neceſſaria para reſarcir as perdas, que o corpo padece ou faz de contínuo, mas tambem para manter os humores ſádios, e conſervallos ſuaves. Os noſſos humores, ſenaõ os reparaõ com *alimentos* freſcos, muitas vezes repetidos, tem huma tendencia conſtante á

cor-

corrupçaõ, ainda no eſtado mais ſaudavel : e quando alguem eſtá muito tempo ſem tomallos, ſegue-ſe logo a *corrupçaõ*, e ſe originaõ *febres* perigoſas, como atraz moſtramos, nota 3 pag. 137 deſte Volume : o que argue a neceſſidade, que ha de refeições regulares. Ninguem póde gozar de perfeita ſaude, quando os *vaſos* eſtaõ inceſſantemente ateſtados de ſubſtancia nutritiva, ou ſe os humores ficaõ largo tempo ſem renovar-ſe com *chylo* novo.

Que o jejum he prejudicial aos mininos, e velhos.

O jejum forçado he muito prejudicial á gente moça: vicia-lhes os humores, atraſa-lhes o creſcimento, e naõ os deixa medrar. Naõ he menos prejudicial aos velhos. Quaſi todas as peſſoas idoſas eſtaõ ſujeitas a *flatos*, a que o jejum naõ ſó ſerve de fomento, mas tambem faz perigoza eſta enfermidade, e algumas vezes funeſta : alêm de que, quando tem o *eſtomago* vazio, ſaõ muitas vezes atacados de *vertigens*, dores de cabeça, e *debelidade*. Eſte accidente ſe póde remediar com hum pouco de paõ, e hum cópo de vinho, ou com outro qualquer *alimento* ſólido.

Que os velhos naõ devem eſtar longo tempo ſem comer. E porque?

He mais que provavel que as mórtes repentinas, taõ frequentes entre os velhos, dimanaõ de eſtar demaſiado tempo em jejum : o que lhes apura as forças, e cauſa *flatos*. Pelo que devemos aconſelhar a eſtas peſſoas que naõ eſtejaõ demaſiado tempo ſem comer. Muitos des das nove horas da noite até as duas, ou tres horas da tarde naõ tomaõ outra couſa ſenaõ huma chicara de *chá*, e hum pedaço de

paõ.

paõ. Esta gente bem se póde dizer que está em jejum as tres quartas partes das vinte e quatro horas. Nem póde deixar este genero de proceder de arruinar o appettite, de viciar os humores, e encher de *ventosidades* os *intestinos*: accidentes que facilmente se pódem precavér almoçando alguma cousa sólida.

A ceia deve ser leve, e o almoço deve ser sólido.

He prática commum em Inglaterra almoçar levemente, e cear muito, devendo-se fazer o contrario. Quando se cêa tarde, devem os *alimentos* ser ligeiros; mas o almoço deve sempre ser sólido. Quem ceia levemente, e logo se deita, como se levanta cedo no dia seguinte, terá seguramente boa vontade de almoçar, e bem póde saciar-se convenientemente (9).

He

Porque as cêas avultadas saõ perigosas.

(9) Duas razões teve Mr. *Buchan* para dar este conselho. A primeira he que trazendo já o somno *muito sangue* á cabeça, he temerosa cousa augmentar muito o enchimento dos *vasos* com huma grande ceia: o ranger dos dentes, que sempre he mais fórte, quando se tem ceado muito, e que acontece a muitos mininos, e ainda a muitos adultos, durante o somno, próva este enchimento do *cerebro*. A segunda, que só se refere a algumas pessoas mórmente aos *sujeitos litteratos*, he que sendo o somno muito leve nestas pessoas, se ha muito *alimento* no *estomago*, fórma hum principio de *irritaçaõ*, que pondo os *nervos* n'hum

He verdade que as peſſoas fórtes, e de vigoroſa ſaude naõ ſoffrem tanto por eſtar em je- *Perigos do comer demaſiado.*

---

n'hum eſtado de agitaçaõ, perturba abſolutamente o repouſo. Eſtas peſſoas naõ acordaõ, porque naõ tem força para iſſo; mas naõ dormem, porque naõ pódem gozar daquelle profundo ſocego, que conſtitue o ſomno. Eſte eſtado cança exceſſivamente, e arruina a ſaude.

Para evitar todos eſtes inconvenientes, cumpre fazer deſſas céas leves, que como ſe dizia das de Plataõ, ſaõ agradaveis para aquelle dia, e para o ſeguinte, e deixaõ o corpo ſaõ, e livre o eſpirito, ao meſmo tempo que depois de huma céa abundante, a cabeça fica embaraçada, cançado o corpo, o eſpirito abattido, e incapaz de occupar-ſe com feliz ſucceſſo. Ouçamos agora a Horacio; que ninguem póde enfadar-ſe de lêr, e admirar eſte amavel Filoſofo, e excellente Poeta: « Vêdes, diz elle, os pállidos ſemblantes deſ- » ſa gente ao levantar-ſe de huma explendida » céa? Ainda mais: cançado o corpo com os » exceſſos do dia antecedente, grava o eſpi- » rito, e conſtitue terrena eſſa particula da » divindade, eſſe ſopro que nos anima; ao » meſmo tempo que o homem ſobrio ſe dei- » ta, dorme, e acorda cheio de vigor para voltar ás ſuas occupações. »

..... Vi-

jejum, como as que ſaõ fracas, e delicadas; mas correm muito riſco no contrario, iſto he, no

---

. . . . . Vides, ut pallidus omnis
Cœnâ deſurgat dubiâ? Quin corpus onuſtum
Heſternis vitiis animum quoque prægravat unà;
Atque affigit humo divinæ particulam auræ.
Alter, ubi dicto citius, curata ſopori
Membra dedit, vegetus præſcripta ad munia ſurgit
Hor. Lib. II. Sat. 2. V. 76, e ſeg.

Naõ dizemos que he eſcuſado cear. Se ha hum pequeno número de peſſoas, que ſem padecer incómmodo poſſaõ paſſar ſem eſta refeiçaõ, a maior parte tem o *eſtomago* muito ſenſivel, os *nervos* muito delicados, para poderem eſtar longo tempo ſem tomar algum *alimento*. Os *ſuccos digeſtivos* adquirem huma *acrimonia*, que naõ ſendo miſturada com os *alimentos*, irrita o *eſtomago*, e eſta irritaçaõ he ſufficiente para eſtorvar o ſomno. Quanto aos trabalhadores perdem conſideravel quantidade de ſubſtancias para poderem eſtar des do jantar até o outro dia ao almoço, ſem cuidar em reparallas. Geralmente fallando, naõ ſe almoça baſtante, ou a comida, que ſe chama *almoço* naõ he aſſás copioſa. Tome-ſe o conſelho do Author: faça-ſe do almoço huma verdadeira comida: jante-ſe devidamente, e logo ſe poderá qualquer contentar de tomar qualquer couſa á ceia.

no enfartamento. A maior parte das enfermidades, e especialmente das *febres*, dimanaõ da *plethora*, ou do redundante enfarte dos *vasos*. Os homens fórtes, e os que gozaõ da saude mais robusta, tem geralmente fallando maior quantidade de *sangue*, do que de outros *humores*; e quando este estado se augmenta de repente com o demasiado *alimento* succolento, dilataõ-se muito os *vasos*, e resultaõ daqui *obstrucções*, *inflammações*, &c. E assim vemos no geral, que a maior parte destas pessoas saõ assalteadas de *febres inflammatorias*, e *eruptivas*, depois de cahir em excessos no comer.

Toda a mudança subita no regime he perigosa; como se deve haver neste particular quẽ se vê necessitado a mudar de regime.

Toda a mudança consideravel, e subita no *regime* he perigosa. Certos alimentos, bem que menos sádios, convém melhor a hum *estomago*, que está acostumado ha muito tempo a digerillos, do que aquelles, que fossem mais saudaveis, se elle naõ está habituado a elles. Esta a razaõ, porque, quando alguem se vê obrigado a mudar de *regime*, só o deve fazer gradualmente: por quanto a passagem subitanea de huma vida pouco nutritiva a hum *regime* succolento, e delicado, ou pelo contrario, póde prejudicar de tal maneira as *funcções animaes*, que descompõe a saude, ou se originaõ daqui enfermidades mortaes.

Até que ponto deve ser regrado o regime.

Quando recommendamos regularidade no *regime* naõ he nossa tençaõ condemnar todas as pequenas variedades, que pódem casualmente sobrevir. He impossivel deixar a todo

o tempo de cahir em alguns excessos até certo gráo, e o viver com sobrada regularidade póde vir a ser perigoso. He logo prudencia variar algumas vezes, já para mais, já para menos a quantidade do alimento, que se toma de ordinario, com tanto que haja sempre a maior attençaõ em naõ arredar-se nunca das regras da moderaçaõ, e temperança (como diz Celso, no conselho de que fazemos mençaõ no Cap. XII. do Tomo segundo desta Obra.)

Maneira erronea de arrasoar sobre os alimentos.

(De todas as partes do *regime*, a unica sobre que os homens se mettem a arrazoar com maior confiança, saõ os *alimentos*. Naõ ha familia, que naõ tenha a este respeito alguma tradiçaõ, que recebeo de seus avós, e que a transmitta a seus filhos. Casas ha, por exemplo, onde por modo nenhum entraria caça; n'outras carneiro, pombos, &c.: n'outras vitélla; certas especies de peixes: salada; certa especie de legume, &c.: cada qual conclue differentemente sobre os mesmos objectos, e cada qual se julga bem fundado, ou quer capacitar-se disso. E isto nasce de querer arrazoar sómente confórme o gosto particular, que á força inclina mais para hum, ou outro *alimento*, ou que motiva a repugnar mais hum, ou outro *alimento*. Huma Mãi, que tem repugnancia ás *hostras*, por exemplo, naõ soffrerá já mais que seus filhos as comaõ, em quanto estiverem debaixo do seu mando; e a razaõ, que dá para isso he que es-

este marisco naõ presta, e occasiões haverá em que diga que faz mal.

Huma Senhera conheço eu, que nunca tinha comido ovos, excepto como he provavel nos môlhos, até a idade de trinta e cinco annos. Sua Mãi, que tambem naõ os tinha comido, nenhuma outra razaõ allegava senaõ que esquentavaõ muito, e a filha arrasoava da mesma sórte. Em fim chegou esta ultima a adoecer de *azias* no estomago, que lhe repetiaõ assás periodicamente, e durante as quaes lançava fóra tudo quanto tomava, até o proprio caldo, e paõ, que habitualmente constituiaõ o seu principal sustento. Os bons alimentos, taõ uteis nestes casos naõ lhe valiaõ de nada. E sendo extremado o embaraço, que isto causava, propozeraõ-lhe muitas vezes que tentasse os ovos, como hum *alimento*, que era ligeiro, substancial, e muito sadio: mas recusou-os sempre esta mulher, porque sendo de *constituiçaõ* apertada, ou menos laxa, e persuadida de que elles esquentavaõ, tinha por cousa que naõ admittia dúvida peiorar de estado. Todavia n'hum destes *accessos*, que foi mais aturado do que de ordinario, depois de ter experimentado todas as especies de comida, e naõ podendo nenhuma dellas passar, sentindo-se demais disso debilitada, resolveo-se a tomar hum ovo quente, que passou bem: tomou segundo, e terceiro, que passáraõ da mesma sorte, e successivamente vieraõ a constituir o seu principal alimento, de maneira,

que tres, ou quatro annos ha que naõ cêa quasi nunca outra cousa senaõ dous ovos frescos, e diz ella mesma que, se naõ triunfára da preoccupaçaõ, que recebêra de sua Mãi, estaria morta de fome. Já naõ he, nem mais apertada, nem mais cálida do que era antes de usar delles.

Bem poderiamos allegar varias observações a respeito de cada casta de *alimentos*, mas limitar-nos-hemos ás seguintes. Dizia hum sujeito, e com affectaçaõ o repetia muitas vezes que naõ comia vitella, de qualquer modo que a preparassem, sem se lhe revolver o estomago. Houve a quem parecesse ridiculo este dito de hum homem de boa disposiçaõ, e intentou tirallo da sua preoccupaçaõ. Deo-lhe hum dia hum jantar, que só constava de vitélla: mas eraõ os pratos preparados de taõ differentes maneiras, que este sujeito naõ conheceo, senaõ o assado. Comeo de tudo, e muito, excepto do ultimo prato, em que naõ quiz tocar. Claro está que naõ o forçáraõ a isso, e passados dous dias tornou o sujeito á mesma casa. Perguntáraõ-lhe como se tinha dado com o jantar do dia, que precedêra ao antecedente, e respondendo elle que muito bem, e que se achava com muito boa disposiçaõ, finalmente depois de o ter feito confessar que naõ se lhe tinha revolvido o *estomago*, affirmáraõ-lhe que nenhuma outra cousa comêra, senaõ vitella: o que elle de nenhuma sorte quiz crer. Offereceo-se-lhe novo jantar, que elle acceitou,

e depois deſſe tempo come taõ bem vitella, como outra qualquer carne.

Outro homem ceou huma vez com tres amigos, que partiaõ para huma Provincia, e entre outras iguarias, veio á meſa hum prato de arraia. Naõ tinha elle abſolutamente repugnancia a eſte peixe, mas naõ o comia de boa vontade, e por iſſo comeo pouco deſte, e muito dos outros pratos, porque era hum comilaõ. Pela noite adiante teve grandes *vomitos*, e naõ deixou de imputallo á arraia, na qual prometteo nunca mais pôr maõ. E com effeito já naõ a comia abſolutamente, e queria perſuadir a outra muita gente que naõ comeſſe deſte peixe, o qual ſegundo elle dizia cauſava mortaes *indigeſtões*. Eis ſe naõ quando recebe por eſte tempo huma carta de hum de ſeus amigos, o qual mandava dizerlhe que tinhaõ paſſado muito mal des da noite da ſua partida; que tinhaõ tido huma *indigeſtaõ*, e muitos *vomitos*; que hum delles eſtava ainda doente, e que o Medico, a quem tinhaõ chamado, apenas chegáraõ á Cidade, lhes diſſera que tinhaõ ſido envenenados com *zinabre*; e ultimamente lhe perguntavaõ, ſe elle eſteve tambem doente, pedindo-lhe que fizeſſe diligencia por ſaber ſe em caſa do Bodegaõ, onde ceáraõ, haveria veſtigios deſte acontecimento. Foi logo ter com hum Militar, que hia ſempre comer á caſa deſte Bodegaõ, e depois de varias perguntas, que lhe fez, diſſe-lhe eſte que com effeito a maior

parte dos que lá tinhaõ ceado aquella noite tinhaõ vindo no dia seguinte, ou passados alguns dias, queixar-se ao Bodegaõ, o qual cuidára muito depressa em mandar estanhar de novo as suas casserollas.

Estava todavia o bom do homem capacitado, antes de ter esta noticia, de que a arraia fora a que o fizéra enfermar. E quantas pessoas naõ ha, que estejaõ em caso igual! Quantos haverá, que achando-se mal depois de ter comido alguma cousa, naõ deixem de tornar a culpa, entre os *alimentos* todos, que tomáraõ, ao de que gostaõ menos!

Isto naõ he, porque deixemos de saber que gostos ha na verdade inspirados pela natureza, segundo os quaes a repugnancia á esta, ou áquella casta de *alimentos*, se acha taõ bem fundada, que a mais firme resoluçaõ, e os esforços mais reiterados naõ saõ capazes de vir a superalla. E até succede muitas vezes ter esta repugnancia natural por objecto alguns *alimentos*, que na realidade seriaõ contrarios á *constituiçaõ*, e *temperamento*. Esta inspiraçaõ da Natureza passa a muito mais no estado de enfermidade, e muitissimas vezes chega a indicar a especie de *bebida*, *alimentos*, e ainda de *remedios*, que convém n'huma, ou n'outra circunstancia da doença, como mostraremos no Tom. III., Cap. II., Nota 8.

Naõ se póde duvidar que no estado de sau-

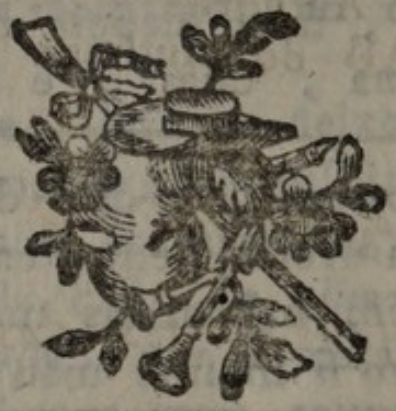
ſaude, affim como no da enfermidade, deve reſpeitar-ſe ſemelhante inſpiraçaõ, viſto que impunemente naõ ſe poderia ir contra ella. Mas, primeiro que ſe tome reſoluçaõ neſte ponto, importa que cada hum eſteja certo de haver bom fundamento: e eſta certeza ſó ſe póde ganhar com a experiencia. Parece logo razoavel que, quando aliás ſe goza de huma boa diſpoſiçaõ, e o *alimento*, que ſe offerece, he hum daquelles, de que a maior parte dos homens uſaõ todos os dias em ſeguro, parece digo razoavel que entaõ naõ ſe rejeite, ſalvo depois de o ter experimentado huma, duas, e ainda terceira vez.

De quãtos alimentos hoje vem ás noſſas mezas naõ ha hum ſó, que de ſi meſmo ſeja máo.

Capacitemo-nos pois que de quantos *alimentos* eſtaõ univerſalmente em uſo, e diariamente ſervem nas noſſas mezas, nenhum ha que ſeja em ſi meſmo máo, e ſó o póde ſer a reſpeito da *conſtituiçaõ*, e da diſpoſiçaõ actual de quem os toma; e que o querer abſter-ſe por capricho, fantaſia, &c. como ſuccede muito a miudo, de certa caſta de *alimento*, primeiramente he privar-ſe do prazer de variar as comidas; quando a natureza he quem inſpira eſte prazer, variando por tantos modos as couſas, que ſervem para alimento: e em ſegundo lugar he defraudar-ſe a ſi proprio de hum recurſo, nas circunſtancias em que a impoſſibilidade de eſcolher os *alimentos* (pois algumas vezes eſtamos fóra de noſſas caſas, vamos de jornada, &c., poria

a qualquer no caſo de ſoffrer fome, e naõ tomar conveniente alimento; origem de hum ſem número de doenças, como fica demoſtrado a pag. 137 deſte Volume, Nota 3.)

Fim do Primeiro Tomo.



SUM-

SUMMARIO
DOS CAPITULOS,
Paragrafos, e Artigos do Tomo I.

PARTE I.
Das causas geraes das doenças.

CAPITULO I.

QUE na infancia he quando se estabelecem os fundamentos de huma boa constituiçaõ. *ibid.*

Que

Que

pro-

§ IV.

Im-

Mo-

§ VI.

Pre-

CAPITULO II.

Das diversas Profissões, que exercitaõ os homens, consideradas como causas de enfermidades. 118

Que

De-

Doen-

ART.

CA-

CAPITULO III.

Van-

Si-

Que

Fim do Summario do Tomo primeiro.

LI-

LIVROS MODERNOS, QUE SE VENDEM em casa de Francisco Rolland, *Impressor-Livreiro em Lisboa ao Bairro alto, na Esquina da rua do Nórte.*

AVENTURAS de Telemaco: Nova Traducçaõ augmentada, em 8.

Atlas novo para aprender facilmente a Geografia, com 24 Mappas, em 8.

Arte Poetica de Horacio, trad. e illust. por Candido Lusitano, em 8.

Adagios, Proverbios, e Anexins da lingua Portugueza, em 8. grande.

Arte de Prégar segundo o Espirito do Evangelho, em 8.

Amigo do Principe, e da Patria, ou bom Cidadaõ, em 8.

Avisos Religiosos, traduzidos do Francez, em 8. 4 Vol.

Bom Lavrador, ou o Apaixonado da Lavoura, em 8. 2 Vol.

Boa Lavradora, ou Caseira Economica, em 8.

Belizario de Marmontel: Segunda Ediçaõ com o retrato, em 8.

Catecismo Romano, ou Compendio da Doutrina Christã, em 8.

Costumes dos Christãos por Fleury, em 8. 2 Vol.

Costumes dos Israelitas por Fleury, em 8.

Discurso sobre o modo de fomentar a Industria do Povo, em 8.

Dialogos dos Mortos para desabusar a Mocidade, em 8.

Des-

Desvarios da Razaõ, ou Correspondencia do Marquez de Valmont com o Conde, e Condessa, seus filhos; dividida em 137 Cartas sobre diversos pontos. Traducçaõ Portugueza, em 8. 1788. 8 Cadernos.

Brevemente se publicaráõ os Cadernos seguint.

Diario do Christaõ, santificado pela Oraçaõ, e meditaçaõ, em 8.

Despedídas da Marechal de *** a seus filhos, em 8.

Descripçaõ das Enfermidades dos Exercitos por Van-Swieten, em 8.

Elementos da Civilidade, e da Decencia, para instrucçaõ da Mocidade de ambos os sexos: traduzidos do Francez em vulgar: Nova Edicçaõ augmentada com a Arte de Agradar na Conversaçaõ; com Maximas moraes para reger-nos sisudamente no Mundo; e com o Tratado dos Principaes Fundamentos da Dança, em que se daõ os preceitos naõ só para bem dançar, mas para andar, saudar, e fazer airosamente as cortezias, assim nas Assembléas, como em outra qualquer occasiaõ, em 8. 1788.

Escolha das melhores Novellas, e Contos moraes de Marmontel, e outros, em 8. 6 Vol.

Escóla fundamental, ou methodo facil para aprender a lêr, escrever, e contar, com os primeiros Elementos da Doutrina Christã, por hum Professor, em 8.

Espirito do Christianismo, ou Conformidade do Christaõ com Jesu Christo, em 8.

Elementos da Poetica por Pedro José da Fonseca, em 8.

Elo-

Elogios dos Reis de Portugal por Fr. Bernardo de Brito, e addicionados por D. José Barbosa, em 8.

Fabulas de Esopo com applicações moraes, em 8.

Historia da Virtuosa Portugueza, ou o Exemplar das Mulheres Christãs; dedicada ás Senhoras Portuguezas, em 8. 1788.

Historia Geral de Portugal por La Clede, em 8. grande, 10 Vol.

Historia Geral de Portugal por Damiaõ Antonio, em 8. 8 Vol.

Historia Ecclesiastica, ou os Seculos Christãos por Ducreux, em 8. gr. 7 Vol.

Historia Universal do Abbade Millot, em 8. gr. 7 Vol.

Historia de Theodosio o Grande por Flechier: Traducçaõ posthuma do Capitaõ Manoel de Sousa, em 8.

Homem Escrupuloso, util para as Almas escrupulosas, em 8.

Historia de Carlos Magno, augmentada com as acções, e victorias de Bernardo del Carpio, em 12. 3 Tomos, em 2 Vol.

Heroismo da Amizade: David, e Jonatas, Poema, em 8.

Imitaçaõ de Christo por Kempis: Segunda Ediçaõ emendada por hum Religioso Arrabido, com estampas, em 12.

Imitaçaõ da SS. Virgem, para servir de continuaçaõ á *Imitaçaõ de Christo*, em 12.

Laura de Anfriso, Poesias do Licenciado Manoel da Veiga. Nova Ediçaõ, em 8. 1788.

Li-

Livros dos Mininos: Traduzido do Francez, em 8.

Medicina Domeſtica, ou Tratado completo dos meios de conſervar a ſaude, e de curar, e precaver as enfermidades por via do regime, e remedios ſimples: Obra util, e accommodada á capacidade de todas as peſſoas de qualquer eſtado, e condiçaõ: compoſta pelo Dr. Guilherme Buchan, e trasladada em vulgar para utilidade da Naçaõ, pelo Dr. Franciſco Pujol de Padrell, Filho, Medico em Lisboa. Com os Additamentos, e Notas do Traductor Francez, o D. J. D. Duplanil, em 8. Tom. I. Lisboa 1788.

Com toda a brevidade ſe publicará o Tomo II.

Miſerere expoſto em Penſamentos, e Affectos de humildade, e paciencia, por Fr. Caetano Maria de Bergamo, traduzido do Italiano: Ajunta-ſe-lhe huma Epiſtola Aſcética do meſmo Traductor, em que ſe procura conſolar os que na Oraçaõ ſe achaõ tibios, ſeccos, e diſtrahidos, em 8. 1787.

Miſcellanea Curioſa, e Proveitoſa, em 8. 7 Vol.

Naufragio de Sepulveda, Poema de Geronymo Corte Real, em 8.

Noticia da Mythologia, ou Hiſtoria do Paganiſmo, em 8.

Noites d'Young: Traducçaõ de Vicente Carlos d'Oliveira em 8. 2 Vol. com eſtampas.

Noites Clementinas; Poema em 4 Cantos á morte de Clemente XIV. (Ganganelli) trasladado em vulgar por hum Anonimo; ajuntou-ſe-lhe no fim o Poema Original em Italiano, em 8. 1785. bom papel.

Of-

Officio da Semana Santa; Nova Ediçaõ augmentada com Meditações, e Orações para a confissaõ, e Communhaõ, &c., em 12. com estampas.

Origem, e Orthografia da lingua Portugueza por Duarte Nunes de Lyaõ, em 8.

Obras de Sá de Miranda, com a sua Vida, e Comedias, em 8. 2 Vol.

Obras Poeticas de Domingos dos Reis Quita, em 8. 2 Vol.

Obras escolhidas do Marquez de Caracioli, em 8. 2 Vol.

Panegyricos, e Discursos Evangelicos, em 8. 4 Vol.

Peregrinaçaõ de hum Christaõ debaixo da allegoria de hum sonho, em 8.

Prática da Devoçaõ do Sagrado Coraçaõ de Jesus pelo Padre Croiset, com a Vida da Veneravel Margarida A-la-Coque, em 8. 1786.

Perfeito Pedagogo na arte de educar a Mocidade, em 12.

Regras da Versificaçaõ Portugueza por hum Anonimo, em 8.

Reflexões sobre a Misericordia de Deos pela Duqueza de la Valiere, em 8. 1786.

Reflexões sobre a Vaidade dos Homens, em 8.

Retrato da Morte com hum Dialogo entre hum Vivo, e hum Morto, em 8.

Sciencia dos Costumes, ou Filosofia Moral, dirigida pela luz da Razaõ, pela Escritura, e Tradiçaõ da Igreja: Ethica Christã, regulada pela Doutrina de Jesus Christo; para liçaõ da Mocidade Portugueza, e dos que

naõ

naõ tem maiores estudos, pelo Doutor Fr. Francisco da Natividade, Monge Benedictino, em 8. 1787.

Secretario Portuguez: Nova Ediçaõ augmentada com *dous Supplementos* sobre muitos pontos concernentes á Theorica, e Prática do Commercio, em 8. grande, 1787.

Syntaxe Latina, explicada segundo o moderno systema philosofico, em 8. 1785.

Theatro Estrangeiro, ou Collecçaõ das melhores Tragedias, e Comedias dos Authores Francezes, Italianos, &c., em 8. 1788.

Cada Peça se vende separadamente, a saber:

Num. 1. O Cid, Tragedia de P. Corneille.

Num. 2. O Avarento, Comedia de Moliere.

Num. 3. O Jogador, Comedia de Regnard.

Num. 4. O Pai de Familia, Comedia de Diderot.

Num. 5. Os dous Amigos, Comedia de Beaumarchais.

Num. 6. Alzira, Tragedia de Voltaire.

Thesouro de Prégadores por Fr. Antonio de Padua e Bellas (hoje Bispo do Maranhaõ) em 8. 2 Vol.

Tratado das Obrigações da Vida Christã pelo Padre de Thracy, em 8. 2 Vol.

Tratado Physico-Medico-Chimico das Aguas das Caldas, em 8.

Vida de D. Joaõ de Castro por Jacintho Freire de Andrada: Nova Ediçaõ adornada com estampas, &c. em 8. 1786.

Vida de Jesus Christo na Eucharistia, traduzida do Francez, em 8.