

O sol, a agua e o homem

pelo

Dr. Carlos Carone

(do Instituto Médico Legal da R. C. P.)

O decurso da estação estival é sempre acompanhado de favores e prejuizos aos amigos e inimigos. Ha quem adore o verão, mas ha também que prefira o inverno.

No verão são postos de lado os sobretudos, as capas, as peles e os veludos. Os acolchoados que nos agasalham nas noites compridas do inverno vão para o fundo dos baús. Em outras palavras, a indumentaria grave e pesada dos dias frios cede lugar às roupas alegres e sutis dos dias calidos.

No verão rendemos culto ao naturismo, na pratica prazerosa dos seus bons preceitos, culto êsse que vamos retomando, aos poucos, de nossos antepassados. As maravilhas que nos apresenta a natureza são magestosas e cheias de encanto; sol derramando sua luz purpurina nas manhãs frescas de primavera; a lua namorando a placidês das águas nas noites silenciosas de verão; a harmonia deliciosa das estrêlas; a brisa beijando as folhagens dos parques e jardins; o cantico suave dos passaros; enfim, tudo que uma pena pôde descrever e uma câmara fotografar é insignificante diante das opulências da natureza.

A ação vivificante do sol, o ar puro, a influência estimulante da água e a vantagem dos bons exercícios, são encontrados na pratica dos banhos de sol e de mar. Todos os médicos atestam a excelência tônica da água do mar sôbre o sistema nervoso e muscular, sôbre as artérias e o coração: oxigena-se melhor o sangue, aprofundam-se as respirações, acrecem-se as combustões, incrementando-se as grandes funções do organismo.

O sol é uma grande fonte de energias. Nas plantas, por exemplo, se manifesta de uma maneira maravilhosa; sua influência torna possível a vida dos animais. O sol aquece o ar e a terra e, para o homem, tem uma admirável virtude curativa, destruindo os germes das moléstias, quando êles são expostos à sua luz.

São os raios de sol que, na primavera, acordam as sementes chamando-as à existência, fendendo a terra e erguendo aos ares os tenros brotos. Os raios solares luminosos banham a terra de luz, os caloríficos aquecem-na e os químicos dão às flores e aos frutos suas côres variadas e raras. Estes últimos são indispensáveis à vida pois atuam como tônico vitalisante sôbre o sistema nervoso.

Sem a luz do sol, o homem tornar-se-ia doentio e anêmico, pois seu sangue ficaria privado da hemoglobina, assim como nas plantas não se desenvolveria a clorofila que lhes empresta a côr verde.

As pessoas que trabalham ao ar livre, expondo-se à luz do sol, des-

conhecem as moléstias da pele e, em geral, as moléstias malignas. O sol, de fato, é um poderoso agente terapêutico. A sua luz acalma os nervos, restaura as energias desfalcadas, afugenta o desânimo e favorece o sono. O sol redoura tudo de alegria e de otimismo, proporcionando euforia ao espírito.

Os "solariuns" largamente usados na Europa, já eram conhecidos entre os antigos. Assim é que os gregos, romanos, arabes, etc., expunham-se aos raios solares, nos terraços de suas residências, para o tratamento de certas afecções crônicas da pele e da tuberculose.

Mas o sol pôde matar, também! O sol e o mar, não obstante suas forças criadoras, muitas vezes castigam os imprudentes que, por ignorância ou desatenção aos conselhos médicos, praticam os banhos em excesso. Abusando-se da helioterapia, expondo-se, horas à fio, à influência direta dos raios solares, surgem acidentes orgânicos, lesões graves que podem terminar pela morte. Por que, o sol, como as demais terapêuticas, produz benefícios e malefícios. Tudo depende de seu uso racional.

O sol é bom, mas não em excesso! Os primitivos habitantes da Terra e, também, os índios, quasi dos nossos dias, por andarem quasi todo o dia ao sol, cobriam-se com tangas de tecidos grosseiros e peles de animais, enquanto outros andavam nus. Nosso corpo nu, por falta de hábito, não resiste muito tempo à essa vital fonte da criação.

Um outro elemento que devemos citar pormenorizadamente, por ser, também, indispensável à vida animal e vegetal, é a água, amplamente distribuída na natureza. O uso da água, como agente terapêutico, é anterior a qualquer outro remédio conhecido da ciência. A água já foi usada empiricamente, sendo aplicada por leigos e charlatães, por isso, e, em consequência dos resultados desastrosos que se sucediam, foi um tanto despresada.

Durante o último século — e a Winternitz cabe a glória — a hidroterapia foi colocada sobre uma base racional e científica, mediante acuradas e clássicas experiências. Hoje, ninguém mais desconhece o fato de, lavando-se o rosto com água fria, advir um efeito refrigerante e reparador, efeito esse muito mais completo quando a aplicação da água é feita diariamente, por todo o corpo.

Porém, os banhos de mar intensos, as constantes saídas e entradas da água e, em seguida, as longas caminhadas com as roupas molhadas, sugere o banhista à mudanças bruscas de temperatura, grandemente prejudiciais à saúde.

Tudo isso constituem deslises imperdoáveis, que desafiam toda e qualquer resistência orgânica e que, não raro, cedem às mais variadas causas mórbidas. Quantas vezes, a tuberculose teve início ou sua causa adjuvante num banho mal tomado, mal aproveitado. Quanta gente cheia de saúde vai desperdiçá-la numa praia, só por não querer ouvir a palavra dos médicos, sobre a conveniência e regras dos banhos de mar e de sol.

La marche au soleil et à „la mer” deve ser feita com cuidado, afim de não se converter essas fontes perenes de saúde e alegria, em armas dizimadoras e mortíferas.

Si todos soubessem aproveitar os benefícios da Natureza, exerci-

tando-se ao ar livre, banhando-se constantemente na água e no sol, é certo que dificilmente se queixariam de dores de cabeça, de indisposição para o trabalho, de insônia, de má memória e, porque não dizê-lo, de insucessos na vida.

Produtos de uma idade materialista, supondo que nos civilisamos, vamos adquirindo hábitos que modificam o nosso organismo e, os frequentes acidentes, quasi sempre irremediáveis são ocasionados pelos excessos de toda a ordem e pela falta sompleta de métodos em nossos hábitos.

Pôrto Alegre, Fevereiro de 1941.

CLINICA QUIRÚRGICA — *Dr. Eduardo Dios — Buenos Aires*

"Este grueso volumen de innumerables temas de clínica quirúrgica trae reminiscencias y valores muy caros al sentimiento del ayer reciente. Si tomamos un capítulo al azar, parecería estarse leyendo una conferencia de Ramond, pero de clínica quirúrgica: campea una medicina escrita con literatura, con gracia, con agudeza, con humanismo, con gran sentido de la enseñanza.

Al comienzo del libro hay una sola página, a modo de proemio, en que el autor recuerda a Chutro, noble y cordialmente: "...En aquellas mañanas en que los enfermos desfilaban sin que nada escapara a su sagaz examen, nos íbamos haciendo médicos; una mañana, también, nos trajo la desgarradora, la brutal noticia..."

"Seguimos hojeando y leyendo, y el cronista, que también fué estudiante y practicante de Chutro, encuentra los grandes conceptos, las grandes enseñanzas, el gran espíritu del maestro. Es muy bueno este libro. En sus casi 800 páginas, el autor va recordando algo de lo mucho que un gran maestro no dejó escrito. — J. S."

(Publicado en la Revista "Cátedra y Clínica" en Noviembre de 1940)