6085

DISSERTAÇÃO

SOBRE

A HYGIENE DA VELHICE

PRECEDIDA DE BREVES CONSIDERAÇÕES

PHYSIOLOGICAS E PATHOLOGICAS.

THESE

APRESENTADA Á FACULDADE DE MEDICINA DO RIO DE JANEIRO E SUSTENTADA EM 19 DE DEZEMBRO DE 1845

POR

Pedro José Virciani

NATURAL DA COMARCA DO RIO DE S. FRANCISCO (PROVINCIA DE MINAS GERAES)

FILHO LEGITIMO

DO CAPITÃO PEDRO JOSÉ VIRCIANI

DOUTOR EM MEDICINA PELA MESMA FACULDADE.

La veritable honneur est d'être utile aux hommes.

* * *

RIO DE JANEIRO

TYP. IMPARCIAL DE FRANCISCO DE PAULA BRITO.

1845.

FACULDADE DE MEDICINA DO RIO DE JANEIRO.

DIRECTOR.

O Snr. Dr. José' Martins da Cruz Jobim.

(Serve interinamente o Sr. Dr. Joaquim José da Silva).

LENTES PROPRIETARIOS

Os Srs. Drs.

I—anno.	
Francisco de Paula Candido	Physica Medica.
Francisco Freire Allemão	Botanica Medica, e principios elementares de Zoologia.
II—anno.	
Joaquim Vicente Torres Homem	Chimica Medica, e principios elementares de Mineralogia.
José Mauricio Nunes Garcia	Anatomia geral e descriptiva.
III—anno.	
José Mauricio Nunes Garcia	Anatomia geral e descriptiva.
Lourenço de Assis Pereira da Cunha	Physiologia.
IV—anno.	
Luiz Francisco Ferreira, *Examinador*	Pathologia externa.
Joaquim José da Silva	Pathologia interna.
João José de Carvalho	Pharmacia, Materia Medica, especialmente a Brasileira, Therap., e Arte de formular.
V—anno.	
Candido Borges Monteiro	Operações, Anatomia topogr. e Apparelhos.
Francisco Julio Xavier, *Presidente*	Partos, Molestias das mulheres pejadas e paridas, e dos meninos recem-nascidos.
VI—anno.	
Thomaz Gomes dos Santos	Hygiene, e historia da Medicina.
José Martins da Cruz Jobim	Medicina legal.
2.º ao 4.º Manoel Feliciano Pereira de Carv.º, *Ex.*	Clinica externa, e Anat. pathol. respectiva.
5.º ao 6.º Manoel de Valladão Pimentel, *Examinador*	Clinica interna, e Anat. pathol. respectiva.

LENTES SUBSTITUTOS.

Francisco Gabriel da Rocha Freire	Secção de sciencias accessorias.
Antonio Maria de Miranda Castro	
José Bento da Rosa	Secção medica.
Antonio Felix Martins	
Domingos Marinho de Azevedo Americano	Secção cirurgica.
Luiz da Cunha Feijó, *Examinador*	

SECRETARIO.

Dr. Luiz Carlos da Fonseca.

A Faculdade não approva nem desapprova as opiniões emittidas nas Theses, que lhe são apresentadas.

A MEU RESPEITAVEL, E BOM PAI, E MEU MAIOR AMIGO,

O ILLM. SR. CAPITÃO PEDRO JOSÉ VIRCIANI

CAVALLEIRO DA ORDEM DE CHRISTO, E DA ROSA.

Um titulo honroso, Senhor, acabam de conferir-me; e a quem o devo? á vós, que sois a origem fecunda donde emanam os vinculos de amizade, e de interesse, que me unem á sociedade; á vós, que com extremada bondade vos constituistes o zelador de minha educação litteraria, o sustentaculo de minha propria existencia; sim, em verdade tudo me proporcionastes para afugentar as trevas de minha ignorancia, para me arreigar na pratica das virtudes, e fazer-me trilhar a estrada da honra; prodigalisastes tudo, Senhor, para o alcance de minha posição social! É justo pois, que para esta mesma origem convirja hoje um testemunho solemne de gratidão; é louvavel e justo, que para um fanal tão luminoso, para um tão rico manancial de protecção, o silencio não embace as demonstraçoes de reconhecimento d'aquelle sobre quem reverteram os beneficios, e que aspirando ser sempre digno de vossa benção, neste momento não póde furtar-se ao dever, á necessidade de revelar seus sentimentos, ainda que penna não ha, por mais habil, que os abranja, e que assaz os exprima! Para corresponder ás vossas esperanças, e solicitudes, não foram mesquinhas as minhas lucubraçoes; puz em contribuição os meus esforços, e á imitação dos que se destinam, e procedem na carreira das lettras, tudo reuni com grande empenho para contentar-vos; e se o resultado ficou áquem de meus anhelos, sou inculpado.

Meu pai, permitti que vosso amoroso, e obediente filho vos dedique um primeiro trabalho litterario, que é todo obra vossa; longe está elle de ser um galardão de vosso paternal amor, e generosidade; não, é pouco; quando muito, é uma satisfação de vossos desejos. Dignai-vos receber em vossas beneficas mãos o fructo das lucubraçoes laboriosas de vosso filho; gravai em vossa alma magnanima o reconhecimento filial, como o testemunho do subido, e incomparavel beneficio, como o protesto de gratidão á vossa bondade paternal.

Prezado pai, alcançareis que felizmente vos achaes incluido no numero d'aquelles a favor dos quaes tenderam os desejos, e esforços de vossò filho, e se por ventura, encontrardes, neste pequeno ensaio, conselho, que vos possa ser util, serei contente, mais bem compensado, e me julgarei o mais feliz dos filhos!!

PEDRO.

À MINHA PRESADISSIMA E CARINHOSA MÃI,

A Illm. Sra. D. Angelica Claudia Penna.

Desde o momento de minha vida embrionario a que com um veo protector me amparastes; desde o momento de meu nascimento que multiplicaram-se os cuidados, e afagos de vossa ternura, e que tanto me acalentavam na tenra infancia; cresci, cresceram commigo os vossos desvelos, nunca fui tributario: hoje, depois de decorridos tantos annos de mutua, e penosa saudade, de expressivas, e copiosas lagrimas, provocadas pela ausencia, e só enxugadas pela esperança, vosso filho prestes a enleiar-se nos bemfazejos braços de sua extremosa Mãi, apparece, offertando-vos o resultado de suas vigilias; não para saldar a immensa divida, que contrahio; mas sómente como uma resposta á aquellas palavras, que no momento desventuroso de nossa separação, e entre lagrimas, effeitos de uma alma terna, e que se estamparam na sensibilidade filial, proferistes, chara Mãi, animando vosso filho nos estudos; para que, fortalecido com os conceitos maternaes, se consummasse mais tarde a obra de grande importancia social, o futuro lisongeiro por que suspiraes. Querida Mãi, as impressões das caricias e sentimentos maternos não se apagam com o tempo, que tudo vence: bem entrado pelos vossos conselhos, penhorado pelo vosso amor, eu buscava anciosamente o complemento de vosso prazer; surtiram finalmente os effeitos. Agora, orgulhoso pela inspiração de vosso amor, carinhos, e virtudes, peço-vos que aceiteis este pequeno tributo, que vos consagro, como certidão de vossos grandiosos, benevolos sentimentos, e como fiador seguro da gratidão de um filho, que vos ama em extremo e vos idolatra.

Pedro.

Á MINHAS CHARAS IRMÃS DO CORAÇÃO

E EM PARTICULAR

A' ILL.ma SRA. D. CANDIDA JOSEPHINA AUGUSTA VIRCIANI,

Penhor de grande estima, e amor fraternal.

AOS MEUS QUERIDOS IRMÃOS,

E COM ESPECIALIDADE

AOS ILL.mos SRS.

JOÃO ANTONIO MARIA VIRCIANI,

Meu irmão mais velho;

E AOS MEUS COMPANHEIROS DE ESTUDO

REV.mo JOSÉ MARIA VIRCIANI,

E

DR. CARLOS JOSÉ VIRCIANI.

Meus dous irmãos, e companheiros nos trabalhos, juntos, e com invejavel harmonia, deixámos os tectos paternos; juntos, e desejosos de instrucção, encetámos a nossa carreira litteraria; juntos envidámos nossas forças; eis-nos, quasi juntos, chegados á conclusão da ardua, e melindrosa tarefa, que sobre nós pesava. Hoje que recebeis o premio de vossa exemplar dedicação, hoje que colheis o brasão de prazer, e de gloria, ardentemente buscados, cabe-me a ventura de felicitar-vos. A vós ainda verdes em idade; mas de um espirito esclarecido, de uma perseverança, e applicação indefiniveis, verdadeiros estimulos, que me alentaram, devo muitos dos presentaneos conselhos, sem os quaes talvez que extraviado me abismasse na apathia, e no insondavel pelago dos erros. Deos proteja aquelle dentre vós, que primeiro terminou suas pretenções, e faça brotar de tão puras intenções effeitos que as correspondam, e que animado com os principios fundamentaes de uma religião santa, propague victorioso as doutrinas dos apostolos, essas maximas de salvação inculcadas no Evangelho.

O outro, que percorreo constantemente commigo as fadigas da escola medica, e que acaba de assumir, igualmente commigo, um titulo, e que tem de exercer a profissão dos sabios, e ser o amparo da humanidade, prosegui glorioso no amplo campo das sciencias, e no caminho da gloria. Finalmente, todos reunidos, presados irmãos, aceitai esta offerta, na verdade limitada; mas verdadeira expessão de um amigo grato, de um sincero, e amoroso irmão.

AOS MANES DE MEUS IRMÃO, IRMÃ, E CUNHADO

OS SENHORES

MANOEL JOSE' VIRCIANI, MARIANA JOAQUINA ROSA VIRCIANI,

E

CAPITÃO LUIZ DE ARAUJO ABREU.

Objectos primorosos; la na mansão dos justos, onde habitaes, não poderão ser perturbados o regosijo, e paz, de que gozaes, por uma lagrima de acerba dor, de amarga, e eterna saudade; — aceitai-a !

AOS MEUS BONS CUNHADOS, E INTIMOS AMIGOS,

OS ILL.mos SRS.

DR. JERONIMO MAXIMO DE OLIVEIRA E CASTRO,

Condecorado com o habito da Rosa, Juiz Municipal, e de Orphãos da villa de Formigas,

E CAPITÃO ALBERTO CASIMIRO DE AZEVEDO PEREIRA.

Exigua prova de amizade, e consideração.

ÁS MINHAS TIAS,

E A TODOS OS MEUS PARENTES E AMIGOS

COM PARTICULARIDADE A MEU PRIMO, E AMIGO

O ILLM. SNR. HERCULANO FERREIRA PENNA

Official da Rosa, Presidente da Provincia do Espirito Santo, e Deputado á Assembléa Geral.

Tributo ao saber, e expressão de verdadeira amizade.

A MEU INSIGNE, VIRTUOSO, E SABIO MESTRE

O EXM. E REVM. SR. D. ANTONIO FERREIRA VIÇOSO,

DIGNO BISPO DE MARIANA, DO CONSELHO DE S. M. O IMPERADOR, &c.

Tributo de respeito, amizade, gratidão, e homenagem ao saber, á virtude, e á modestia.

A MEU SABIO E DISTINCTO MESTRE

O ILLM. SR. DR. FRANCISCO JULIO XAVIER,

CAVALLEIRO DA ORDEM DE CHRISTO, DEPUTADO Á' ASSEMBLÉA PROVINCIAL DO RIO DE JANEIRO, E MEMBRO D'ACADEMIA IMPERIAL DE MEDICINA, &c. &c.

E' chegado o momento de erguer-se a voz de um discipulo ; é esta a occasião favoravel de resumbrar o sentimento de gratidão. Meo Mestre, quem poderá eximir-se da publica confissão de vossos predicados? Com justiça incorreria no maior dos crimes, e mereceria a mais cruel punição, se ultimando este trabalho, eu suffocasse com o silencio a voz agradecida, se olvidasse por um momento a affabilidade, a illustração, e bondade de um erudito Mestre. Já ereis credor de louvores, e admiração ; adquiristes ainda titulos immortaes á gratidão de um desalentado discipulo, aceitando a presidencia desta these, promovendo cuidadosamente o remate de minha trabalhosa carreira.

Se um Mestre penetrar podesse o coração, e alma de um discipulo, facilmente se convenceria de quanto me acho individado ; mas não é preciso; acrediteis que estou, e que tudo mereceis.

Rogo-vos pois, que propicio aceiteis este modico trabalho, não pelo que vale ; sim, como o espelho de indelevel recordação, de agradecimento, e de amizade ; é ainda um suffragio ao talento, e á sciencia.

AOS ILL.mos SRS.

JOÃO PIRES DA SILVA,
SERAFIM JOSÉ DE MENEZES.

Signal de reconhecimento e estima.

AOS ILL.mos SRS.

JOSÉ PINHEIRO NEVES,
REV.mo FILIPPE PEREIRA DE CARVALHO,
LOURENÇO VIEIRA DE AZEREDO COUTINHO.

Pequena demonstração de gratidão e eterna amizade.

AOS MEUS AMIGOS, E COMPANHEIROS DOS PRIMEIROS ESTUDOS,

OS ILL.mos SRS.

CONEGO JOÃO ANTONIO DOS SANTOS,
CUSTODIO MARTINS DA COSTA.

Lembrança de nossa antiga, e constante amizade.

AOS MEUS COLLEGAS E AMIGOS

OS ILL.mos SRS.

AFFONSO ANTONIO DE PORTUGAL,
ANTONIO OVIDIO DINIZ JUNQUEIRA,
PEDRO MARIA HALFELD,
DR. JOSÉ RICARDO REBELLO HORTA,
DR. ANTONIO GABRIEL PAULA FONCECA,

E MUI PARTICULARMENTE AOS MEUS ESPECIAES AMIGOS

OS ILL.mos SRS.

DR. THOMAZ RODRIGUES PEREIRA,
DR. JOSÉ FERRAZ DE OLIVEIRA DURÃO.

Memoria de saudosa recordação, e ingenua prova da maior estima, e da mais constante e estreita amizade.

Á ILLM. SRA. D. HELENA CONSTANÇA JUNQUEIRA,

Ingenua confissão de respeito, gratidão, e estima.

AOS ILL.mos SRS.

CORONEL JOÃO PEDRO DINIZ JUNQUEIRA,
Cavalleiro da ordem de Christo, commendador da Rosa, etc, etc.
GABRIEL FRANCISCO JUNQUEIRA,
JOSÉ FRANCISCO JUNQUEIRA,
MANOEL ANNANIAS JUNQUEIRA,
DR. GABRIEL DINIZ JUNQUEIRA,
JOÃO PEDRO DINIZ JUNQUEIRA JUNIOR,
Cavalleiro da ordem de Christo.

LIMITADA PROVA DE ESTIMA, E AMIZADE.

AOS ILL.mos SRS.

FRANCISCO PINTO DA FONCECA,

Guarda roupa de S. M. o Imperador, &c.

PEDRO ANTONIO TELLES,

CONEGO MANOEL JOAQUIM DA SILVEIRA,

Commendador da ordem de Christo, cavalleiro da ordem de Francisco 1.° de Napoles.

DR. LUIZ CARLOS DA FONCECA,

MEDICO DE S. M. O IMPERADOR, &c.

Singela expressão de reconhecimento, consideração, e estima.

AOS MUITO DIGNOS, E HONRADOS MEMBROS DA FACULDADE DE MEDICINA DO RIO DE JANEIRO,

Com particularidade aos Ill.mos Srs. Doutores

MANOEL DE VALLADÃO PIMENTEL,

JOSÉ MAURICIO NUNES GARCIA,

JOSÉ BENTO DA ROSA,

LUIZ FRANCISCO FERREIRA,

ANTONIO FELIX MARTINS.

Meus Lentes, quanto vos sou grato! ! Vós que me iniciastes nas doutrinas, que pelo longo correr de seis annos tenho cultivado; vós, que me habilitastes para a empreza de um trabalho scientifico, não recusareis abraçar a offerta, que vos faço. Para a confecção deste opusculo muito valeram-me as lições sabiamente expendidas pelos meus illustrados mestres; mas não partilhareis as imperfeições do trabalho do menor de vossos discipulos; a vós, meus mestres, só cabe a gloria da exposição precisa das doutrinas, que constituem a sciencia de Hyppocrates; a gloria da benevolencia com que me tendes tratado; a vós devo pois um agradecimento sem limites, uma gratidão eterna.

PEDRO JOSÉ VIRCIANI FILHO.

PREFAÇÃO.

Um dos mais triviaes, e nunca extorquido direito entre os autores, ainda os mais modestos, é o de um prologo, ou prefacio: ninguem o despreza, quando tem de publicar algum escripto. Forte pois com estes exemplos, usaremos tambem deste precioso, quanto sagrado direito; mas sem a pretenção de termo-nos constituido autor; não temos a intenção, nem a leveza de medir-nos com os nomes de tantas glorias; não. A lei da Escola de Medicina do Rio de Janeiro nos impõe a rigorosa obrigação de apresentarmos, e defendermos uma these, para que possamos findar os nossos trabalhos escolares, conferindo-nos finalmente o honroso titulo de doutor em medicina. Esta mesma lei deixa *ad libitum* a escolha do objecto da these, e d'aqui urgem as razões de obediencia, e de utilidade: esta escolha, leitores, para nós foi a origem de perplexidades; marchâmos de hesitação em hesitação; que collisão!! Nada mais deveria acontecer: nós, um pigmeo das sciencias, antolhando os ingrimes degráos dos sublimes discursos de medicina, sem o thesouro da sabedoria, sem o archote da experiencia, temiamos encetar um trabalho; e quando intentâmos forrar-nos a tão ardua tarefa, resoára nos nossos ouvidos a severa, e imperiosa voz — *lex jubet, et legi parere debemus.* — Então convertendo a fraqueza em forças, fizemos a selecção do objecto sobre o qual dissertariamos, pois que a lei obriga a tudo, e a humanidade tudo exige; e oxalá que obedecendo a lei, possamos ser util aos homens!

Por uma predilecção particular, e inexplicavel, muito captivou-nos a attenção a —Hygiene da Velhice— e submettemo-nos logo á triste condição de escriptor. A conclusão de tudo que acabamos de referir é muito obvia; e é que o nosso trabalho não foi emprehendido para a reputação nossa, mas sim para a satisfação de uma lei, e proveito dos homens; conseguintemente é filho da obediencia, e da sensibilidade, ou de intimas inclinações philantropicas.

No começo, no meio, e quasi no fim do nosso mesquinho trabalho, apresentaram-se obstaculos que pareciam insuperaveis, e um exame attento mostrou-nos que o objecto era superior ás nossas forças; mas quando queriamos largal-o de mão, abandonar a empreza, e assim recuar das difficuldades, lembrámo-nos do adagio do Principe dos Poetas:

Improbus labor omnia vincit.

Reanimámo-nos, mesmo na esphera de nossa inaptidão, e atropellado com a inconstancia da nossa saude, e sem tocarmos a meta desejada, terminámos emfim a nossa these; e eis, leitores, o nosso limitado trabalho exposto á critica dos sabios, e á censura de todos; eil-o!

A primeira parte da nossa these consta de generalidades, que servirão para dar uma idéa do que seja um velho, e é terminada por algumas considerações sobre a physiologia, a pathologia, e a therapeutica da velhice, o que julgamos ser de um grande interesse. N'elle enxergarão os leitores muitas omissões; mas serão perdoadas, porque tivemos de nos occupar da segunda parte, nosso assumpto principal, e o tempo urgia. Nesta segunda parte mostrámos a influencia dos agentes, que deterioram a saude e os que são necessarios para a sua conservação, como sejam a alimentação, os exercicios etc., etc., emfim o genero de conducta indispensavel para prolongar a vida. Passámos depois a mostrar a influencia das paixões sobre os velhos, indicando os preceitos para as evitarem; e assim repararem e conservarem a saude n'uma idade, em que a potencia da morte imperceptivelmente augmenta-se á proporção dos annos dos individuos, e como que os atrahe para a sepultura. Se é agradavel, e proveitoso para os homens, o ler os autores, colher observações, e aproveitar a sua experiencia, para obter materiaes para a redacção de uma these; nós o fizemos, com o fim, e por intermedio da beneficencia da profissão medica, de prestar serviços á patria, de conservar um esposo á sua esposa, um pai á seus filhos. Não nos lisonjeamos de ter dado um desenvolvimento digno do objecto, nem da precisão de nossas idéas; apenas fizemos sentir a necessidade da hygiene da velhice; é um convite para uma penna mais habil.

Attendidas as difficuldades inestimaveis de um trabalho do genero deste, que apresentamos, esperamos indulgencia dos nossos leitores, e juizes. As imperfeições d'este mingoado trabalho, que vai occupar a attenção dos leitores, não procederam da nossa negligencia, da desattenção, muito menos da nossa vontade. Nosso acanhamento natural não permittio-nos assentar a pedra de um edificio scientifico, como, quiçá muitos dentre vós quereriam. Desculpai o mal elaborado, e incompleto quadro que o punho inexperiente acaba de traçar sobre uma sciencia tão difficil, quanto vasta, e util: desculpai, lembrados de que:

Ubi desint vires laudanda voluntas.

DISSERTAÇÃO

SOBRE

A HYGIENE DA VELHICE.

PRIMEIRA PARTE.

Labuntur anni; nec pietas moram
Rugis adfert, indomitæque senectus.
Horacio.

§ 1.°

O homem é o primeiro, e o mais sublime dos animaes; entre todos os seres é o que occupa o ponto mais elevado da escala zoologica, nascido para dominar sobre todos os individuos, unico destinado para exercer o pensamento, é a verdadeira imagem do Creador; de uma organisação complicada, maravilhosa, e de uma sensibilidade sem igual, é tambem a mais admiravel das creaturas, é o modelo, e obra prima da creação; mas de uma existencia precaria!!

Destinado a habitar a terra, onde exerce o seu imperio, o homem passa successivamente por differentes phases, que constituem as diversas idades; estas lhe imprimem, por uma lei geral da natureza, e por uma ordem de successão, caracteres, e modificações pronunciados na sua organisação! N'estes diversos periodos, ennobrecido com as suas faculdades, o homem contempla o Ceo, e surprehendido, admira o brilhantismo do universo, reconhece a obra da mão suprema, percorre com o pensamento as eversões dos seus antipodas, eleva-se ás regiões ethereas, e chega ás celestiaes habitações; e incessantemente impressionado pela successiva regularidade das destruições, e gerações, da morte, e da creação, ora vive em dependencia rigorosa, ora sustentado por si, prodigalisa soccorros; retrograda depois, e finalmente, qual a luz do relampago desapparece:

Nascentes morimur finisque ab origine pendet.

* * *

Na sua infancia, que não é raro ser annunciada por um grito, que desafia as lagrimas de uma terna mãi, o homem tem os orgãos fracos, e debeis, suas sensações incompletas, as idéas confusas, nada distingue, necessita de tudo para sub-

sistir, o silencio corresponde n'esta época á innocencia dos prazeres, nutre-se, e cresce exigindo soccorros.

Succede a este periodo da vida a puberdade; então a natureza multiplica os elementos de vida, os orgãos são muito desenvolvidos, a imaginação é fecunda, a belleza, o amor, as affecções, e relações sexuaes, e sympathicas, os combates, e as paixões, tudo agrada n'esta idade; o homem ardente, nos desejos, e prazeres, exalta-se com impaciencia, não tendo experiencia da pobreza, da iniquidade, e da depredação, é confidente, sacrifica a saude, e a fortuna, é curioso, e temerario; mas sensivel, e magnanimo, sua organisação presta-se ás exigencias de suas inclinações. Segue-se outro periodo, onde o homem partilha o vigor, e superioridade, onde se mostra magestoso, philantropico, nobre, e franco; então não soffre o desprezo, nem o insulto; é a adolescencia.

Na virilidade é notavel o desenvolvimento do physico, que é completo, seus membros são destinados a vencer os obstaculos, e prevenir os perigos; seu porte é magestoso, na sua face, physionomia, e em todo o corpo estão desenhados os caracteres da dignidade, e da grandeza do homem, que manifesta uma energia espantosa, não é temerario, nem pusillanime, é reflectido, modesto e animado de emoções, e sentimentos sublimes, e genorosos, é a época em que o genio brilha em toda a sua plenitude; Montesquieu, diz Turtelle, cria o espirito das leis, e Cezar chora sobre a estatua de Alexandre.

Infelizmente este periodo é ephemero, apenas se approxima, ou toca ao apogêo da perfeição, apenas se dedica aos mysterios da vida, e aprecia suas delicias, o homem chega por gradações insensiveis ao ultimo extremo da carreira da vida, época da degradação do physico, da instinção de suas preciosas faculdades; torna-se pusillanime, prefere o util ao honesto, e fica indifferente, e insenvivel: melancolica condição! o ser mais privilegiado da natureza só espera a morte para terminar seus dias; nada é estavel na economia animal:

Omnia mutantur mortale lege creata,
At manet incolumis mundus.....

Mavil.

Antes de chegar ao termo fatal, e na penultima phase de sua existencia, o homem experimenta um perecimento ao principio inapreciavel, e pouco depois de sua perfeição physica, já não resiste ás causas, que tendem á perturbar a harmonia das funcções do organismo; uma serie não interrompida de revoluções physicas e moraes o expõe a toda a sorte de injurias: perde a actividade, as funcções se exercem menos energicamente, o homem é menos emprehendedor, mais concentrado, o juizo se mostra com muita distincção, e nada ha que inspire mais respeito; e gradativamente tem o homem tocado a época em que:

Les rudes sur son front ont marqué ses années.
Scuderi.

Esta época, em que o organismo apresenta mudança tão notavel, marca a velhice, periodo de transição para o termo á que somos destinados.

A velhice, segundo a divisão das idades, feita por Hallé, e que é fundada no conhecimento anatomico e physiologico, comprehende tres gráus, porque offerece tres mudanças notaveis desde o instante, em que se annuncia até a verdadeira decrepitude. O primeiro periodo, ou velhice inicial, corresponde á idade de sessenta annos, e prolonga-se até os setenta annos; o segundo, caducidade, ou velhice confirmada, principia aos setenta e vai até os oitenta annos; o terceiro, ou decrepitude começa dos oitenta e estende-se provavelmente até cem annos, ou até á morte. Occupar-nos-hemos da velhice em geral, e consideraremos o homem desde a idade de sessenta annos até o fim de seus dias (1).

§ 2.°

A velhice tem merecido os suffragios de todas as nações civilisadas, e provas evidentes nos tem sido transmittidas das homenagens, respeito, e deferencia, da antiguidade á este periodo da vida. Na patria de Lycurgo foi imposto á mocidade um dever, expresso por lei, de reverenciar a velhice, de lhe ceder o passo no terreno que ella tivesse de calcar, e de conservar-se silenciosa no momento, em que qualquer narração fosse por ella encetada. A antiga Athenas consagrou-lhe um magnifico templo. Um insigne Romano, o modelo dos oradores, o immortal Cicero, erigiu-lhe um monumento mais inflexivel e duradouro que o mesmo bronze, e tão permanente e perduravel como o renome de seu author, com o seu tratado de—senectute—, que seria sufficiente para o celebrisar eternamente. O rei de Macedonia, Alexandre, quando os seus inauditos successos bellicos conspiravam para fomentar um intoleravel orgulho, reverentemente sabia humilhar-se á velhice, comprehender suas necessidades, e ser-lhe indulgente. Refere a historia, que o seu triumphante carro sendo um dia retido por grandes porções de gêlo, o rei foi obrigado á chegar-se ao fogo, para evitar os effeitos de uma temperatura extremamente fria: n'este comenos, distinguindo entre os seus guerreiros um octogenario teritando de frio, pressuroso correo a elle, e com a invencivel mão com que pulverisara o imperio de Dario, o collocou no regio assento!!! Os corações vingativos, e encarniçados dos proprios assassinos, tem rendido obediencia á velhice. Permitta-se-nos referir o seguinte facto: no reinado de Luiz 14.°, existia um velho centenario, por nome Cailton, e na guerra de Vendée os insurgidos invadiram a sua aldêa, e barbaramente assassinaram cento e cincoenta individuos, o velho Cailton estava prestes a gemer debaixo do fatal

(1) Concordando com a divisão de Hallé diremos com tudo, que no Brasil a velhice começa mais cedo, que na Europa; aos cincoenta annos ordinariamente; talvez nas provincias mais ao Sul o mesmo aconteça que na Europa, entretanto, que quanto mais ao norte, mais cedo o homem cresce, desenvolve-se e envelhece.

golpe, quando exclamou: Que! não respeitareis os meus cem annos! subitamente cessou o furor, e a vida lhe foi conservada.

A velhice é a época da deterioração do physico, da alteração inevitavel das funcções, e abolição de suas primorosas faculdades; mas é justamente a época, em que a virtude e bôas qualidades do homem brilham em seu maior fulgor; assim, um juizo eximio, uma prudencia util, e excellentes determinações, são o apanagio da velhice: reune os dous insignes moveis para a direcção dos homens, a sabedoria, e a razão.

O velho desenganado das illusões da vida, entrega-se á meditação, é circunspecto, e sua sabedoria é proverbial, devotado ao culto da philosophia, e já experimentado nos arduos problemas do mundo, avalia as cousas, e julga com exactidão; por que o seu juizo é fundado no conhecimento dos homens, e frequentes reflexões: esta reputação tem sido confirmada em todos os seculos. N'esta ordem de homens é que a mocidade ávida de instrucção, e para preservar-se dos incovenientes da imprevidencia, encontra esclarecimentos preciosos, dictados por uma longa serie de annos, e nos seus escriptos colhe as sentenças baseadas n'uma solida experiencia.

Aos anciões é confiado o timão do estado, os negocios da maior transcendencia são submettidos á sua decisão, na convicção de que só elles poderão deliberar com acerto; na verdade, é uma justiça feita aos velhos, em quem não predominam essas paixões, que desorientam a mocidade. " Os velhos com pouca vista descobrem e dis- « tinguem mais cousas, e circunstancias do que os moços com bons olhos. " (Maxima do Sr. Marquez de Maricá).

Fundado n'este conhecimento é que para organisar corporações respeitaveis, tanto legislativas como judiciarias em nosso paiz, prefere-se os individuos instruidos, e idosos, e com effeito, muitas vezes os velhos primam entre os moços pelas suas doutrinas.

§ 3.°

Se as virtudes, e operações do pensamento são o apanagio da velhice, não é ella menos caracterisada pela degradação do material de sua organisação. O velho perde gradativamente as prerogativas da virilidade; seus cabellos embranquecem, ou são solitarios neste, ou n'aquelle ponto, ou despovoam a cabeça, e então observa-se uma veneranda calva; a pelle secca, e não sustentada pela resistencia dos tecidos, é flacida, e rugosa: o mais bello ornamento do homem os inestimaveis dentes cahem; o estomago cheio de força na mocidade, começa a perturbar as funcções na velhice parece escolher os alimentos que menos o fadiguem: o appetite é caprichoso, a nutrição, e absorpções perturbam-se; a face perde as formas graciosas, e o colorido da puberdade, e que tanta belleza, e magestade davam ao rei dos animaes; o velho forma um verdadeiro contraste com a idade dos prazeres.

Os musculos duros, meio atrophiados, empallidecem, os vasos ingorgitados, ou

dilatados perdem a forma normal; e o apparelho de que talvez mais abusasse na bella porção de seus dias, é insufficiente para a geração. Com as cartilagens ossificadas os movimentos são extremamente lentos, os mesmos ossos não se livram do insulto da velhice.

O velho decididamente vencido pelo tempo, e tremulo, curva-se, vacilla, e com difficuldade arrasta-se arrimado a um bastão: sua cabeça outr'ora altiva, parece medir o terreno que na mocidade apenas tocava desdenhoso com as extremidades:

Contrahimur miro-que modo decrescimus ipsi
Diminui nostri corporis ossa putes.
Nec cœum spectare licet sed prona senectus
Terra à quâ genita est et reditura videt.
Corn. Gallus.

Os orgãos das sensações participam d'este decrescimento progressivo, e são incapazes de corresponder, como nas idades precedentes ás necessidades do homem. Os olhos que antes vibravam como sentinellas espreitadoras afundem-se, e apenas distingue-se vestigios de sua antiga vivacidade; as mudanças de cor, a forma, e a distancia dos corpos já não são apreciados, o homem tem o horizonte mais limitado, e não pode obstinar-se nos trabalhos visuaes. A mesma imperfeição apresentam os outros orgãos dos sentidos, assim a surdez priva os velhos dos harmoniosos sons da encantadora musica, e do gorgeio dos passaros: a sensação olfativa, e gustativa como por um privilegio persistem por mais tempo; mas perdem singularmente a sua energia. A voz muda-se, é tremula, o corpo tem menos liberdade nos movimentos, perde força e actividade, os males se pronunciam, e o velho com o sentimento de fraqueza só aspira ao repouso.

O cerebro não é susceptivel de resistir a trabalhos consideraveis, e vão desapparecendo as propriedades normaes. As faculdades intellectuaes começam á preludiar a decadencia, e o velho torna-se então incapaz de comprehensões, e de novas emprezas de espirito; a memoria lhe é infiel, ou mesmo nulla para impressões recentes; e o homem approxima-se á outra extremidade da vida, isto é, á infancia; pois que o magnifico distinctivo que parecia abranger ha pouco o universo com a vastidão de seu espirito, a sua intelligencia, é substituido pela imbecilidade, ou por um perfeito idiotismo que Voltaire indica nos seguintes versos:

Pour comble de malheurs, ont sent de la pansée
Se deranger tous les ressorts.
L'esprit nous abandonne, et notre ame éclipsée
Perd en nous de son être et meurt avant le corps.

As faculdades affectivas, e paixões na velhice seguem a mesma quebra, e decremento, que a sua parte material, e todas as forças physicas. O velho é ca-

racterisado pelo egoismo, e inconstancia; no mesmo instante de uma violencia, fica enternecido, e procura acariciar: na puberdade, tudo annunciava força, actividade, e affecções exaltadas, na velhice, idade da concentração, é o contrario, nota-se a apathia, a tristeza, e a indifferença. O caracter do velho é grave e monotono, inimigo dos prazeres da virilidade, o velho é pensativo, e despeitoso. A conversação é o seu prazer favorito, elle é incansavel na narração dos triumphos da sua infancia, e exaggera o mais insignificante dos objectos, e com isto gloria-se, e se apraz:

Raconte ce qu'ils ont été,
Oubliant qu'ils vont cesser d'être.

**

Os velhos tem grande gosto em constituir-se directores da mocidade, censuram acremente os prodigos: tristes e melancolicos, lamentam e depreciam opresente, e temem o futuro, porque estes lhe apontam o tumulo; gabam o passado do qual são famosos panegyristas. Justamente foi o velho appellidado, por Horacio o Laudatur temporis acti.

Conhecendo os erros, e malignidade dos homens um grande numero de velhos teme crer, e affirmar as cousas, e incerto, á tudo accrescenta — um pode ser: — suspeita os males; mas não se aventura, é perseverante, e tenaz nas suas opiniões; timido, muito se inquieta com a propria conservação; mas é discreto e religioso. Sabendo que difficilmente se adquire fortuna, e que ha toda a facilidade em perdel-a, torna-se avaro, anhela rendimentos, e alguns não enrubecem com o velipendio publico.

La vieillesse chagrine, incessamment amasse,
Garde, non pas pour soi, les trésors qu'elle entasse,
Marche en tous les desseins d'un pas lent et glacé,
Toujours plaint le present et vante le passé;
Inhabile aux plaisirs dont la jeunesse abuse,
Blâme en eux les douceurs que l'âge lui refuse.
Boileau.

Por uma gradual deterioração do physico, e do moral, que naturalmente constitue o enfraquecimento do homem; vê-se que a velhice successivamente caduca, e decrepita, é facilmente assaltada por graves enfermidades, preparadas de longo tempo, ou mesmo independentemente d'esta causa, ella toca a época da impossibilidade de progredir, sua fraqueza augmenta-se, a *mobilidade* se anniquila, as palpebras se fecham, o torpor, e a insensibilidade se mostram, e a vida pouco a pouco vai-se esvaindo, sem resistencia, nem agonia, para obedecer á lei a que são subjeitos todos aquelles, que tem gozado de seus beneficios.

A noite eterna vos estende os braços.
Ah! preparai-vos para o somno eterno.
O Sr. Dr. Magalhães.

§ 4.°

Julgar-se-ha por ventura, que a velhice seja horrivel, e a idade do degredo do genero humano? Não, certamente: a descripção rapida, que acabamos de fazer não é applicavel a todos os individuos. Casos ha, em que esta mudança, ou decadencia, é de tal forma insensivel, que muitos annos se accumulam, sem que os velhos sintam o seu peso: muitos d'entre elles, como por um privilegio, superam todos os obstaculos da velhice, e triumpham de todos os perigos: admira vêl-os gozar de uma melhor saude, e por mais tempo prolongada, que no verdor de sua idade, em quem as faculdades permanecem em perfeita integridade, por centenares de annos, e não é raro, que orgulhosos affectem em cada instante o seu desenvolvimento. Este estado feliz de prerogativa não se alcança no reboliço de violentos regosijos das paixões, e vicissitudes da fortuna. A velhice accusada de insensivel, e indifferente, é o objecto de exprobrações de todo o genero, dirigidas pela mocidade; porque a fraqueza de sua organisação, não lhe permittindo partilhar prazeres, que encadeam a juventude ou porque os velhos, conscios da puerilidade de taes divertimentos, prestam-se difficilmente, e constrangidos a elles, por lhes serem improprios, tornam-se por isso o alvo da derisão dos moços, que muito exaspera, e revolta os pacificos anciões. « Os « velhos não sabem desculpar a mocidade, nem os moços justificar a velhice. » (Maximas do Sr. Marque de Maricá). E' uma injustiça da mocidade, que julgando por si, abstrae-se ou desconhece, no momento d'estas accusações, que este é o destino do homem; devendo saber que no mesmo instante, em que censuram, e satyrisam, vão se approximando d'esse mesmo estado, que denominam, — lastimavel. Se os velhos são insensiveis a esses prazeres, outros lhes são peculiares, ordinariamente possuem o coração de uma esposa, que protege a sua fraqueza, possue os objectos do mais doce sentimento, que sóe fazer a felicidade do homem, pois que encerrado tem em seus tremulos braços os objectos de sua predilecção, que são seus innocentes filhos. Demais, a leitura de bons livros, e o trabalho domestico formam os regalos dos sabios; suas virtudes, e a vantagem de poderem ser uteis pelos seus conselhos, são jucundas recordações, verdadeiros attractivos, que na calma de uma consciencia bonançosa conspiram para diminuir o peso de seus velhos annos; então pode-se affirmar, que:

Il n'est point d'hiver pour le sage.
Bernis.

Não conhecemos um objecto mais digno para despertar a admiração, e zelo de um observador, que um velho grave preservado de paixões, e que por successivas de-

gradações vai descendo da perfeição de suas funcções, e chegando para o termo final sem affectar maneiras illusorias dos gozos da mocidade; mas que procura consolações para si e seus filhos, e sabe variar as occupações, e obedecer aos preceitos hygienicos sanccionados pela sua experiencia. D'esta maneira é que o homem confirma a sabedoria do homem: sendo compensada a sua virtude, e no exercicio das funcções sociaes, para cujo desempenho tem assás vigor, familiarisa-se com os effeitos da natureza, e não teme a morte e que faz a desgraça do velho; vive esperançado de melhores bens, despreza o vigor da mocidade, aquieta-se no pequeno circulo de suas necessidades, e goza da vida sem remorsos, como se ouvisse a voz do Omnipotente annunciando-lhe que:

Rien ne trouble sa fin; c'est le soir d'un bon jour.

***

§ 5.º

Quaes serão as causas do envelhecimento do homem, e da sua destruição?

Esta é uma das questões physiologicas difficil de resolver-se, e digna, por isso mesmo de fixar a attenção de todos os auctores. Os livros dos physiologistas nada nos esclarecem para que possamos resolver este problema: elles só contém asserções hypotheticas, e vagas sobre tão importante questão.

Haller diz, que a causa do envelhecimento do homem consiste em um coração, e uma irritabilidade menor, que nas outras idades; sendo comparados, o coração dos velhos com o do feto, e a sua irratabilidade relativamente á dos moços.

Certamente, que esta explicação não satisfaz, é destituida de todo fundamento, condição indispensavel para admittir-se qualquer opinião ácerca dos phenomenos da vida.

A menor irritabilidade é um phenomeno constante da velhice, que a caracterisa, e que mesmo a constitue; não poderá ser causa, mas sim um effeito.

Quanto ao volume menos consideravel do coração, que, segundo Haller, é outra causa da velhice, esta nem um valor tem na nossa opinião; para que nos convençamos da sua inexactidão, basta attendermos, que é sufficientemente demonstrado pelos anatomicos, e physiologistas, que o coração dos velhos nem uma differença apresenta comparativamente ao dos individuos de outras idades do crescimento, debaixo da relação de seu volume: entretanto que nas primeiras idades todo o organismo manifesta força, crescimento, e perfeição; na velhice fraqueza, decadencia progressiva, e irregularidade nas funcções. Não são estas pois as causas da velhice. Outra theoria é a do doutor Walli, que interpretando os phenomenos, que se manifestam na velhice, pretende ter dilucidado esta importante questão, admittindo, que as alterações da ultima idade são explicaveis chimicamente. Lemos no diccionario das sciencas me-

dicas o artigo seguinte, escripto por Mérat, que diz: « que Valli quiz explicar por « phenomenos chimicos as alterações organicas da velhice, attribuindo-as á accumu- « lação do phosphato calcario no interior do tecido osseo, e de outros tecidos da « economia, e que este phosphato os endurece, os solidifica, interrompendo mais, « ou menos o jogo das funcções: aconselha o mesmo autor, como meio prophilactico « desta idade, alimentos contendo pouco phosphato calcario, como sejam os vegetaes, « os lacticinios, os peixes &c.; para expellir o que superabunda, aconselha os ba- « nhos, as fricções, a bebida de agoa fria &c.: finalmente por especifico das mo- « lestias da velhice, o acido oxalico, que tem a propriedade de decompor prompta- « mente o phasphato de cal. »

Não acceitamos a theoria do doutor Walli, sua admissão serviria unicamente para explicar a perturbação das funcções nos velhos pela presença do sal carcario; cujo augmento é tambem um effeito, ou um phenomeno que coincide com a velhice: mas qual será a causa da accumulação do phosphato? Este é o ponto essencial da questão, o objecto da indagação dos physiologistas, e que não fica resolvido com a theoria do doutor Walli. Concedido que fosse esta a causa, certo, que não deveriam envelhecer algumas classes de homens, que se nutrem de substancias, que contem muito pouco, ou nem um phosphato de cal; pelo contrario, tocariam rapidamente a ultima idade da vida os homens, que se achassem em circunstancias oppostas; o que não é confirmado pela experiencia. Ha uma epoca da vida, diz Buffon, em que o periósseo não fornece mais materia ductil, os ossos tornam-se mais solidos mais compactos, e não podendo admittir os materiaes para a nutrição, desde então a sua substancia se altera, bem como se altera a madeira de uma velha arvore, quando tem adquirido toda a solidez. Esta alteração dos ossos, e a solidificação de todos os tecidos, os impedem de receber os succos nutritivos, e constituem a causa necessariamente inevitavel da velhice, e da morte.

« Begin diz: que a velhice não altera, nem obsta ás funcções, senão pela continuação não interrompida de suas acções vitaes: que quanto mais lentos são os movimentos nos corpos organicos, menos rapida é a duração da vida: que se esta fosse suspensa por milhares de annos, o corpo envelhecido se reanimaria no momento, que o movimento lhe fosse communicado; e conclue, que estas são as causas das perturbações do derradeiro periodo da existencia. » O exercicio reiteirado das funcções, os movimentos organicos mais, ou menos violentos, e prolongados, dissipam as forças, e quanto mais excitados são os orgãos, mais se succedem as desordens, e alterações morbidas na velha idade. São estas as verdadeiras causas de muitas alterações; mas são causas mediatas; na mesma ordem collocaremos, como concorrendo para destruir a vida, muitas outras, cujos resultados são bem funestos, como os movimentos tumultuosos das paixões, o abuso dos prazeres venereos, da alimentação, o clima &c., &c.; e finalmente as molestias, quer agudas, quer chronicas.

Incontestavelmente concorda-se, que com facilidade confirmamos os resultados,

mas difficilmente apreciamos as causas; e sem remontar á estas, é impossivel dar uma boa explicação dos phenomenos organicos.

As causas immediatas da velhice nos são pois desconhecidas; não admira, que assim seja; quando se poder explicar os movimentos nutritivos no parenchyma dos orgãos, quando os phenomenos da reproducção forem conhecidos, quando emfim se penetrar no interior do organismo, e se apoderar das causas de sua ruina baseádas no mechanismo de suas alterações, então teremos descoberto o segredo da natureza, que um véo impenetravel nos impede a revelação. Em quanto os physiologistas só nos ensinarem, que a digestão é morosa, ou difficil, que o systema nervoso, muscular, e vascular, diminue de actividade, que as relações sympathicas nos velhos são mais difficultosas, que nos moços; que os orgãos perdem a irritabilidade, e o volume; em quanto os anatomico-pathologicos assignalarem, só pelo exame da autopsia cadaverica as differenças dos orgãos dos individuos, que occupam os extremos na ordem das idades; não será possivel acertar com as causas, que envelhecem o homem.

Em conclusão diremos, que só conhecemos, que nas primeiras idades os orgãos tem origens abundantes de reparação, que as funcções se executam livremente, e com perfeição; mas que depois tudo declina, e annuncia a velhice, que marchará com passos tanto mais rapidos para a sepultura, quanto mais assiduos forem os trabalhos, mais violentos e graves os excessos, e os materiaes da nutrição insufficientes.

Nada podemos adiantar, além do exposto, ácerca da destruição do homem, tudo o mais nos é occulto.

« Nascimento, incremento, decadencia, e morte são as phases da vida humana. » (Maxima do Senhor M. de Maricá).

§ 6.°

Multa senem circumveniunt incommoda.
Horacio

Esboçando as alterações, que apresentam os orgãos, e funcções do homem no ultimo periodo da vida, não desprezamos os pontos mais genericos, e interessantes, para mostrar a differença anatomica, e phisiologica entre o velho, e um adulto, ou outro qualquer individuo de uma menor idade: agora passaremos a considerações geraes pathologicas, e therapeuticas.

E' uma consequencia necessaria, baseada na disposição da economia, que os velhos são predispostos para uma infinidade de soffrimentos; sua vida pode se dizer, é intermediaria a saude, e a molestia: a idade dos 60 annos por diante era denominada pelos antigos a grande climaterica; elles a olhavam como o tempo critico dos homens; na verdade é a época das ameaças, e das ruinas: vimos que as necessidades, e gostos mudam-se no homem, mudam-se os exercicios com as forças, as occupações com as faculdades, as precauções com a sensibilidade, e finalmente, que os excessos são mais perigosos, as mudanças rapidas, e as forças resistentes menores, e que o homem

succumbe debaixo da acção de causas apenas sentidas pelo vigoroso adulto, e que segue sempre as progressões, que o approximam da morte.

Em uma organisação já metamarphoseada, permitta-se-nos o termo, as molestias devem apresentar grande differença; seus symptomas, marcha, e tratamento não deverão ser os mesmos: esta verdade, não receiamos affirmar, é evidente; e desgraçadamente poucos se tem occupado entre nós da pathologia dos velhos, o que de certo é um vacuo, que deve ser preenchido.

Tememos entrar nas causas, que obstam os praticos de nosso paiz acostumados a deduzir corollarios, e uteis illações dos factos já comparados da sua clinica, a empreza gloriosa da pathologia, e therapeutica dos velhos; ou antes eu ignoro os seus escrupulos, e temores para a exploração tão fecunda, quanto util para a humanidade: não temos um hospital convenientemente disposto para observações; os factos passam inapercebidos.

Não se traduza do que levamos dito, que admittimos molestias especificas, ou exclusivas para os velhos: não, observam-se nelles as mesmas alterações dos individuos das outras idades; mas pelas disposições organicas são mais susceptiveis para certas impressões, e experimentam lesões particulares, e de preferencia n'este, ou naquelle apparelho. Os orgãos dos velhos são compostas dos mesmos principios que os do adulto, e gozam quasi das mesmas propriedades; conseguintemente devem variar os phenomenos de suas lesões; mas estas são da mesma natureza. Não distinguimos molestias de meninos, de adultos, e de velhos; não; mas, se é verdadeiro, que a velhice não tem molestia exclusiva, é tão bem innegavel, que muitas lesões se pronunciam com mais frequencia, e facilidade n'esta idade que em outra qualquer; o que depende da maior, ou menor fluidez dos liquidos, ou da resistencia dos solidos. A infancia é sujeita a tosse, a apthas, a convulsões; a puberdadde é predisposta para hemorrhagias; a adolescencia para pneumonia, phthisica etc.; no adulto ha mais vigor, mais elasticidade nos orgãos, e maior disposição para inflammações, plethora e pleuriz. A velhice paga tambem o tributo irremediavel a condição humana, é a origem de muitas affecções perigosas. A etiologia das molestias dos velhos é a mesma, com algumas retricções, que as das outras idades; accresce porém a predisposição dos orgãos; os quaes pela sua solidificação etc., etc.; preenchem mal as funcções; assim nota-se que os vasos se dilatam, se obstruem, a transpiração é menos abundante, e é facil o refluxo dos humores; então apparecem as congestões, as varices, apoplexias, a gotta etc.

Independentemente do estado geral, ha predisposições locaes, ora nos pulmões, então nota-se o catarro, e a dyspnea, ora no estomago, o que se torna causa das irritações, chronicas, e dos cancros; ou nos orgãos das secreções, e no systema glandular; e então se as secreções não são proporcionaes, estes orgãos se engorgitam, ou congestionam-se outros para os quaes affluem os liquidos; se os vasos absorventes, e exhalantes cessam de funccionar normalmente apparecem os edmas, as hydropesias. São

estas as causas, que fazem variar as molestias dos velhos Se tivessemos resolvido a questão sobre as causas da velhice, não nos seria difficil explicar muitas alterações morbidas ; mas independentemente deste conhecimento, estamos bem convencido que com a repetição do exercicio dos orgãos formam-se as congestões, e quanto mais constante, e repetida é esta acção tanto mais predispostos serão os orgãos para molestias, porque os estimulos perpetuam-se nos orgãos dos velhos como nos do adulto, de sorte que as causas das molestias das outras idades são tambem as da velhice, mas a disposição dos tecidos augmenta a gravidade do mal. Temos ainda outras causas que muito influem, e são as occupações sedentarias, e transporte das paixões, as irritações frequentes, e habituaes do estomago, que repetem-se no cerebro ; e é por isso que muitos velhos succumbem de ataques de apoplexias fulminantes : ainda por este motivo multiplicam-se os accessos de gotta, que fazem o desespero dos velhos. A complicação de phlegmasias chronicas, e sua influencia com a asthenia são causa da morte de muitos destes individuos. Outra causa das molestias é a influencia das estações ; assim , a cifra dos obitos dos homens de mais de 60 annos, é muito superior nas rigorosas estações, como por exemplo no inverno.

Não podemos omittir uma circunstancia, que muito exige a attenção dos homens, por ser a principal origem das enfermidades, é o abuso da alimentação, pois que é raro o velho que não soffra indigestões repetidas.

O diagnostico tão necessario para se dirigir um tratamento conviente é difficillimo nas molestias da velhice pela falta de reacção dos orgãos : parece que assim como o velho é indifferente aos soffrimentos de seu semelhante , da mesma sorte é a sua economia, ou os seus orgãos em relação uns aos outros : o corpo destróe-se parte por partesem apresentar a menor reacção. Todo um pulmão pode atrophiar-se sem que pelas pulsações arteriaes , ou do coração possamos conhecer ; o estomago pode ser a sede de um cancro sem que este possa ser, apezar dos mais minuciosa exploração, ser annunciado pelos symptomas como no adulto.

Bichat diz; que um velho pode viver com lesões do coração que promptamente matariam um menino, ou um adulto. O distincto Pinel, habituado a examinar, e a curar os velhos em um hospicio, classificou por febre adynamica uma pneumonia senil no 3.° grão.

Nada mais diremos da difficuldade do diagnostico, porque o facto exposto tem mais força que as nossas palavras.

Destas considerações, concluiremos, que sendo os symptomas inapreciaveis ao principio, ou até a terminação da molestia a marcha desta é muito lenta, e seu prognostico não é facil, excepto para um medico esclarecido, e experiente; accrescentaremos que as molestias dos velhos tem o caracter chronico, mas nem por isso são isentos de todas as molestias agudas.

Destas poucas reflexões conhecer-se-ha quanto é de lamentar-se a falta de um hospital destinado á velhice em nosso paiz. E' preciso applicar-se muito ao estudo das

molestias desta idade para estabelecer-se um bom diagnostico, e um tratamento proveitoso, é necessario unir á theoria a pratica, o estudo profundo da semeiologia, e da anatomia pathologica ; se os praticos não desprezarem os factos, a medicina dos velhos será considerada da maior utilidade para os homens.

Occupar-nos-hemos agora da numeração succinta das molestias que correspondem ás mudanças organicas, e que são mais frequentes na velhice, e emittiremos alguns preceitos geraes para preservar, ou curar os velhos dessas molestias.

§ 7.°

Os orgãos, e as funcções mais importantes da economia são os que mais soffrem na ultima idade da vida. Os orgãos da nutrição, e os que são encarregados das funcções de relação, representam na pathologia dos velhos scenas funestas, e reclamam immediatamente os soccorros da medicina.

Os alimentos sendo incompletamente digeridos, a chylificação é imperfeita, os vasos chyliferos pouco penetraveis, os liquidos, que percorrem os orgãos são mais ou menos insufficientes para uma boa nutrição. O estomago resente-se nesta idade de todos os abusos dos excitantes ; assim as gastrites, e gastro enterites são muito frequentes na velhice. Os ganglios mesentericos, segundo Morgagni, menos numerosos, e volumosos; porem mais densos tornam-se endurecidos, e com tuberculos; os intestinos, o figado e o baço, são a sède de inflammações, chronicas, de ulceraçoes e cancros. A transpiração é muito frequentemente interrompida , ou suspensa na velhice, daqui se originam as diarrheas, e os corrimentos mucosos dos intestinos. Mais consideraveis, e importantes mudanças, e que muito apartam os velhos dos moços , e que mais os expoem a molestias frequentemente mortaes , são as do pulmão, e das pleuras.

Os diametros transversal, e vertical do thorax diminuem na velhice, as costellas se approximam, e suas cartilagens soldam-se pelos seus bordos; e tudo indica uma profunda alteração dos pulmões; que menos crepitantes, e mais leves incompletamente enchem as cavidades do thorax, e não é raro que o vasio da porção anterior do peito seja occupado por grande quantidade de serosidade. As cellulas pulmonares se alteram, as cartilagens cricoide, e thiroide se endurecem ; os tubos bronchicos espessados obstam a entrada do ar nos pulmões; donde provém a dyspnéa, muito ordinaria na velhice; as mucosidades depositando-se nos bronchios, sobrevem os catarrhos, e inflammações pulmonares; o laringe, e trachéa são expostos a bronchites chronicas , a pthisica laringea, a angina ; ainda são muito frequentes na velhice os tuberculos pulmonares. etc. O calibre dos bronchios dilatando-se neste, ou n'aquelle ponto, impede a entrada do ar, e é a causa por que na escutação ouve-se um sopro pronunciado. De todas estas alterações podemos tirar outras illações verdadeiras, e importantes para a pathologia dos velhos.

No apparelho circulatorio manifestamente confirmam-se as lesões profundas, ou na

substancia do principal orgão da circulação, que tem as paredes espessas, ou nas membranas, que forram suas cavidades, ou finalmente nos seus envoltorios. As membranas apresentam frequentemente placas endurecidas, e cartilaginosas, são muito frequentes os derramamentos, e adherencias do pericardio nos velhos; o coração hyperthrophia-se, suas cavidades se dilatam.

Resulta da variedade de forma, e consistencia das valvulas do coração, que a columna sanguinea encontra uma grande resistencia a vencer para penetrar, ou sahir dos ventriculos. A hyperthrophia do ventriculo esquerdo é tão frequente nos velhos, que é considerada como um estado normal, quando é limitada. A aorta, e os troncos arteriaes principaes apresentam lesões analogas ás do coração, tornam-se friaveis, e cartilaginosas, e não são raros os aneurismas.

Os vasos que tiram a sua origem da aorta ou ficam estreitados na sua origem, ou ossificados em diversos pontos de sua extensão.

No Hospital da Misericordia do Rio de Janeiro já foi observada, e demonstrada pela autopsia, a ossificação do maior numero das arterias de um individuo, e custa a crer como pôde prolongar a vida em tal estado (1). Esta é uma das principaes causas, que difficultam um bom diagnostico das molestias; assim é que : o pulso na arteria radical pode ser irregular, pequeno, ou filiforme, de sorte que um medico não experiente não se animaria a praticar uma sangria ; entretanto que o coração conserva-se regular, e com energia.

As veias são muito largas nos velhos, por isso as varices, hemorroides, e congestões são frequentes n'esta idade, muito mais nas partes em que o sangue circula vencendo obstaculos para chegar ao centro circulatorio ; este embaraço da circulação venosa é a mais favoravel causa das congestões sorosas.

A pelle na velhice é sujeita a toda a sorte de alterações ; sendo mais exposta que os outros orgãos ás vicissitudes atmospfericas, o frio empede a transpiração, e todos os orgãos, por causa da communicação mais, ou menos directa com a parte impressionada pelo frio, soffrem consideravelmente. A pelle é a séde de erupções dartrosas, e erisipelatosas, que lhe dão um aspecto pouco agradavel; um prurido geral, que muito incommoda os velhos, os obriga tambem a desprezar o decoro da sociedade, despindo-se para coçar toda a superficie do corpo. Pela suppressão dos corrimentos das fossas nasaes, e dos intestinos, apparecem nas pernas engorgitamentos edematosos.

Concluindo a exposição das molestias mais frequentes da velhice, diremos que as vertigens são symptomos de muitas lesões nos velhos; muitas vezes, sem causa por elles apreciavel, perdem a vista, experimentam uma languidez geral, e chegam a dar quedas, que lhes são bem fataes; depois das vertigens subsiste uma cephalalgia,

(1) Este importante facto foi observado pelo Illm. Sr. Dr. Jubim, que em uma de suas sabias lições teve a bondade de nos communicar.

por um tempo mais, ou menos prolongado. São symptomas precursores da apoplexia e do amollecimento do cerebro, especialmente quando as vertigens são precedidas, ou seguidas de um ligeiro coma : em outros casos são attribuidas ás más digestões ou ás constipações rebeldes do ventre, ou a espasmos de qualquer orgão ou apparelho.

As molestias mais perigosas da velhice são as do apparelho respiratorio ; assim, as bronchites, phthisica, o catarrho pulmonar e os tuberculos são muito frequentes n'esta idade ; depois as dos centros nervosos, as do systema circulatorio, e digestivo (1).

As febres intermittentes são menos frequentes na velhice que nos adultos, e meninos o que podemos explicar pela pouca absorpção nesta idade : outro tanto acontece a respeito da syphilis, que difficilmente é contrahida pelos velhos, mas elles padecem com as consequencias da colheita, que fizeram na sua mocidade. A menor quantidade dos vasos capillares, e do sangue, a falta de um dos principios deste liquido, a pouca excitação dos orgãos etc., concorrem para que sejam raras as hemorrhagias : os deslocamentos são tambem menos commus na velhice, porque as partes com o tempo tem contrahido adherencia com os tecidos circumvisinhos. As lesões mais frequentes, a excepção das que numerámos, são as ulceras, as fistulas, e o marasmo. A absorpção dos vasos lymphaticos é muito demorada, e por isso poucos resultados obtem-se das substancias medicamentosas por meio de fricções.

Sendo, como dissemos, o systema capillar menos numeroso, á esta circunstancia pode-se attribuir a imperfeição da funcção perspiratoria da pelle, que compensada muito incompletamente pela perspiração pulmonar, constitue uma causa poderosa dos catarrhos abundantemente accumulados nos bronchios. e da diarrhea.

O sangue dos velhos menos provido do elemento fibrinoso, contem por tanto muito sôro ; porém as vezes, segundo a observação de um autor, que lemos, o coagulo é muito solido, e volumoso, o que póde induzir em erro, porque isto não indica menos serosidade ; mas sim que o coagulo achando-se muito empregnado do liquido, não o expelle. O tecido muscular, e fibroso são a séde de molestias chronicas ; é bem sabido o quanto padecem os velhos com o rheumatismo, e a gotta. Os ossos se alteram ; os do craneo tornam-se delgados ; e o deploide quasi desapparece ; o craneo diminue-se, o que o mais das vezes é devido a átrophia senil do cerebro ; atrophia, que tambem estende-se á medulla espinhal. Alem das apoplexias, o amollecimento do cerebro constitue uma molestia muito perigosa nos velhos ; bem como a paralysia, e todas as suas terriveis consequencias : a demencia é muito commum, e Sauvages a denomina amentia senilis. Os orgãos dos sentidos são muito sujeitos a ophtalmias agudas, e chronicas ; é na idade senil que apparece, sem que lhe seja exclusiva, a ter-

(1) O Illm. Sr. Dr. Julio pelas observações que tem colhido de sua vasta clinica, no Rio de Janeiro, informou-nos, de muito boa vontade, que os velhos morrem mais de tuberculos pulmonares, amollecimento do cerebro, e de affecções do apparelho digestivo; inflammações chronicas do estomago, do figado e do baço.

rivel cataracta, as ulcerações das bordas livres das palpebras, e outras lesões: o orgão da olfacção é a séde de corrimentos sorosos, e de corisas.

Da alteração dos nervos provém a surdez, e a paralysia da bexiga. As veias dos orgãos genitaes se dilatam, e ficam engorgitados de sangue; o estreitamento da uretra, e os tumores da prostata, muito affligem os velhos: os catarrhos da bexiga, os calculos, a estranguria, a disuria, a incontinencia de urinas, são affecções muito ordinarias nesta idade, e complicam-se com muitos outros soffrimentos.

A autopsia demonstra toda a sorte de adherencias, de estreitamentos, e dilatações nos orgãos, o que é uma consequencia indispensavel da impossibilidade de exercerem durante a vida, suas funcções, e da longa duração de suas molestias, pois que com muito pouca exaggeração pode-se dizer que a vida do velho é uma molestia continuada e esta molestia uma velhice.

§ 8.º

Occupando-se da therapeutica da velhice, é que um medico reflectido deverá com especialidade esforçar-se para conhecer as idiosencrasias, os temperamentos, as molestias, que mais frequentemente tenham affectado os doentes, em uma palavra, o physico, e o moral do homem envelhecido: é necessario ter grande paciencia para enterrogal-o, porque longe de um velho responder-lhe precisamente, far-lhe-ha toda a sorte de lamentações, e queixumes, sem relação alguma ás perguntas; e mordazes epygrammas contra todos os medicos, que lhe tem administrado os soccorros da medicina.

As forças do doente, a tendencia dos liquidos para as visceras, e a gravidade da molestia, muito devem occupar a sua attenção, para que possa dirigir um bom tratamento, pois que este apresenta algumas particularidades.

A medicina da velhice será muito simples, e a observancia desta regra é de grande importancia; pois que suas molestias seguem quasi constantemente uma marcha lenta, prolongada, e um grande numero dellas so se terminam com a vida, porque são, pode dizer, effeitos de uma causa, que persevera, que é estado de sua organisação.

Não é multiplicando os medicamentos de acções variadas, que obtem-se as curas; mas sim com uma medicação apropriada ás alterações: dest'arte é que o medico prudente alcançará o allivio dos soffrimentos de seus doentes.

O tratamento, proporções guardadas, será modificado, e em geral, tonico, e nunca muito debilitante; é necessario enfraquecer o homem no vigor da idade, porque as affecções inflammatorias o exigem; mas relativamente aos velhos, far-se-ha o uso dos tonicos, ou dos emollientes em combinação com as substancias analepticas.

Sendo os orgãos pouco sensiveis, a dóse dos medicamentos prescriptos deverá ser quasi sempre augmentada; é facil conhecer-se, que seria insufficiente para provocar o vomito, ou uma evacuação intestinal n'um individuo idoso, a mesma dose de medica-

mento dada a um menino, ou a um adulto. Na velhice deve-se animar os movimentos organicos do centro para a periferia ; os tonicos, e alguns topicos applicados á superficie cutanea, vantajosamente promovem as exhalações, o que é essencial para prevenir, e corar as molestias. Pode-se dispensar o cuidado de aromatizar muito os medicamentos ; porque o palladar dos velhos tem perdido a delicadeza exquisita, que faz o moço repugnar os remedios ; mas é essencial que estes sejam dados debaixo do menor volume possivel, outro sim não devem usar abundantemente das infusões, e cosimentos, porque sendo a absorpção das funcções digestivas muito lenta, fatigarão o estomago.

Não podemos presentir qual seja o motivo, que tem convencido alguns autores da conveniencia de banir da medicina da velhice o uso das sangrias geraes ; certamente que só um motivo poderoso levará um pratico a abrir uma veia, e fazer correr numerosas onças de sangue de um corpo naturalmente fraco : mas a sangria é um excellente meio, tanto mais vantajoso, quanto as enfermidades forem mais violentas, e agudas ; nas congestões cerebraes, apoplexias etc., á que são sujeitos os velhos, é indispensavel fazer sahir o sangue de uma veia. Como as molestias na velhice ordinariamente são chronicas, e devidas á atonia, por isso é rejeitado este poderoso tratamento : nós só condemnamos o abuso ; porque é raro que sendo empregadas a proposito, não deem as sangrias resultados milagrosos. As evacuações sanguineas por sanguesugas, e ventosas são preferiveis ás geraes, porque determinando uma evacuação sufficiente, enfraquecem menos, porque tem uma menor influencia na totalidade do organismo. O medico prudente deverá preencher a indicação por este, ou por outros processos, segundo a analyse exacta dos symptomas, e os preferir sem prevenção.

As dóses dos emeticos serão maiores, por causa da pouca sensibilidade, e flexibilidade dos tecidos na velhice para que possam provocar o vomito ; este porem produz grandes esforços, e seus effeitos em geral são funestos, e só serão empregados com muita circunspecção porque podem suspender os corrimentos habituaes, augmentar a irritação do estomago, aggravar as hernias etc., etc. : entretanto não é preceito absolutamente rigoroso ; quando são bem indicados aproveitam nas molestias.

Os purgativos não tem os inconvenientes dos emeticos, quando são proporcionados ás circunstancias ; seus effeitos são evacuações pelas vias ordinarias, irritam menos que os emeticos, e sabemos ainda que a retenção das feses muito incommóda, e produz colicas mortaes nos homens idosos. Os purgantes, quando for possivel, serão substituidos pelos clysteres emollientes, e purgativos, os quaes bem poucos velhos dispensam ; notamos porem que não devem se habituar ao uso dos clysteres, por que tornam-se uma necessidade.

Os purgantes serão escolhidos entre os minorativos que da classe dos drasticos : é um abuso condemnavel servir-se de remedios incendiarios para o tratamento das molestias.

E

Os tonicos são muito mais convenientes, e com muita particularidade nas malestias caracterisadas por inercia, atonia etc. : mesmo nos casos de indicisão de diagnostico, e que houver grande fraqueza, o pratico será autorisado a empregal-os, porem com muita reserva nas molestias agudas, e inflammatorias, que exigem o emprego dos anthiplogisticos. Os revulsivos, activando os movimentos do centro para a circumferencia, terão sua applicação, como as móxas, os fonticulos, os resicatorios etc. O emprego dos medicamentos das outras classes será dirigido segundo as reflexões, que temos feito: assim, os narcoticos, e emollientes muito utilisam nas molestias dolorosas das articulações, e do apparelho genito-urinario.

Sendo o frio uma das causas da suppressão de muitas secreções, os diaphoreticos, e expectorantes serão efficazes em muitas affecções. Os velhos já pela esperança de prolongarem a vida, já pela sua credulidade tomam quantas drogas lhes são aconselhadas pelos charlatães: parece que para elles foram feitas as panacèas, e os remedios universaes dos mezinheiros, entretanto que não apartam as causas de suas dores; e com o embuste do charlatanismo, marcham sempre para a sua ruina, sem que os salvem o uso dos estimulantes, ou o abuso dos tonicos. Outros mostram-se indifferentes, desesperam da cura, e morrem, quando a medicina os poderia salvar.

O medico da velhice far-lhe-ha comprehender a necessidade de supportar pacientemente as molestias de uma cura difficultosa, e quanto prejudial lhe é o emprego inconsiderado de remedios numerosos, e incendiarios.

O medico prevenindo, e curando as enfermidades, irá familiarisando-se com a sua ethiologia, symptomatologia etc. etc., e saberá finalmente sustentar as forças, e descobrir o segredo de poupar a dor, e prolongar a vida dos velhos: é desta maneira que elle colherá os louros de uma honrosa recompensa.

Concluindo este artigo, declaramos, que a medicina trabalha para curar as enfermidades, e que innumeras vezes triumpha; mas, nas molestias da velhice, muito mais vale a medicina hygienica; a qual conta sempre com resultados felizes. Recommendamos pois aos velhos que sigam o preceito de uma antiga escola:

Si tibi deficiant medici, medice tibi fiant
Hœc tria, mens hilaris, reguies, moderata diœta.
Ich. de Sal.

SEGUNDA PARTE.

§ 1.°

Pluris est labantem sustinere quam lapsum erigere.

Seneca.

A hygiene, no pensar da maioria dos autores, é a parte da medicina que prescreve regras para a conservação da saude, ou, como define Londe, a sciencia que tem por objecto dirigir os orgãos no exercicio de suas funcções.

Não cabe em nossa pretenção discutir o devido valor das definições d'esta parte das sciencias medicas, apresentadas por homens abalisados da arte, e muito menos dar uma como exclusivamente preferivel; mas cumpre-nos declarar, que é difficillimo definil-a com toda a exactidão; e é esta a razão porque as definições dos autores são mais ou menos defeituosas. Não se pode desconvir que tudo provêm da impossabilidade de traçar uma linha divisoria entre esta sciencia, e a pathologia, cujos vastos dominios são por ella invadidos. A hygiene é a sciencia que tem por objecto conservar a saude, aperfeiçoar o homem, e prestar auxilio á therapeutica, perscrevendo o modo de usar convenientemente dos agentes funccionaes, indispensaveis á vida.

A utilidade pois d'esta sciencia maravilhosa, para quem a conhece, e pratica, não se restringe em fazer adquirir conhecimentos de condições só para conservar o organismo no estado physiologico, serve ainda para dirigir os orgãos, as faculdades, e os sentimentos, sopear as paixões, evitar todos os excessos, que nos impellem a mil perigos, e coadjuvar a therapeutica, no tratamento, e restabelecimento das enfermidades.

As influencias dos agentes exteriores, que por gráos, ou successivamente actuam sobre o corpo, e suas funestas consequencias, são previstas pela hygiene; esta parte da medicina é a base da mais solida phylosophia, é para o homem o thesouro inexhaurivel, que impedindo a depravação dos costumes, conservando a sua integridade, concorre para a sua perfeição physica, e moral, e o preserva da triste necessidade de usar dos soccorros da arte para recuperar a saude, que é o mais precioso, e importante bem, que podem possuir os mortaes, o mais vantajoso, e difficil de manter-se.

A applicação dos preceitos hygienicos variam infinitamente; porque cada individuo tem um caracter particular, que o anima, e communica-lhe a faculdade de receber, e

sentir em gráos variaveis, e de uma maneira consentanea á sua organisação, e de reagir segundo a força e actividade de cada um. Os diversos climas, profissoes, temperamentos, &c., são causas que fazem sentir mais, ou menos differentemente a influencia dos excitantes organicos. Os diversos periodos da vida imprimindo grandes, e muito sensiveis mudanças na organição, segue-se manifestamente que estes preceitos deverão soffrer modificações: assim vemos que as primeiras idades são caracterisadas pelo predominio de força, e actividade, de grande potencia de acção, e reacção: na velhice, pelo contrario, prevalecem todas as sortes de alterações, funestos effeitos do tempo; estas disposiçoes devem estar submettidas a um regimen prophilactico adequado: este é o objecto de que vamos nos occupar.

§ 2.°

Tem sido designada pelos medicos, para exprimir a hygiene da velhice, a simples denominação de — Gerocomia. — De todos os peridos da vida a velhice é o que mais deve interessar ao homem verdadeiramente sensivel, porque é perfeitamente a imagem da nossa fraqueza; na puberdade, e virilidade a força de crescimento, e a fortuna promettem uma longa carreira de felicidades, a organisação marcha para a perfeição; na velhice as funcções se executam irregularmente; ella experimenta todas as vicissitudes do frio, de sensibilidade extrema, as forças languessem, e não se reparam, e é ameaçada de mil males no espinhoso caminho da vida; a força de reação não pode equilibrar-se com vantagem com a dos agentes destruidores, o que deve nos convencer inquestionavelmente, que tudo se reune nesta idade para reclamar mais urgentes cuidados; e ainda, benevolencia, e consolação. A necessidade da conservação de um velho, que grandemente nos deve occupar, foi sempre o objecto de profundas meditaçoes dos homens, que inspirados pelo amor da existencia tem interrogado, e perscrutado a natureza, recorrido, ainda que ás vezes infructuosamente, a mil indagações, com o unico e louvavel fito de dilatar a vida. Todos os autores, que zelosos da conservação da saude, prescrevem regras de hygiene, fazem tambem a historia dos meios propostos pelos homens e citam alem disto os exemplos de severidade de regimen como o meio mais efficaz. Não autorisado ainda pelo saber que resulta da experiencia seguiremos o exemplo dos nossos mestres, e faremos o esboço das tentativas dos homens para effeituarem a sua esperança; bem como a historia de individuos, que deram provas irrefragaveis de sobriedade, e frugalidade, e que sem duvida destruirão a incredulidade d'aquelles, que não estejam convencidos, que os principios, que n'este trabalho vamos emittir, são concernentes á felicidade dos homens. Alguns autores convencidos da deficiencia do calor dos octogenarios, e da quebra de suas forças, inventaram processos para reanimal-os: consistindo um d'elles em collocar o individuo na esphera de outro muito mais vigoroso: e Boerrhasio affirma, que conservando um infirme, e decrepito velho entre duas moças, suas forças augmentarão notavelmente. Os Gregos, e

os Romanos davam toda a importancia, como á uma virtude especial ao halito de pessoas de grande energia, e do bello sexo. Não ignoramos que David, e outros passaram seus velhos dias entre os braços de uma joven; e o Dr. Cohausen sustenta que Hermippus director de uma escola de meninos em Roma vivera cento e cincoenta e cinco annos, e attribue esta longa existencia ao ter vivido entre a mocidade : em consequencia d'este facto aconselhava respirar de manhã, e á tarde o halito de moças innocentes. A applicação de animaes vivos sobre o corpo, e em particular o aleitamento tem prestado valioso soccorro aos octogenarios. Enlevados ainda alguns autores do pensamento da importancia d'este objecto recorreram á transfusão do sangue ; com effeito , se realisada fosse a sua esperança, que filho recusaria abrir uma arteria para ministrar o elixir da existencia a um virtuoso pai ?

Luiz 13.° no ultimo tempo de seu reinado foi submettido a um processo differente dos precedentes , e todo depletivo ; este desgraçado rei , ambicioso de vida, o que é natural ao coração humano , soffreu quarenta e sete emissões sanguineas , e mais de duzentos evacuantes intestinaes.

Valisneri faz a narração de velhos , em quem realisou-se a substituição de antigos, e cariados dentes por outros mais bellos, e da reproducção de pretos, e lindos cabellos : e o facto de perderem as cobras a sua epiderma não escapou aos autores para confirmação , relativamente ao homem, de factos identicos. Não concebemos como estes autores, sobre tudo Plempius , se deixaram convencer, e muito menos que tivessem razão plauzivel para sustentar que os velhos tenham o poder de remoçar.

Collocar um velho entre os niveos braços de uma donzella, é um proceder fallivel , censuravel, é suscitar amortecidas e eroticas propensões sempre nocivas. A deplexão, e evacuação na intenção de poupar os dias, não tem valor algum, é pelo contrario destructivo, e diametralmente opposto ás forças qualificativas dos velhos. Os phenomenos de novos dentes, e cabellos ornados das côres da mocidade são acontecimentos fortuitos, explicaveis por circunstancias , e disposições organicas particulares , alem d'isso não tem indubitavelmente o caracter que sóe assignalar a mocidade. Não podemos desconhecer a importancia do aleitamento, é muito razoavel, e á elle prestamos, quando uma circunstancia urgente o indique, inteira confiança. Não mencionaremos ás épocas memoraveis da medicina universal, necromancia , e remedios de virtudes especificas, que grande revolução fizeram em detrimento de nossos similhantes: mas não podemos prescindir de confessar uma verdade, e é, com magoa o declaramos, que desgraçadamente essas idéas vão sendo surrateiramente introduzidas no nosso paiz. As tinturas, essencias, globos etc., que dão bellesa , recuperam a vista , são prejudiciaes, mortiferos aos velhos, e ao bello sexo, que por sua nimia credulidade, vão sorvendo o calis da morte. Este prejuizo obstinado estará somente arraigado no povo ? Não , o que admira é que elle tenha envolvido seductoramente homens de posição eminente na sociedade !! Certamente que já o deveria ter proscripto o bom senso dos Brasileiros, senão a sciencia, que de ha muito os illustra.

Para uma excellente saude, e prolongar a vida ao abrigo de enfermidades, o mais precioso vehiculo, é um regimen severo, e a temperança. Honra á memoria de Hyppocratis, Homero, Platão, Cornaro, e Plutarco &c., que elevaram o archote luminoso da sciencia, e prescreveram os verdadeiros, e intelligiveis preceitos; esses conhecimentos ao principio concentrados em seus autores e por fim communicados ao genero humano, foram tanto mais preciosos, quanto tem sido confirmados em todos os seculos.

A prova inabalavel dos efficazes effeitos da observancia da hygiene é attestada pela historia: consultando-a veremos, que os admiraveis exemplos de longevidade verificam-se em individuos submettidos á estas condições.

Percorrendo as diversas classes de homens, convencer-se-ha que foi por um regimen rigoroso, e louvavel que os Paulos e Antonios viveram, o primeiro cento e treze, e o outro cento e trinta annos; entre os philosophos conta-se Democrito, que morreo de cento e nove annos; na classe medida rodeada de obstaculos, temos Hyppocratis, que apezar dos perigos annexos á sua profissão, percorreo a escala da vida até cento e quatro annos. Sem fazer menção de muitos centenarios que causarão a admiração de Haller; citaremos o exemplo de um Hungaro por nome Czaster, que chegou á idade de cento e oitenta e sete annos com um filho de noventa e nove; sua nutrição era simplesmente leite, e algumas massas: Thomaz Parre, Inglez de vida sobria á toda a prova, viveo cento e cincoenta e dous annos, e se não conhecesse a final as magnificencias de Londres, talvez atirasse a meta mais longe. Surprehendedores exemplos de longevidade, devida á vida frugal, são assignalados no nosso paiz; em todas as Provincias todos os viajantes tem consignado a espantosa idade de seus habitantes. Nos indios, na ordem religiosa, e em todas as classes, não são raros os homens de cento e vinte, e cento e cincoentaannos, conservando um completo vigor physico, e integridade das faculdades intellectuaes.

O senhor Conego Silveira prestou-nos muito obsequiosamente, e pelo que lhe somos grato, os tres exemplos de longevidade, que aqui transcrevemos: o coronel José Jacintho, natural do Rio Grande do Sul, e de longa data habitante no Rio de Janeiro, conta cento e dous annos de idade, e passea frescamente todos os dias a pé pelas ruas desta Capital. Tem as suas faculdades intellectuaes, e a memoria no seu estado normal, e ainda conversa com gosto. Brites Correia, mulher parda da Villa do Sabará, na idade de cento e dous annos, vai todos os dias á Igreja ouvir Missa, e trata ella mesmo dos misteres de sua casa.

Manoel de Carvalho, natural da Bahia, viajou por muitas cidades da Azia, conta cento e dezesete annos de idade, e conserva o vigor de um sexagenario.

Em Minas Geraes ha povoações invejaveis pela longevidade de seus habitantes, uma d'ellas é o Arraial de S. Gonçalo na commarca do Pericicaba. O Dr. Gomes Pereira em S. João d'El-Rei, foi um verdadeiro espelho da vida regrada, por isso exerceo com exactidão, e prespicacia a magistratura muito álém da vida centenaria.

Na commarca do Rio de S. Francisco conhecemos nonagenarios, que devem os

seus annos, e a sua agilidade a uma simples alimentação, limitada a leite, e farinaceos e sem lhes pezar os annos, entram em emprezas arriscadas contra bravios animaes, sempre com a gloria do triumpho.

O limite da nossa these não permitte a exposição de muitos dos maravilhosos exemplos da utilidade da vida sobria; o grande interesse dos que ficam referidos nos compellio á consagrar algumas linhas sobre este objecto, e para não sermos fastidioso remettemos os leitores para os annaes do paiz; revistando-os verão a confirmação exacta do que avançámos. O Brasil pois em nada tem de invejar á Inglaterra, á Hungria, e á Suissa; o clima Brazileiro é o mais excellente para os octogenarios. A salubridade do ar, o exercicio proporcionado do physico, e do moral, a moderação, na alimentação, é o que ha de positivo para uma boa saude: a ausencia das paixões a economia das forças organicas, emfim uma vida só interrompida por motivos concernentes á saude, são os verdadeiros garantes da velhice, quer ella seja perseguida pela miseria, quer envolvida nos purpureos mantos da riqueza.

Não concluiremos estas linhas sem declararmos que a velhice attrahio a attenção de Galeno; n'esse tempo a Gerocomia era conhecida; pois que esse excelso medico já preconisava os banhos para os velhos.

Celso, Aecio, e Makensi tambem d'ella se occuparam, mas infelizmente tiveram poucos imitadores, ou foram succedidos de muito fracos sectarios.

Colloquemol-a pois em circunstancias vantajosas, desviando-a das causas que a attenuam, e destroem, não sejamos surdos aos seus gemidos, prestemos esses cuidados, cuja extensão difficilmente podemos avaliar.

Quera-nus igitur quod optimum, non quod usitatissimum.

* * *

§ 3.°

O homem vive em continuada dependencia de um preciosissimo, e de um grande agente da natureza, cujas impressões são indispensaveis a todos os seres organisados, é o ar atmospherico, regulador da existencia, cujas qualidades, e proporções de seus principios constituintes devem despertar a maior vigilancia para a boa actividade das forças vitaes, e fruição de melhor saude. Pelas suas propriedades physicas e chymicas elle influe consideravelmente sobre o corpo; sua agitação, gráu de calorico, e estado hygrometico; tem uma acção vantajosa, ou promptamente funesta sobre o physico e moral, modificando as faculdades intellectuaes, e sentimentos: a insufficiencia de proporção, sua condensação, impureza, pressão, variações e heterogeneidades, são origens de irritações, epidemias, asthenias, e de todo o funebre cortejo d'estas affecções, que marcam com soffrimentos crueis a mesquinha saude dos velhos. Não intentaremos explicar os effeitos do ar, seria isto bastante para en-

grossar volumosos livros; designaremos sómente as suas melhores condições para uma boa saude.

O velho deve preferir a habitação do campo á das cidades, e grandes populações, ali encontrará, pelo que a observação nos demonstra, uma atmosphera mais rica em ar vital, pois, lugares espaçosos, e vegetação em vigor, purificam o elemento eminentemente necessario á vida, e que então excita os pulmões, e serve melhor para a hemathose. Nas cidades superabundam os miasmas, que exercem mais promptamente a sua insoffrivel influencia; ahi as emanações animaes, e combustiveis são causas de molestias, que terminam rapidamente uma preciosa vida. Apartado da cidade, fonte ordinariamente de irregularidades, achará um campo vasto para phylosophicas meditações, entre agradaveis perspectivas de innocentes vegetaes, no regaço ditoso de uma familia, que anciosa deseja perpetuar sua vida, para gozar dos attractivos de seus ultimos annos. Concentrado na felicidade privada, seu coração não palpita, nem é impetuosamente arrojado na execução dos desatinos de renome, de riquezas e de preeminencias de dignidades, que nutrem a vaidade dos grandes da terra. Seus filhos, sem receio de uma orphandade, participarão de seus conselhos, que lhes serão uteis lá para o futuro. No campo seu organismo mais disposto, as operações das faculdades intellectuaes mais faceis, lhes proporcionarão os regosijos da leitura de graciosos, e scientificos livros.

Um passeio ao despertar da aurora dar-lhes-ha actividade, e vigor; e d'est'arte achará prazer em conservar a vida. O homem sabio na sua caducidade deve valer-se da phylosophia, e depois de ter alcançado por insanas fadigas uma fortuna mediocre, renunciado o jugo dos grilhões da ambição, pode conseguir uma longa existencia na habitação de uma deliciosa campina, onde admirando as producções da natureza, se apraz nas occupações domesticas, na cultura de vegetaes, e menos constrangido, vive tranquillo. Em taes condições verá a sua enrugada fronte deslizar-se, e a pallidez cortezã substituida pelo colorido da mocidade: as boas digestões, um imperturbavel socego, entreterão harmonicamente todas as acções da vida.

É, sem contradicção, uma habitação saudavel, a de um sólo elevado, como a de uma campina situada sobre uma collina, retirada alguns passos das florestas; ahi o ar mais rico em exigenio guarda uma justa proporção em seus elementos, retarda os progressos da velhice, e a organisação persevéra inconcussa por mais de um seculo. Nas planicies, e lugares pantanosos, ha preponderancia de calorico, e gazes mephiticos; são ellas o fóco de epidemias desastrosas, edemacia, febres intermittentes, empastamento de visceras, &c. Como não é dado a todos uma proporção necessaria para uma feliz, quanto agradavel habitação, pois que a fortuna não é favoravel á todos, se forem por isso obrigados a morar em localidades paludosas, de alguma sorte se subtrahirão de sua contagiosa influencia, fazendo os seus exercicios sobre lugares elevados, onde a respiração se fará mais livremente, e experimentarão maior liberdade nos movimentos, e faculdades intellectuaes.

A casa será de uma construcção, e dimensões convenientes, em cujos detalhes não nos é possivel tocar: as janellas, e portas abertas em direcção a determinados pontos do horizonte, como para o oriente, para que entre luz, e estabeleçam-se novas correntes de ar. A camara de dormir deverá ser espaçosa, entretida por uma temperatura agradavel, e secca; não consentirão muitas luzes, nem flores, afim de gozarem de um ar puro, não rarefeito; a cama estará suspensa em marqueza, ou outro qualquer apoyo, e a fastada do pavimento terreo; é n'esta idade particularmente que deverão guardar-se de deitar ao rez-do-chão, por causa da humidade.

Não persistirão em quarto constantememte fechado, o que difficilmente alcança-se dos velhos, que inclinados á innação, ou receiosos do frio, ou por incuria, habituam-se a estar encerrados, recusando-se á pratica d'esta util precaução, que é sobre maneira necessaria, para que ao menos por alguns minutos obtenha-se a renovação, e desprendimento do ar viciado, pela perspiração pulmonar, e exhalações depositadas nos utencilios.

Não são indifferentes as horas para os passeios, quando reinam certos, e determinados ventos: elles dissipam os corpos, que corrompem a atmosphera, e tambem são o vehiculo de malignos miasmas. O vento Norte vigora os moços, e purifica o ar; o pai da medicina, fallando dos ventos, diz: ..... *ideoque ventorum saluberrimus est aquilo; Huic autem contraria auster efficit.* Mas seu effeito, pelo que affirmam os observadores, não é salubre a todos: assim, os velhos de constituição delicada affectam-se facilmente de anginas, colicas, e estrangurias, logo que a elle são expostos; e independente das suppressões, concentra muito a circulação. Em relação pois aos velhos restringida será a asserção de Hyppocratis, que é muito exacta; mas para os individuos em geral. O vento sul apresenta interrupção menos subita as funcções; mas provocando o suor em demasia, engendra enfermidades asthenicas; e mais pronunciados são seus effeitos nos tempos borrascosos.

O oeste, frio, e epidemico predispõe para affecções do peito, e da pelle. O este sem os inconvenientes do ultimo, dispõe a pelle para as funcções da perspiração, e o pulmão para uma completa hemathose; é por tanto mais vantajoso entre os que ficam mencionados. Os ventos intermedios communicam effeitos similhantes aos dos ventos cardeaes, a que são interpostos; o sudueste é sómenos ao este. Em conclusão declaramos que, o que expendido fica são considerações muito genericas; os ventos tem periodismos e variações conforme as localidades, e convirá, ou será offensivo, este, ou aquelle em relação ás posições locaes, &c.

No benefico paiz, que habitamos não são bem discriminadas as diversas estações do anno como nos paizes temperados: uma primavera quasi continua é seguida de um benigno estio, com tudo nada veda, que sejam muito sensiveis á estas pequenas mudanças alguns octogenarios; e rarissimos são aquelles, que, debaixo da influencia de algumas, não soffram tristes accidentes. A primavera, e bellos dias do estio são as estações mais beneficas para os velhos. Quando o sol dardeja seus raios sobre o globo,

o envelhecido corpo reassume o vigor, que o enregelado inverno supprimira: a circulação, e excreções regularisam-se. A primavera desperta lisonjeiras sensações, e a velhice com a nova actividade de suas funcções, e esperançosa de vida, julga-se feliz e parece remoçar. O estio pelo seu brando calor rarefaz os humores espessados; e tolera o uso de proveitosos banhos; e por mais uma razão é favoravel o estio, porque além de um moderado calor, quando o verão é insupportavel, como no Rio de Janeiro, o velho pode refrigerar-se com saborosos fructos, e reiterar os banhos. São estas as estações mais salutares para os velhos estenderem os seus passeios por entre as verdejantes selvas. Se nos seus exercicios, o calor for incommodo, aconselha a prudencia retirar-se para a casa, ou para a sombra de uma copada, e frondosa arvore, que deverá ser bem conhecida, pois que em vez de refrigerio, muitos debaixo de um mortifero mansarineiro tem encontrado a sepultura.

Uma influencia contraria mostra a observação, terem as outras estações, notavelmente o inverno, que empressiona em tal guiza, que chega a entorpecer as faculdades intellectuaes; as affecções gottosas, e rheumaticas, mortificam a ponto de fazer recear o termo da vida. Convem que se premumam contra as alternativas do frio, e do calor do outono. As variações atmosphericas, ventos pluviosos, e vaporosos imprimem sensações penosas, modicam os movimentos, agglutinam mucosidades nos bronchios, e são causadores de affecções pulmonares. Para evitarem, o que é raro nas pessoas idosas, o grande calor, podem espargir agua, no ambito da habitação, quanto seja sufficiente só para dissipar nuvens de pó, e espalhar sobre o terreno plantas em plena vegetação, que ahi não deverão permanecer por longo tempo.

A mudança repentina para uma baixa temperatura, o frio mesmo no menor gráu; é insupportavel, e o mais perigoso inimigo da velhice; certo, que não deve surprehender, se attendermos ao estado de seus orgãos e funcções. Na adolescencia, e outras épocas da vida, a circulação e respiração são muito activas, e quanto maior é a amissão de calor, mais calor se produz, de sorte que os effeitos do frio atmospherico, e do calor animal, compensam-se: o contrario é na velhice, em quem a fonte de colorico, por muitas razões, não fornece calor animal sufficiente, e a potencia conservadora se acha enfranquecida, entre tanto que os agentes exteriores persistem com a mesma intensidade de acção. Eis o motivo, porque o frio, ainda que não seja extremo, é intoleravel n'esta idade, cujos effeitos são a concentração dos fluidos, inercia, immobilidade, e quando rigoroso extingue a sensibilidade, produz affecções pneumonicas, e mesmo a morte. Buffon, e outros comparando a estatistica de mortalidade de differentes paizes, infere que morre um numero mais consideravel de individuos idosos, nos rigores do frio, e muito mais no inverno, e começo das estações. Uma barreira deverá ser elevada em defensa da velhice, para impedir a dispersão do calor animal, e amparal-a contra a acção dos agentes exteriores, cujos effeitos *cumpre*, cuidadosamente apartar-se para manter illesa a sua organisação.

§ 4.°

Defendem, mais ou menos, immediatamente dos agentes offensivos diversos isoladores ou conservadores do calor, que livram de congestões interiores e dos progressos de concentracção que caracterisam os velhos. Assim evitar-se-hão as transições atmospherica permanecendo em casa, ou por infusões brandamente excitantes e tonicas, que, entretendo a transpiração e prevenindo a atonia, os protegerão das funestas consequencias das estações. Obviam-se ainda os effeitos do frio em alguns paizes pelo calor, que a estufa ou outro foco calorifico possa produzir: entre nós, e no frio excessivo, o calor artificial por achas ou carvão em combustão, é o recurso dos indigentes, e mesmo usado em casas abastadas; mas deverá haver muita cautela por causa dos gazes asphyxiadores que se desprendem. O calor solar é um agradavel e poderoso estimulante para reanimar os velhos, e felizes serão os que tiverem a fortuna de prolongar a sua existencia debaixo da influencia de um sereno e benigno clima como o nosso: mas a exposição ao sol ardente não é destituida de graves perigos.

As vestimentas de um uso trivial são mais apropriadas á susceptibilidade da velhice, excitando a exhalação cutanea, livrando da humidade e das vicissitudes do ar, preenchem as indicações exigidas pelo estado dos orgãos e funcções nesta idade. Os velhos, mais que todos, são obrigados a viver bem enroupados; os vestidos servem para os garantir não só da impressão malefica da atmosphera, como dos contagios; mas não se vestirão indifferentemente de qualquer estofo.

Os tecidos que embebem e abandonam promptamente a humidade e que não a communicam á pelle, são os melhores; e merece a escolha a lãa, e os tecidos que a ella se assemelham, os quaes estimulam e provocam a transpiração: seu uso quotidiano põe fóra de duvida os seus bons effeitos, e todos os autores aconselham a sua applicação constante sobre a pelle, por moderar as impressões, conservar o calor, não deixar adherir as materias transpiradas, nem interromper as funcções da pelle. Ainda mais, por uma razão, não é sem desinteresse a lãa; as experiencias de Rumfort, Huland, demonstram, que os vestidos são tanto peiores conductores do calorico, conseguintemente mais quentes, quanto são mais espessos, tomentosos, e de um trama mais poroso; este conhecimento servirá certamente para preferir-se este ou aquelle tecido na falta da lãa, que leva vantagem a todos. O panno de algodão transmitte difficilmente o calorico, exercendo ao mesmo tempo, pelo seu brando contacto, um pequeno attrito sobre a pelle, e entretem uma boa temperatura, desafia a perspiração, e é muito proprio para os vestuarios; absorve, como a lãa, o producto da transpiração, e demais póde conter a humidade, sem que ella seja sensivel, e com a dupla utilidade de aquecer no inverno e deixar arrefecer difficilmente a superficie tegu-

mentaria no verão. Bem conhecidas são suas vantagens pelos habitantes da provincia de Minas, onde o uso quasi geral, em certas classes de homens, os preserva optimamente dos ultrajes de uma atmosphera fria. Ignoramos qual seja a razão de não ter-se o adoptado geralmente (o que seria efficaz para a emulação e impulso da industria do nosso paiz), ao tempo que recorremos a outros tecidos menos proprios para a defesa do frio e da humidade. De todos os tecidos o panno de linho é o menos adaptado para os habitos da idade de que tratamos, por causa da facilima vaporisação das materias transpiradas a expensas do calor da economia e conducção rapida do calor: favorece portanto as affecções causadas pelo frio; e só servirá para climas calidos ou dias de grande calor. A seda e pelleteria podem entrar na confeição dos vestidos, são bons preservativos dos effeitos do inverno; os Laponezes e os nossos selvagens, cobertos de pelle, percorrem sem perigo lugares gelados, e affrontam os rigores do tempo. As roupas largas e do menor peso possivel devem ser preferidas; as pesadas sobrecarregam inutilmente o corpo, e haverá um particular cuidado a este respeito: as roupas apertadas interceptam a circulação, comprimem os vasos, os nervos, donde procede a inercia, immobilidade e desarranjo absoluto das funcções. Parece ser um conselho muito comesinho, entretanto alguns velhos, esquecidos da sua fraqueza e de que a velhice não se combina com a moda, commettem imprudencias, que importam tristes consequencias, quando deveriam ser reservados: é ridiculo que se deixem arrastar pelos caprichos da moda, cujo prazer caro lhes fica.

As menores causas podem ter grandes effeitos nos individuos muito sensiveis, que andarem com a cabeça desigualmente ou de todo descoberta; mas um simples barrete é sufficiente para protegêl-a; o habito vicioso, como diz Rostan, de bonés pesados, dispõe para affecções cerebraes a que os velhos são predispostos.

A fórma dos vestidos muito influe sobre a saude: os edemas, varices, hemoptyses nas pessoas idosas são frequentemente devidas a estas causas, e daqui vem a utilidade das camisas e colletes de fina lãa applicados ao corpo sem exercerem a menor compressão. Devem ser banidas as gravatas inflexiveis dos cortesãos, o uso de certos constrictores e cintas para que não empeçam a circulação capillar, e dêm occasião a injecções dos olhos, vertigens e dilatação dos vasos: o homem razoavel conhece que são obstaculos, que, com sacrificio da saude, o uso tem adoptado, são causas que aggravam, e contra as quaes estarão sempre conspirados. Em casa, e horas de repouso usarão de roupões largos que não obstem á circulação nem aos movimentos de progressão. Os pés são ordinariamente frios nos velhos, porque, além do centro da circulação distar muito, os movimentos e o systema vascular tem com a idade diminuido de actividade; e os de vida sedentaria são mais expostos ao esfriamento, o que contribue para a perturbação

das digestões e insomnias obstinadas: muito importa trazêl-os aquecidos; as meias de lãa, de algodão, os sapatos empermeaveis para os passeios, bem como as fricções, livrando-os da humidade, preenchem efficazmente o fim desejado.

O frio e o orvalho da manhãa, nos dias de inverno, são penetrantes, fazem cessar as secreções favorecidas pelo calor durante o somno; reclama a prudencia não deixar cedo o leito nos dias extremamente frios: igual vigilancia deverá presidir á mudança dos vestidos, para não darem accesso ás causas que habitualmente determinam sensações incommodas.

§ 5.°

Attendendo-se á importancia das funcções da pelle, e suas intimas relações com os orgãos interiores, conhecer-se-ha a necessidade de manter entre elles um justo equilibrio, para prevenir uma immensidade de molestias que, pelo descuido de simples precauções, são muito frequentes, e vexão continuadamente a velhice. Entre os preceitos para entreter a saude, ha um muito importante, é o uso das fricções seccas, que como meio prophilatico é de grande utilidade, e merece singular attenção dos velhos. Suas vantagens foram bem conhecidas pelos antigos, que, por fricções bem dirigidas, dispunham os homens a movimentos e exercicios mais faceis; e esta pratica não foi desconhecida dos anciãos. Muito aproveitam as fricções, sendo praticadas demanhãa ao levantar da cama e á noite, mórmente nos dias de inverno e de muito frio, cujos perniciosos effeitos não serão experimentados, pois que as fricções fornecem á pelle um meio de reacção efficaz. Sua execução é facillima; uma escova, cujo pello não seja excessivamente aspero, uma porção de flanella, um tecido qualquer um pouco rude, ou uma esponja bem compacta, serão sufficientes, passados repetidas vezes, e com branda pressão, sobre os membros, e mais particularmente nas suas ultimas extremidades.

Sabiamente praticadas sobre a parte posterior do tronco e circumferencia do abdomen relaxam os tecidos, a pelle torna-se mais perspiravel, augmentam o calor nas partes, e activando o systema capillar, dispõe para boas digestões e nutrição, cujos elementos distribuem-se com igualdade por todos os pontos.

Nos dias de inverno, privados os velhos de seus passeios habituaes, tirarão vantagem das fricções como succedaneos dos exercicios; porque, dando flexibilidade á pelle, facilitam a transpiração, fortificam o systema nervoso e despertam sentimentos geralmente saudaveis.

Se quaesquer circumstancias os obrigarem a guardar um repouso absoluto, sempre funesto, por causa das congestões, ou se a rigidez e dureza dos tecidos augmentarem a ponto de embaraçarem os movimentos e a nutrição,

ainda as fricções, como por uma derivação, privam os outros orgãos de uma nutrição viciosa; quando ha espasmos, extasi de fluido, as fricções frequentes e de menor duração fazem affluir os fluidos devidamente e restabelecem a saude. Finalmente, depois dos banhos, as fricções exercidas com uma porção de panno de algodão, favorecendo a reacção provocada pelo frio, contrabalançam o excesso de seu effeito, oppoem-se ao esfriamento consecutivo do banho tepido, e excitam proveitosamente a transpiração.

§ 6.°

Os banhos moderadamente quentes são excellentes para augmentar o calor natural, são especialmente recommendados aos velhos, em quem a faculdade productora do calor é muito enfraquecida; favorecem as excreções, diminuem a rigidez, são portanto muito apropriados ás necessidades da velhice. Os banhos frios, em geral, não convém aos velhos; seus effeitos nos levam a esta convicção. Estes banhos produzem a contracção da pelle, e todos os perigos do frio intenso, como seja o abalo do systema nervoso; precipitam a respiração, e o velho seria fulminado por uma apoplexia, por menos que fosse a predisposição para congestões encephalicas. Ainda mais: o banho frio é seguido de reacção, e os velhos com seus caracteres negativos, sem força sufficiente, como comprovam as experiencias de Floyer e Marcard, não resistem aos seus effeitos; a reacção não terá lugar sem comprometter a saude; os individuos manifestarão neste caso uma tremura geral, colicas, entorpecimento e diminuição de acção de todas as funcções. Galleno, tratando dos banhos diz: *vel roborant, vel obruunt facultatem, et torporem inducunt.* O ultimo effeito verifica-se no velho sujeito a depurações cutaneas, e molestias eruptivas, cuja suppressão seria de temer.

Limitamo-nos a expôr os effeitos de taes banhos, para que os velhos abstenham-se delles, e assim livrarem-se dos seus resultados, já sobre a pelle como orgão secretorio ou como sympathisando com os demais orgãos.

Os banhos muito quentes são desvantajosos, porque, apresentando effeitos quasi identicos aos que ficam designados, influem maleficamente sobre um organismo que não permitte o seu uso; sua acção tende a amollecer muito os tecidos; a expansão dos fluidos, a perda do suor que provocam, effeito principal e muito prejudicial, enfraquece consideravelmente todas as forças; destes banhos procedem as vertigens repetidas, syncopes, apoplexia, e expoem ainda a contrahir outras muitas enfermidades agudas e chronicas, gravissimas aos velhos.

Do que precede, deduz-se que dever-se-hão evitar os extremos: os banhos tepidos, de cujos effeitos em geral nos occuparemos neste momento, são indu-

bitavelmente muito proficuos; alimpam a pelle, desprendendo os pós irritantes, privando-a de exhalações condensadas, e de toda a sorte de materias untuosas que insensivelmente fecham os póros perspiradores da pelle; produzem bons effeitos sem os perigos dos primeiros. Os banhos mornos na velhice fortificam a tonicidade dos orgãos, e, pelo impulso dos liquidos e dissipação das concreções, desentorpecem e provocam um calor agradavel uniforme, tanto no exterior como no interior. A absorpção no tempo do banho, de certa quantidade de liquido, é de utilidade para os que padecem de suppressão de ourinas, e obsta o reapparecimento da gotta. Mollificando os orgãos rigidos, comprehendida a parte nervosa, os banhos impedem a manifestação de muitas molestias, trazem a calma e uniformidade na economia; os velhos, depois do banho, são melhor dispostos, e com facilidade conciliam o somno.

Como meio hygienico, sem duvida, que os banhos geraes são de grande proveito pelos effeitos de que são seguidos, pois que, reanimando os orgãos, restabelecem o appetite, etc.: notemos, entretanto, que frequentemente repetidos e prolongados debilitam; um ou dous banhos geraes por semana são bastantes; então, o corpo mais agil, suas funcções se executam com mais promptidão. Os banhos parciaes tem sobre a economia effeitos quasi semelhantes que tornam-se geraes, ou por uma maneira continua, ou por irradiação sympathica; são preferidos aos geraes para a pratica quotidiana. Completam o effeito depurativo do tecido tegumentario, entretanto que differem pouco dos geraes em seus resultados. Os semicupeos, ou banhos que cobrem as nadegas, ou meios banhos, de pratica vulgarmente seguida, são de maior commodidade: os velhos não os devem desprezar, ao menos uma vez á noite. Os pés geralmente nos velhos são a séde de uma secreção ou excreção particular, e que cumpre entreter, e nunca supprimir por um banho frio; obtem-se por intermedio de pediluvios de uma temperatura moderada que concorrem para a boa saude.

Effeitos analogos apresentam os manuluvios; sua applicação, bem como as loções do rosto, devem preceder aos trabalhos familiares logo que deixarem o leito, e mesmo em outras horas do dia.

Relaxando parcialmente as superficies immergidas, ou aquellas a que são feitas, as loções impedem, além de outros effeitos, congestões de orgãos remotos.

Não nos fazemos cargo de refutar certas praticas accessorias dos banhos; algumas aproveitam, como as fricções de que já tratámos; a associação do sabão ou de qualquer liquido alcoholico será boa em alguns casos, na intenção de fazer desprender mais facilmente certas concreções da pelle, e para conservar a sua flexibilidade. Os cosmeticos, se, em alguns casos, são innocentes, em muitos outros favorecem o desenvolvimento de inflammações, exaggeram o pru-

rido e erupções que muito incommodam aos velhos, e na maioria dos casos seus effeitos são perigosos.

Os banhos immediatamente depois da comida não apresentam utilidade alguma, antes serão em prejuizo dos velhos; é preciso pois que deixem completar a digestão, a qual o mais das vezes será concluida cinco ou seis horas depois de uma refeição.

Quanto aos preceitos que devem presidir aos banhos, limitamo-nos a recommendar que previnam o esfriamento consecutivo, e fujam de impressões frias, enxugando o corpo com pannos seccos e aquecidos; façam depois um pequeno exercicio a cavallo ou a pé, e podem tomar um pequeno calix de vinho generoso, que, ao mesmo tempo que agrada, aproveita.

§ 7°.

Para manter o corpo em inteira harmonia de suas funcções, a natureza fornece-nos importantes e variados alimentos em seu estado de cohesão; e que reparando as continuas perdas, de que o organismo é o principal agente, maravilhosamente concorrem para a boa saude.

As funcções digestivas demandam serias attenções dos velhos; não para entreter uma simples curiosidade, ou satisfazer a sensualidade, propria só do comilão que, arrastado por um nefando vicio, torna-se apathico, estado que constitue a sua felicidade; mas para a boa selecção dos meios reparadores. E' justamente nesta idade que não devem indistinctamente utilisar-se do que a natureza lhes abasteça, receiosos de uma vingança atroz occasionada pelo abuso. A parte solida e fluida que entretém as debeis forças da velhice patenteiam actividade e vigoram, quando subordinados a certas condições das substancias que a restauram, cuja transgressão as deteriora evidentemente. A regularidade das funcções digestivas depende dos materiaes que elles consomem, e que concorrem para a sua existencia, e cujo emprego deve estar em dependencia de relação com a tal qual energia dos orgãos, occupação individual, gráo de exercicio, etc.

No consumo dos alimentos os velhos são faceis de perverterem-se, e difficeis de cohibirem-se: commettem erros na quantidade e qualidade, por suppôrem que na exuberancia e totalidade dos alimentos está o segredo da reparação de suas forças: engano funesto, que servirá só para exacerbar os males. Advertidos devem estar de que a superflua repleção, excedendo as exigencias do organismo, são o germen de indisposições indigestas, gotta, plethora sanguinea, etc. Nesta idade, os orgãos da digestão e o estomago, que é o essencial e origem da saude e molestias que affectam cruelmente pela mais leviana causa, não pacentam excessos: se por obstinação submetterem-se os velhos a todas as influencias, descerão com presteza e anticipadamente ao tumulo.

Regras fixas não existem para a applicação individual, os annos os terão assás instruido na verificação das substancias destinadas particularmente a cada um para a sua conservação. Contentar-nos-hemos em indicar, muito em geral, as classes dos alimentos mais uteis, e apontar alguns nocivos a esta idade.

Na classe dos fibrinosos encontraráõ alimentos polychilos mais nutritivos que os das grammineas; mas as forças digestivas os elaboram lentamente, e chegam a irritar os estomagos de pouca energia; quando excessivos são funestos aos individuos sujeitos á gotta e congestões.

Entre os animaes quadrupedes, de uso ordinario, distinguem-se o boi, o carneiro e o porco; ha entretanto preferencia entre elles; as carnes de boi e de porco são difficilmente digeridas; não são adaptadas, aos fracos, muito mais sendo seccas e salgadas; se attendermos a Galeno, produzem ainda a melancolia; conseguintemente não deverão fazer um uso habitual. No mesmo caso estão, como desfavoraveis á velhice, as carnes das diversas caças, como sejam veados, pantheras etc., são de má digestão, razão que deverá ser muito attendida na velhice. A carne de carneiro ou de caças pouco exercitadas, cosidas, ou melhor, assadas, é preferivel: sahindo da rotina de aconselhar o que já nos é conhecido, indicaremos entre os animaes selvagens o coelho e a pacca; a carne deste ultimo animal assada excita o appetite, é saborosa, e não offerece a menor resistencia ás forças digestivas; o que é demonstrado por experiencia dos habitantes de nossas provincias que della fazem uso. Todas as carnes de animaes envelhecidos são tenazes, contém succos nocivos. Os caldos dessas carnes geralmente são uteis; nutrindo sufficientemente, não são seguidos de indigestão.

Entre as aves poderáõ substituir aos animaes precedentes, os passaros menos habitualmente agitados, as aves domesticas, notavelmente a gallinha; a carne de pavão, que com custo obtem-se, porque o conservamos mais para agradar a vista, é excellente. As carnes de animaes tenros, á excepção da de porco, são convenientes. Os aquaticos, como o pato, decidem de digestões incommodas. A perdiz e a codorniz são saudaveis, lisongeam o paladar, são empregadas no nosso paiz, e com especial recommendação para os convalescentes.

Dos gelatinosos, em cuja classe se acham comprehendidos os animaes já designados, quando são de pequena idade, tirarão substancias vantajosas, cuja acção sobre o tubo digestivo é precisamente menos estimulante, ou incitam mediocremente a acção digerente de estomagos enfraquecidos, e prestam muito auxilio aos velhos. Estão nestas condições as carnes de vitella, ráas, aves domesticas como o pombo, frangos, etc. A tartaruga é excellente alimento, cede facilmente á acção do estomago, mesmo dos convalescentes; e para as pessoas idosas que poderem obtel-a é de summa vantagem, pois que não provoca indi-

gestões nem dispepsias. Entre os gelatinosos temos ainda as partes tendinosas, e aponevroticas dos animaes que são alimentação para os velhos.

Nos albominosos, os moluscos, mariscos, unidos a fracos estimulantes, lhes convém: a ôstra exige grande reserva, é de má digestão em certas circunstancias, não tanto pelo seu principio irritante como pela coagulação da parte albuminosa. O figado e cerebro dos animaes não apresentam opposição ás forças gastricas, mas sua utilidade depende muito da preparação.

Os ovos, considerados em suas partes constituintes, quer albuminosa quer a gemma, são saborosos e preferiveis a outros da mesma ordem; não irritam, e digerem-se com promptidão; é o melhor alimento quando procuramos nutrir com substancia pouco volumosa e de boa digestão, o que é difficultoso encontrar-se em outros alimentos; por isso servem favoravelmente para a velhice, para quem estas condições tornam-se indispensaveis.

Notaremos comtudo que a parte albuminosa (branco do ovo), coagulada pelo calor, é difficultosa de digerir; portanto as pessoas idosas os renunciarão para a sua alimentação quando estiverem muito endurecidos: a gemma é deliciosa e muito nutritiva, e deluida n'agua ou no leite fórma uma emulsão (a que chamamos gemmada) muito propria para restaurar as forças sem fatigar de alguma maneira o estomago. Recommendamos finalmente que, escolhendo os ovos, sigam o conselho de uma antiga escola.

Si sumas ovum, molle sit atque novum.

Os peixes geralmente pouco differem dos precedentes alimentos, cujos principaes elementos elles contém. O lucio, pescada e sargo, e os que nadam na superficie d'agua, os de esqueleto osseo são os melhores, alguns cartilaginosos como a dourada, o galante esturgião e a truta são aprazieis, maiormente se fôrem grelhados. Ainda lhes convém o badejete, linguado e pescadinha; o sorobrim, o dourado, coromatans e mandins, que abundam nos rios da provincia de Minas Geraes, beneficiados convenientemente, perdem a resistencia em face das forças digestivas, resistencia que depende da qualidade gordurosa; estes peixes recreiam o gosto, são proveitosos á saude, e não exigem grande trabalho mastigatorio.

Alguns autores estão na persuasão de que os peixes constituem uma alimentação perigosa, e que predispoem para affecções da pelle, attribuindo-lhes ainda a propriedade aphrodisiaca. Quanto a esta propriedade, Londe assevera ser um verdadeiro prejuizo; quanto á primeira asserção, certamente que os peixes salgados occasionam o escorbuto, erupções dartrosas etc.; e independentemente destes effeitos alguns gozarão de uma acção eminentemente irritante.

Uma circumspecção severa deverá conduzir os sexagenarios a respeito desta alimentação; deverão negar-se aos sabores dos peixes de pelle escura, de textura compacta, cujo tecido apresente intensidade notavel de côr; igual reserva quanto á preparação dos que fôrem muito oleosos, preferindo os de consistencia mediocre, de côr branca, que são inculpaveis para a digestibilidade.

Optima alimentação para as pessoas idosas achar-se-ha na classe dos feculosos; sendo de boa digestão, nutrem salutiferamente: os grãos cereaes, como as differentes especies de trigo, centeio, e arroz são sadios; a farinha de trigo, que alguns autores rejeitam por ser laxativa, sendo bem feita perde esta propriedade. Temos a convicção de que o pão é mais nutritivo e digerivel que outro qualquer da mesma classe, segundo os hygienistas, apologistas de tão usual quão util substancia. São seus succedaneos a farinha de centeio e outras da familia das grammineas. O feijão e milho, de um uso quasi indifferente em nossas provincias, são proprios para estomagos de certa energia: adoptando o arroz como innocente, negamos o nosso apoio aos outros, excepto se por uma preparação fôrem despidos de seu episperma ou pellicula que os envolve; todavia, apezar disso, é preciso toda a moderação para que a ingestão não seja seguida de incommodos.

Temos ainda, como proficuas, a tapioca e muito melhor o salepo, as variedades de batatas, e os que contém muita fecula amilacea, a farinha de mandioca e o aipim que em muitas provincias substituem magnificamente ao pão.

Dos leguminosos, ainda da mesma classe, as ervilhas, favas e outros desta ordem, muito seccos e resistentes são refractarios ás forças digestivas e seguidos de tympanites: todos os vegetaes de vagem, ainda verdes, são relaxantes e desvantajosos quando habitualmente usados. Não concluiremos disto que todos os leguminosos devam ser banidos; não, nós os adoptamos com algumas restricções; ainda que desenvolvam gazes nos entestinos, seu uso razoavel só poderá damnificar a estomagos inteiramente pervertidos. Muitos d'entre elles prestam-se bem a preparações de differentes sopas e massas que, feitas com leite ou caldo de carne, o que depende das exigencias ou appetencias dos individuos, são usados com muito successo no nosso paiz.

Os alimentos mucilaginosos diminuem a actividade das funcções; mas, associados a outros, são capazes de fortificar, e servem para a regularidade das acções organicas nos velhos irritaveis, plethoricos e biliosos. As hortaliças, menos as diversas especies de couves, lhes convém; como o aipo, cenoura e nabos que são diureticos, a alface, serralha e com mais preferencia as differentes qualidades de chicoria tem grande importancia para os velhos sanguineos e para os que padecem de constipação rebelde do ventre. Muitos são os homens idosos que aproveitam dos bons effeitos de seu emprego, e não hesitamos em affirmar que

estes tres vegetaes só excessiva e exclusivamente empregados é que serão malfazejos á velhice.

Ainda que os manjares mais simples sejam os melhores, todavia não devemos excluir da cosinha dos velhos todos os condimentos; alguns estimulantes, satisfazendo o appetite, livram de uma penosa digestão: mas é preciso restringir muito o uso, porque, no dizer dos philosophos, a boca tem assassinado mais homens que a penetrante e afiada espada. Muitos ingredientes são innocentes de acção, como o assucar; a salsa é apperitiva; o sal e vinagre dão energia ás forças degestivas; o alho, a pimenta, a mostarda, etc., devem ser odiados pelos velhos. Geofroy, na sua obra de hygiene, é incansavel em mandar fugir dos fallazes sabores desses venenos, que promptamente destroem a vida.

Comprehendidos estão ainda nos mucilaginosos os fructos, que genericamente são favoraveis aos velhos; com effeito, elles agradam e corrigem certas disposições viciosas do organismo; uns são nutritivos, outros apraziveis pela sua propriedade refrigerante, pela variedade de côr, suavidade de cheiro e de sabor.

Os sexagenarios são levados irresistivelmente a usar dos fructos, que constituem, não poucas vezes, os unicos manjares dos pobres; e, como encantadores galanteios, presidem á mesa dos ricos. Os fructos pouco acidos e saccarinos, na sua perfeita maturidade, parecem-nos muito salutares aos sanguineos; a groselha, cereja, morangos, cajás e laranjas são famosos nos calores do estio; os fructos dissolventes em pequena quantidade são melhores para os biliosos. Os pecegos, figos e uvas são nutrientes, e efficazes aos velhos martyrisados por dejecções difficeis, aos melancolicos, de vida sedentaria e contemplativa. O ananaz, limões, jaboticabas, melões e appetitosos cambucás que se criam no solo brasileiro, em nada prejudicam á saude dos velhos comedidos. Alguns fructos susceptiveis de fermentação, outros de um parenchima resistente, como as peras duras; maçãas, pepinos, etc., os frutos aquosos, muito refrigerantes, como as melancias, os de conserva no alcohol, e os que não são bem sazonados, serão encarados de um effeito prejudicial, quando o uso fôr continuado ou abundante. Se nestas circunstancias não fôrem evitados produzirão o relaxamento dos orgãos, desenteria, etc.

O coco, amendoas, cacáo e todos os oleagino-feculosos, ainda que nutritivos são de uma assimilação trabalhosa; portanto exigem dos velhos, em quem ha fallencia de orgãos mastigatorios, serios receios, e devem se lembrar do seguinte adagio: *unica nux prodest, nocet altera, tertia mors est.*

Nos caseosos, o leite, particularmente o de vacca, é uma alimentação evidentemente reparadora das forças na velhice, dá energia aos orgãos, restitue a saude, mesmo aos valetudinarios que tiverem abusado de sua vida anterior: é alimento usual nas diversas classes da sociedade; é o leite o fio da existencia da

infancia, o calmante das paixões da puberdade, e o maravilhoso arrimo da velhice. Infelizmente, na cidade do Rio de Janeiro, os vendedores, guiados pelo interesse, não escrupulisam em falsifica-lo : seria a bem de todos que as autoridades, que velam sobre a saude publica, interviessem com vigilancia sobre a salubridade do alimento essencialmente nutritivo do nosso paiz. Ao leite devem centenares de annos muitos individuos ; encontra-se nos diversos cantos do bello Brazil *octogenarios* que não procuram outro sustento, e que á par da mocidade, subjugam com destreza e valor o mais desenfreado ginete, o mais atrevido e possante touro.

O leite é efficaz contra a inercia e ameaços de hemorrhagias, é preservativo da gotta, e outros males chronicos da velhice. Entretanto por causa das exquisitas idiosincrasias, e assimilações organicas, já pela sua qualidade, o leite é para uns fortissimo drastico, para outros um suppressor de evacuações. Hippocratis dizia : que era refrigerante ou de effeito opposto: como o de burra e o de cabra, este ultimo é o menos conveniente, e os velhos desistirão de seu uso e dos outros, se lhes repugnarem; mas em geral o regimen *lacteo*, não exclusivo, é utilissimo, e só será renunciado por absoluta urgencia.

Unido ao café, ou ao chocolate, o leite fórma um singular e proveitoso almoço, ao qual não serão desattentos os velhos.

Na opinião de Geofroy e Londe é melhor que nos sirvamos do leite, sem que preceda preparação alguma, tal como nos proporciona a natureza.

Temos nas preparações do leite, o queijo, requeijão, etc., que digerem-se e nutrem bem, quando salgados e recentes ; o apreço que os habitantes da côrte dão aos queijos de Minas Geraes vem em apoio desta asserção. Effeitos contrarios á saude apresentam os que estiverem fermentados, cumpre ainda evitar o excesso de materia caseosa, butirosa, e mais que tudo a falsificação do leite, e de suas preparações.

Pelo que fica ponderado, vemos que o regimen animal é mais proficuo á velhice ; entretanto milhares de exemplos attestam o proveito do regimen vegetal, não estranhamos ; mais de uma vez temos affirmado que os estimulantes funccionaes e os preceitos hygienicos baldam-se com a falta do conhecimento necessario para desistir, ou adoptar uma alimentação ; cuja gravidade ou proveito tiver sido demonstrado pela experiencia em relação aos temperamentos, e outras condições individuaes : este conhecimento é o unico pendulo para regular uma optima nutrição.

Devem limitar-se a poucos pratos no seu jantar, se permittido nos fosse regulal-os, certo que não excederiam de tres a quatro, ou ainda menos. Reflectindo sobre as consequencias, conhecer-se-ha quanto é extremamente perigoso e ridiculo o uso da multiplicidade ; sobrecarregar o estomago da mistura de in-

digestos manjares é favorecer o assalto de molestias rebeldes. A menor indisposição das funcções da digestão deverá ser seguida da privação de uma segunda, e immediata ingestão.

E' indispensavel uma mastigação exacta: devem triturar bem os alimentos ou dividil-os por meios mecanicos, quando a deficiencia dos dentes o exija. Quanto ás horas da comida, dependem ellas do habito; não desconheçemos que os velhos são como encadeados por elle; deverão entretanto preferir as mais opportunas do dia: as digestões operando-se lentamente, é sufficiente que comam tres vezes no dia; e attenderão que digestões mal elaboradas excitam a um falso rebate de necessidade de nova ingestão.

Cingindo-se á direcção destas regras, os velhos percorrerão vida Nestoria, sem os vexames que de ordinario os penalisam.

§ 8.°

O homem tem uma appetencia natural para os liquidos, e a bebida que lhe é mais natural, que elle saboreia com indizivel contentamento, a mais aprazivel que a natureza providenciou lhe em todos os paizes, é a agua commum.

E' exacto que a agua, cuja origem pura diste do lugar onde se a recolhe, que é limpida, fresca, crystalina, revolvida por irregularidades de um leito arenoso, exposta ao ar, que sirva bem para guizar o comer, e lavar a roupa, que não dê grumos com o sabão, que não precipite pelo nitrato de prata, e outros reagentes chimicos, ou a agua da chuva, é a melhor, que merece a primazia, porque imprime a uniformidade na totalidade das funcções. As aguas dos pantanos, poços, etc., impregnadas de sáes, e outras materias heterogeneas, não são potaveis.

Da salubridade da agua depende a saude; e em abono desta verdade, de accordo comnosco estarão os velhos; portanto, quando necessario fôr, corrigirão as más qualidades do primeiro refrigerante, pelo repouso, filtração, mistura com vegetaes acidulos, aromaticos, com vinho, etc.

Nada ha sem partidarios; assim, a agua é a bebida que Hoffman e outros aconselham indistinctamente aos velhos, como a bebida por excellencia, a panacéa virtuosa, que activa, torna agil, concilia o somno, e humedece a rigidez.

Não negamos as vantagens desse poderoso dissolvente para a vigorosa mocidade; mas relativamente á velhice, não concordamos com a exclusiva opinião dos que assim pensam. Ainda que, comparativamente ao vinho, os effeitos em geral prevalecem em favor da agua, comtudo, nem todos são Demosthenes, Milton, nem Haller, que limitaram-se a esta bebida, a qual diminue a tonicidade das fibras, torna lenta e penosa a digestão na velhice; demais, havendo bons recursos, como recusal-os aos velhos, e só permittir-lhes o uso da agua?

Ha factos de individuos, habituados e apologistas da agua simplesmente desde a sua primeira infancia, e que ao approximarem-se dos setenta annos recorreram ao vinho puro para entreter as forças.

Os velhos esforçam-se para habituar-se ao uso da agua quente, na pretenção de augmentar a fluidez dos fluidos, e de sustentar a languidez de um corpo naturalmente frio; enganam-se, porque a agua quente relaxa os tecidos, é oppressiva, e promove o vomito; a fria, pelo contrario, regula as evacuações, dissolve immediatamente os alimentos no acto da digestão, e fortalece os orgãos encarregados desta funcção.

A quantidade dos liquidos excede em geral a dos solidos; mas não é regra rigorosa, e não póde ser observada com exactidão, se attendermos á diversidade dos climas, á natureza, qualidade dos liquidos, etc.

A bebida mais saudavel para a generalidade dos velhos é o vinho, unido á agua; e não se verifica aqui o adagio vulgar — fazer de duas boas uma má. — Com effeito, não se póde desconhecer que os velhos experimentam uma nova energia com o succo das uvas, que activa a circulação e as secreções, é util contra o abatimento, e relaxamento dos orgãos na caducidade. Um calis, ou dous de vinho generoso ao jantar é um meio heroico para excitar o estomago a brandas contracções no trabalho da digestão, desfazer as mucosidades, prevenir muitas enfermidades, que inevitavelmente atacam aos velhos fleugmaticos. Galeno já o indicava á velhice, convencido de sua utilidade; igualmente procedeu Virgilio para com seu envelhecido pai; e o grande Newton mitigava as suas afflicções e extraordinarias fadigas com um calis de bom vinho.

Por uma outra propriedade, o vinho transporta os velhos em seu beneficio fazendo-os gozar ás vezes de uma felicidade fantastica, porém util nesta idade; o riso, a alegria, a esperança pintam-se com as mais vivas côres na sua physionomia; dissipa-se a tristeza, e a melancolia, porque, como diz Ovidio:

> Vina parant animos faciuntque caloribus aptos;
> Cura fugit multo diluiturque mero:
> Tunc veniunt risus, tum pauper cornua sumit;
> Tunc dolor, et curæ rugaque frontis abiit.

Os velhos de vida meditabunda, e contemplativa sahem dessa monotonia vexatoria rompem o silencio para entregarem-se aos prazeres, que lhes causam o vinho nutritivo, e pouco espirituoso; e disfarçam desta sorte os roedores pezares da vida. Para mostrar as virtudes do vinho na velhice, transcreveremos os versos de um poeta, que talvez fosse por elle inspirado:

> Oui, de frêle vieillard, il parfume l'haleine;
> Il soutient de son corps la démarche incertaine;
> Dans son sang rajeuni, son nectar velouté
> Ramène doucement la joie et la santé;
> Et nourri de ce lait, souvent le vieux Voltaire
> Sut encor nous toucher, nous instruire et nous plaire.
>
> . . .

Condemnamos porém a immoderação no vinho; é tanto mais salutar moderadamente bebido, quanto mais prejudicial pelo menor abuso; a irritação do systema nervoso, a aberração dos actos da intelligencia, o estado apoplectico, a gotta, e outros males incalculaveis, são os seus repetidos, e terriveis effeitos. Muito interessa a preferencia dos vinhos para os velhos, os vinhos muito acres, espessos, e muito embriagantes acceleram todos os accidentes desta idade; os vinhos brancos de França, os tintos adstringentes, pouco estimulantes, e tonicos são os melhores; o de Bourgogne, e Bordeaux promovem a circulação e transpiração, e são empregados pelos hygienistas como uteis tonicos; na carencia destes os supprirão outros que a elles se assemelhem pelas suas qualidades; os de Malaga e Madeira são uteis. E' difficil obter-se o vinho puro; e dados de pessoas entendidas, e veridicas, habilitam-nos a dizer que os de França reclamam cautela por causa da sua sophisticação. Nem uma irresolução vedará os velhos de utilisarem-se dos vinhos do Porto, e de Lisboa, quando velhos, e misturados com agua são de toda a conveniencia. Prevenimos que evitem a mistificação do vinho, e de todas as bebidas, por ser causa efficiente de irritações, e consumpções extremas; e no mesmo caso como perigosos estão os licores fornecidos pelas palmeiras nos paizes em que a vinha não produz; todos os licores espirituosos, e os succos obtidos pela fermentação de frutas, cooperão insensivelmente para empeiorar a saude.

As cervejas brancas, e amargas são as unicas que em pequena quantidade podem substituir ao vinho, augmentar a secreção renal, e a circulação lenta dos velhos lymphaticos e beliosos, e dar algum vigor.

As infusões de chá, e café são muito perniciosas aos velhos, sobretudo aos plethoricos; a propriedade que tem a primeiro de agradar ao palladar não servirá para incitar aos que são sujeitos a eruptações, ascites e asthenias; os hypocondriacos laboram em completo prejuizo com a supposta efficacia do chá, é um veneno que engolem; poderão o substituir por infusões de muitos vegetaes que merecem um enthusiasmo mais decidido. Entre os vegetaes conhecidos temos, o mate, a congonha, que provocam a diurese; e as folhas de pecegueiro, recommendadas por Tissot. A infusão de café, hoje de grande reputação, como estomachico em todas as classes, e que dizem dá impulsão ás operações do espirito, tanto que mereceu de seus apaixonados a denominação de licor intellectual por excellencia, produz nos velhos a insomnia, erupções, e excita de tal arte o systema nervoso, que elle torna-se impotente para as suas funcções. São bastantes estas reflexões para determinar os velhos a privarem-se do uso quotidiano do chá, e do café. Como menos nocivos, diz Rostan, poderão tomar estes excitantes nos dias extremamente frios, e depois de uma refeição maior do que a do costume; neste caso

facilitarão a digestão. Pelos simplices, que entram em sua composição, como a baunilha, a canella, etc., o chocolate é infinitamente indigesto; mas o que fôr de composição simples é nutritivo, e de muito prestimo aos velhos, tomado com recato. Podem se servir das laranjas, e da nossa aromatica uvaia, e dos succos de frutos acidos que combinados com assucar, e agua formam limonadas que pelos seus effeitos servem para minorar as effervecencias das estações. Para o relaxamento dos vasos lymphaticos, e affecções asthenicas dos velhos aproveitam as bebidas amargas, que muito corroboram, e auxiliam as digestões; na mesma ordem estão as aguas mineraes brandamente ferruginosas.

Eis o que nos occorre dizer sobre as bebidas mais usuaes.

Temos já indicado a incalculavel vantagem da vida sobria, e ainda uma vez seja-nos dada a permissão, a prol dos velhos, de traçar a historia de um homem (traducção de um autor que consultámos), digno de ser adumbrado, um dos exemplos doutrinaes da sobriedade. Luiz Cornaro, nobre Veneziano, celebre pela sua obra intitulada — Vantagens da vida sobria —, cuja origem foi a experiencia propria, descreve os effeitos do seu regimen da maneira que se segue. « O habito, diz o sabio Cornaro, é mais imperioso que a mesma razão, tem mais força que o espirito. O homem gloria-se com o agente de sua destruição; tal é o estado a que tem chegado a intemperança em meu paiz, onde homens de sentimentos nobres, que poderiam fazer a gloria de minha patria, succumbiram por um nefando habito, do qual estive quasi a ser uma desgraçada victima. Sendo de uma constituição naturalmente fraca, se persistisse nas irregularidades em saborear condimentosas carnes, não subsistiria por muito tempo. De uma saude insignificante desde a idade de trinta e cinco annos, eu já era atormentado de horriveis dôres de estomago, colicas, gotta, e devorado por uma febre lenta; e não obstante a perseverança nos remedios, não cessaram os meus males, continuei a viver pessimamente até quarenta annos, e desesperava da cura. Os melhores medicos inultilmente esgotaram tudo o que a arte lhes podia ministrar; e, finalmente, decidiram que, attentos os effeitos de meus excessos, um unico recurso salvaria a meus dias se por acaso eu tivesse assaz valor para o começar e não desistir. Admoestaram-me a seguir uma vida sobria e regrada, uma temperança rigorosamente sustentada; que o tempo urgia que devia resolver-me entre o regimen e a morte. Não me agradaram conselhos tão austeros; mas entre a força dos males e o desejo de viver, resolvi-me a adoptar pontualmente o regimen prescripto. Apenas intermediaram-se alguns mezes, senti logo os seus bons effeitos, adquiri melhoras consideraveis, e fiquei completamente são. Eis agora em que consistio a minha salvação: reduzi a minha nutrição diaria a doze onças de alimentação solida, pão, sopa, e ovos, a compunham, e quatorze onças de bebida: preservei-me quanto me foi possivel de todos os excessos, do rigor

do frio, calor, vigilias e exercicios violentos; e de colerico, e apaixonado eu que era, cheguei a domar as paixões. Uma verdade de igual importancia é que expõe-se a um imminente perigo com a mudança de um regimen severo: assim foi que, compadecido de minha idade, e fraqueza, esforçou-se minha familia, passados alguns annos, para me convencer da necessidade de mais nutrição. Debalde lhe demonstrei que, á proporção que as forças nos abandonam, a digestão opera se com mais difficuldade: por consequencia, longe de acolher os seus conselhos, deveria resumir mais a nutrição: não se convenceram com minhas advertencias, e sensivel ás suas carinhosas instancias, me deixei persuadir por condescendencia. Passei a tomar quatorze onças de solido, e dezeseis de liquido; mas com este augmento senti, dez dias depois, uma prostração extrema; tornei-me triste, irascivel e importuno, e no duodecimo dia fui acommettido, o que continuou por espaço de trinta e cinco dias, de colica, e febre continua, que collocaram-me duas linhas distantes do tumulo.

Restabeleci-me emfim, apezar de meus setenta e oito annos, e hoje na idade de oitenta e tres, as enfermidades foram substituidas por uma saude firme; vivo alegre, subo a pé as maiores montanhas, escrevo, passeio a pé, e a cavallo, sem soccorro de outro, não tenho a menor impressão dos males com que a intemperança me opprimio; nada me desgosta, gozo de meus sentidos, memoria e juizo, e o que é de admirar, é que tenho uma voz melodiosa. » Cornaro viveu muito além de cem annos com toda a força physica e intellectual, pois que na idade de noventa e cinco annos ainda escreveu uma interessante obra sobre o nascimento e morte do homem. E' por uma imitação da sabedoria deste homem que os velhos poderão superar todos os impulsos de uma previa destruição.

Usons, n'abusons point; le sage ainsi l'ordonne:
Je fuis également Epictète et Pétrone.
L'abstinence ou l'excés ne fit jamais d'heureux,
L'intempérance fait toujours des malheurs.

* * *

§ 9°.

As excreções, e secreções são necessarias, como as reparações das perdas do organismo, e influem talvez mais, do que de ordinario se julga, sobre a saude, e a realisação dos bons actos do entendimento. Estas funcções são duas bases sustentadoras da economia: pervertidas que sejam, franqueiam-se as avenidas a todas as molestias agudas e chronicas; e mais regularmente se operam quando o corpo é melhor exercitado, e menos alterado por erros de regimen, inquietações, pezares, e outras irregularidades. Os velhos cuidaram em desempeçar-se

de todos os corpos que não podem identificar-se com os seus orgãos, e muito mais se devem occupar os que se dão a estudos, por terem uma vida sedentaria, acostumados a uma acção continua, sempre privados dos exercicios precisos. A flacidez dos tecidos na velhice é causa de todo o genero de incommodos, difficultosos de remediar-se quando tornam-se inveterados, o que acontece pelo menor desleixo. Se fôrem tardias as evacuações do ventre, as promoverão sem demora; a repressão das materias estercoraes, sendo devida nos velhos á inercia dos intestinos, os orgãos relaxados os obrigam a consideraveis esforços para as expellir, e esta fadiga põe em risco uma vida, póde-se dizer, desfallecida.

A constipação habitual embaraça as funcções digestivas, faz experimentar eructações, cephalalgias, espasmos, e o que é de consequencia natural, um enfraquecimento completo, que pela influencia sobre o moral produz uma complicação de males interminaveis. Se as evacuações naturaes não se effectuarem, é bom irem ao retrete mais frequentemente, porque a perseverança em taes casos póde habitua-los a regularidade; mas para obstarem com mais presteza ás desordens da inercia é muito valioso o emprego de clysteres emollientes ou fracos laxativos, que, amollecendo, e arrastando as materias alvinas, alliviam o cansado corpo de um mal proximo. Se as excreções fôrem frequentes ou a constipação pertinaz, é prudencia reformar o regimen, e nunca sobrecarregar o estomago de mais trabalho, obrigando-o a privar os outros orgãos de funccionarem.

Se a excitabilidade do systema abdominal fôr consideravel, ou se os effeitos dos clysteres não corresponderem ás indicações previstas, por existir um estado asthenico geral do ventre, poderão provocar a acção dos intestinos por alguns calmantes, no primeiro caso, e no segundo por adstringentes e tonicos.

Imos já invadindo os dominios da pathologia, o que é desculpavel, quando trata-se da saude dos nossos semelhantes, parece-nos arredarem-se os limites.

Estabelecer nestas conjecturas uma regra invariavel que marque o numero, e horas de melhor conveniencia das dejecções não é possivel; as evacuações devem ser avaliadas proporcionalmente á quantidade de alimentação, exercicio relativo á nutrição, e força de cada sujeito: esta proporção dá a entender incontestavelmente um exercicio regular entre as funcções.

Ninguem ignora o valor da saliva para a digestão, o que deverá apartar os velhos do vicio de fumar, de consumir innumeros cigarros e charutos em poucos momentos, os quaes excitão uma copiosa salivação, o que é damnoso aos orgãos digestivos, e pulmonares: n'uma idade já avançada não devem entregar-se, nem persistir nestes abusos, de que não suspeitão os perigos: o fumar raramente é de utilidade a homens vigorosos, ou se ha pequeno lucro, ao menos as desvantagens são reaes. Iguaes, e verdadeiramente más são as excitações artificiaes para

***

provocar a secreção nasal pelo tabaco em pó; seus effeitos são irritações dos nervos, vertigens, e embotamento da sensibilidade; mas em algumas circunstancias, além de ser difficil desarraigar os velhos deste habito, é ainda vantajosa a exhalação mucosa da pituitaria; e Rostan permitte o uso do tabaco por descobrir utilidade no augmento da secreção; mas condemna irrevogavelmente o uso de fumar. E' um erro vulgar a persuasão em que estão de não poderem abandonar estes vicios, sem alteração da saude; podem deixar estes objectos de luxo, que estimulam os olhos, e imperceptivelmente diminuem os actos do cerebro, e muito mais a memoria. E' muito interessante que dirijam-se bem no tratamento do orgão da audição, porque o cumulo de um cerumen concreto, e espesso nos velhos descuidosos, póde augmentar a dissecia propria desta idade, produzir uma irritação, ou mesmo chegar a impedir completamente as impressões das ondulações sonoras, pela simples falta de loções do pavilhão da orelha, e do conducto auditivo externo.

Os velhos, em que a fraqueza do ouvido não permitte a clara, e distincta percepção dos sons, o que naturalmente acontece nos septuagenarios, podem usar de cornetas acusticas, que, concentrando, e transmittindo um maior numero de ondulações sonoras, muito coadjuvarão para o exercicio da funcção da audição; esta prothese hygienica não só nos velhos como em todos que soffrem um certo grão de surdez, é de grande utilidade.

A insufficiencia das secreções e evacuações das urinas perturba os dias dos velhos por insomnias, e terriveis alterações de todas as funcções, é a evacuação mais urgente do que as que ficam enunciadas, e cuja suppressão arrasta consequencias mais graves; deve portanto ser muito attendida, e de absoluta necessidade devem evitar a suppressão, porque a imprudencia será verdadeira causa de terriveis dôres; e não duvidamos que da morte, em consequencia de concreções calculosas, de violentos accessos de estranguria, dysuria, e outras affecções. A urina permanecendo por muito tempo no reservatorio o distende dolorosamente, e o deposito de differentes saes irritará a bexiga e será tambem a origem de calculos. Destas considerações nasce a conveniencia de evacuar a bexiga, logo que o sentimento de necessidade o exigir; para o que é indispensavel uma boa posição no acto de emissão das urinas, e nunca por commodidade satisfazer a esta necessidade estando deitado (o que é costume de muitos velhos): esta posição impedirá a completa deplexão do reservatorio da urina; e tanto esta causa como o máo habito de retêl-a póde determinar o relaxamento, e paralysia da bexiga. Favorecer-se-hão as secreções, e excreções das urinas pelo auxilio dos diureticos, meios banhos, exercicio, etc., e se meios directos fôrem exigidos por um estado pathologico, valer-se-hão de um habil homem da arte, que, segundo as indicações, prescreverá o que melhor lhes convier.

§ 10.°

Sustenta a uniformidade das funcções digestivas e de todas as outras a transpiração cutanea, que é da maior ponderação na velhice; quando tratámos dos banhos, e fricções, fizemos sobresahir as suas vantagens; e agora resta-nos algumas reflexões á este respeito, a fim de que avaliemos melhor a sua importancia. São exhalados prodigiosamente pela pelle productos, que não fazem parte do organismo, e cuja demora na expulsão só serviria de impecilho aos movimentos organicos; sabemos ainda que os velhos perspiram pouco, e que esta funcção é mais ou menos activa conforme as condições de temperatura; n'estas circunstancias regularão circunspectamente o seu genero de vida, pois que, sendo a actividade do centro para a periferia muito diminuida, haverá, pelo menor accidente, uma repercussão, cujo effeito recahe de uma maneira funesta contra a saude. Fazem cessar a transpiração as injestões nocturnas, seguidas immediatamente de somno, a saciedade, a tristeza, e todos os desgostos, e mesmo apezar de outras evacuações, a saude não se conservará inalteravel. Reservado fica aos velhos o cuidado de sahir da mesa antes com appetite, do que saciados, de graduar a nutrição com os seus trabalhos; e se fizerem algum excesso no comer, o repararão no dia seguinte pela abstinencia; e o menor symptoma de transpiração interrompida será o despertador para que removam as causas; pois que a repercussão da prespiração é a origem de molestias perniciosas, e tanto mais mortaes, quanto é mais trabalhoso, e mesmo impossivel, para reparar a saude n'esta idade, e estabelecer no antigo estado esta preciosa funcção. Se houver impossibilidade para qualquer genero de exercicio, maxime para os velhos que são acommettidos de gotta, e de rheumatismo, os banhos diaphoreticos, e finalmente os diureticos substituirão de alguma sorte á outra funcção, ou secundarão os esforços da natureza.

A influencia, que o aceio exerce sobre a saude dos velhos, e suas faculdades intellectuaes, e moraes nunca foi ignorada, e é da maior ponderação: assim os dogmas essenciaes dos antigos legisladores, as instituições das ceremonias de purificação, os diversos ritos da antiguidade, eram fundados sobre o conhecimento, que os sabios adquiriram por experiencia da utilidade do aceio. Sua influencia não é extremada ás necessidades do corpo, estende-se á preparação dos alimentos aos cuidados dos vestuarios, moveis, e finalmente a todas ás relações physicas. A deposição das particulas da exhalação cutanea, de materias escrementiciaes, &c. sobre os vestidos e em contacto immediato com o corpo de pessôas negligentes e uma atmosphera viciada, facilita o contrahir molestias, que podem decidir da vida n'um pequeno lapso de tempo. O aceio é uma virtude domestica, essencial á velhice, vantajosa ás funções da pelle: sua omis-

são é muitas vezes um motivo sufficiente, para que sejam repellidos da sociedade, ou pelo menos ser um individuo o objecto de arduas censuras, e de irrisões de toda a especie; perdoavel unicamente, as vezes por condescendencia, a um infeliz, a um mendigo perseguido pelos revezes da fortuna. Nos velhos, além d'estes dissabores, erupções frequentes os incommodam, e á negligencia dos banhos pode ser attribuida a mór parte de seus males.

Os que habitam localidades, onde as condições atmosphericas são de alguma sorte desvantajosas á saude, e no meio de epidemias, são mais preservados do contagio por esta observancia, do que outros, que, em localidades favoritas, gozando da pureza do ar, desprezam o aceio, infringindo d'esta arte as leis da decencia. Não incluimos no numero d'esses desgraçados todos os velhos, alguns são extremos em apreciar o aceio, mas, abstração feita das excepções, não é raro ver-se velhos perseguidos por insectos parasitas, e que causam repugnancia, e compaixão. O mais exacto desvelo é indispensavel, para que não sejam subjugados por esse formigueiro de males, que acabrunham aos que não sabem conciliar a fortuna com o seu bem estar, que menos-prezam, e postergam as leis d'esta sagrada virtude.

§ 11.

O genero de vida annexo ao homem exige, que seus orgãos attinjam a tudo, que é indispensavel para sua saude, e o disponha á corresponder ás impulsões de suas sensações: quando na direcção dos orgãos da vida de relação o homem cede facilmente aos movimentos naturaes, mostrando docilidade ao voto suggerido pelos sentimentos; quando os movimentos operados são suscitados pela acção dos orgãos, ou melhor pelas suas necessidades, o homem, digo, não passa os limites prescriptos pela razão, e todas as suas funcções se harmonisam.

Nos primeiros dias da vida o homem tem mais tendencia aos movimentos do que na velhice, e quanto mais se exercita n'aquelle periodo, tanto menos n'este; e cabal explicação a organisação nos fornece: assim n'esta idade a abolição dos movimentos é um phenomeno ordinario, porque os orgãos ficam inflexiveis; e podemos até certo ponto affirmar, que nos velhos a grande sensibilidade ao frio depende do pouco movimento; este pois conserva ou destróe, segundo que é moderado, ou que toca aos extremos; donde segue-se que o excesso no exercicio, ou repouso é funesto á velhice.

Sem o exercicio a velhice se extinguiria, por que elle é tão necessario, como são os alimentos para a sua nutrição; o exercicio é, sem exaggeração, uma necessidade para os velhos.

Pelo exercicio os orgãos da circulação, e da respiração adquirem uma salutar energia; a frouxidão dos tecidos, espessidão dos fluidos, são phenomenos frequentes na velhice, e que só o exercicio póde obstar, ou dissipar, dispondo ainda o organismo a excretar todas as superfluidades. Na recreação do exercicio a imaginação torna-se mais fecunda em todos os generos de idéas sublimes; recebendo os estimulos da luz, e do

calorico livram-se os velhos da macilenta côr dos ociosos, e da atrophia de seus orgãos; dá tambem diversão ao espirito, e preserva de molestias. Os velhos de vida sedentaria deverão consagrar algumas horas do dia ao exercicio em logares arejados, no meio de campinas embalsamadas pela fragrancia dos vegetaes, que as embellezam; onde se acharão expostos á pureza do ar; e não encadeados por um diminuto numero de actos uniformes, elles recream-se, trabalham, e mesmo fadigam-se (o que reprovamos), para gozarem depois de um repouso aproveitavel, e dos beneficios de boas reflexões de seus estudos, sem que lhes sobrevenham, n'esta vida de alternativa, enfermidades, nem a antecipada decrepitude physica, e moral. Foi por exercicios bem combinados que Herodicus chegou á idade de cem annos; Socrates, e Agesilas de envolta com os meninos ensaiavam pequenas carreiras em cavallos de páo, e com esta puerilidade adquiriam agilidade, e attenção para os seus estudos.

Não são os campos os unicos logares para os exercicios; tambem a visinhança dos mares reunem circunstancias agradaveis á vista, e á saude quando não são muito batidas por impetuosos ventos.

As manhãs, e as tardes, são preferiveis ás outras horas do dia para os exercicios; é quando a atmosphera é menos aquecida pelo calor solar, e o ar mais puro; é bom, para que disponham o appetite, que elles precedam o jantar; este será seguido de repouso, não immediatamente; horas depois, o exercicio tem a dupla vantagem de aperfeiçoar o trabalho da digestão, e suscitar o desejo de nova refeição.

Evitando a ociosidade, não tocarão nos extremos; os que tiveram uma vida laboriosa devem fazer mais movimentos, porém proporcionaes ás forças: a carreira, o salto, a dança, a gymnastica, &c., são exercicios violentos; não se combinam com a fraqueza da velhice: o passeio é preferivel, e incomparavelmente salutar, e podem fazel-o diariamente, e quando lhes parecer; deverão pois pôr em pratica o exercicio a pé e a cavallo; este concilia-se optimamente com o uso das fricções, e é de muito successo para os velhos de vida sedentaria; seus effeitos manifestam-se pelas boas excreções; é ainda de grande efficacia contra o engorgitamento das visceras, affecções chronicas, molestias arthriticas, e hypocondriacas.

Para os individuos extenuados é melhor o exercicio de sege, carro, liteira, &c. A cultura de flores n'um jardim, de hortaliças, recreiam, e entretem a esperança, e o interesse pelas suas producções; outros trabalhos physicos moderados fortificam o systema nervoso e vascular, dão vigor aos musculos e á todo o corpo.

Devem evitar a fadiga, e o máo habito de refrigerar-se logo depois, assim como toda a mudança subita do repouso, ou innacção para um exercicio aturado, são inconsiderações imperdoaveis. Os exercicios ainda são uteis para a conservação da vista, que se occupa então com uma infinidade de objectos; e sabendo-se que este sentido concorre para os deleites physicos, e perfeições intellectuaes, é mister retardar, ou melhorar o seu enfraquecimento, que é inevitavel na velhice, o que mais o acceleram as occupações sedentarias.

Nas suas recreiações não dirigirão os olhos para objectos demasiadamente pequenos, e approximados; deverão protegel-os contra o ar frio, corpos esclarecidos, vapores irritantes, raios solares reflectidos, &c.

Muito soffrem os olhos nos individuos applicados á estudos; e bom será que não o exercitem immediatamente depois da repleção do estomago, e terão a precaução de evitar a concentração dos raios luminosos, e que a luz destinada para as leituras não seja irregular, e vacillante; porém projectada uniformemente, e que seja sufficiente para affectar com igualdade, a retina. A presbyopia é muito commum nos velhos, e é mister usar de oculos, e lunetas, para gozarem da vista até o ultimo momento de seus dias; mas haverá um exame escrupuloso na graduação, para que augmentando elles os objectos, guardem exactamente uma relação com a alteração da visão. Finalmente para terminar-se o que aconselhamos ácerca dos exercicios, diremos, que a velhice deve amar a variação, ora exercitar-se a pé, ora a cavallo, algumas vezes sobmetter-se a um movimento mais rapido, outras á um mais lento; é d'esta sorte que da sua lentidão, e langor, passará a actividade, e a calma em todas as situações da vida.

§ 12.

As forças na velhice minguam com a successão dos annos, e ella encaminha-se ao descanço, e preza o repouso, o qual lhe é necessario, e deve succeder ao exercicio para restaurar a fraqueza, pois que os movimentos continuos trazem uma laxidão ao corpo, que, qual edificio aluido, o menor contraste o derroca. O repouso produz todos os bons effeitos, que os velhos desejam d'elle obter; os tecidos relaxam-se, suspendem-se os actos intellectuaes, e poupam-se as forças, que esvaem-se no corpo forçado aos exercicios musculares, e intellectuaes, quando são repetidos: com o repouso fica o corpo disposto para novas operações, boa assimilação, e excitação graduada dos orgãos; mas deverá haver intermittencias. O repouso conserva, e muito mais interessa quando é precedido de movimentos, e pequenos choques transmittidos ao corpo pelos exercicios de equitação, e outros, bem como de um banho morno, ao qual deverá seguir-se um deitar em macio leito. O abuso do repouso é tão funesto, ou mais que o do exercicio, quando muito prolongado; os sentidos não excitados privam de agradaveis sensações, e os velhos ficam indifferentes mesmo ao que lhes é util; as secreções, innervação, e nutrição diminuem; os successivos accidentes de estagnação, de rigidez, e de anchiloses, manifestam-se desgraçadamente.

E' o que nota-se nos ricos, e todos os homens ociosos, que, pela sua maneira de viver, são levados para onde os chama o prazer; por isso são accumulados por todo o apparato morboso; o contrario vê-se nos que dão-se á um trabalho algum tanto laborioso, e activo. No intervallo dos exercicios o repouso é favoravel á velhice, como um trabalho muito oneroso é incompativel com o estado de sua organisação; verdade reconhecida pelo grande Poeta, que soffreu o desterro do Ponto Euxinio, quando dice:

Otia corpus alunt animusque pascitur illis:
Immodicus contra carpit utrumque labor.

§ 13.

O somno é um dos balsamos da velhice, é um dos melhores dons, que concedido lhe foi, e a todos os animaes pela infinita clemencia do Creador, como se exprime Voltaire; com o somno vem o esquecimento de todos os trabalhos, e a calma completa, que são o mais firme appoio da saude; o tempo do somno não é roubado aos interesses do mundo; compensa as perdas, que fazem durante a vigilia, e sem elle a velhice seria sem viveza, e a representação de um fantasma. No tempo da vigilia, mórmente quando ha forte agitação do lado physico, e do moral, o corpo perde abundantemente de seus materiaes, e quanto mais prolongada, maior é a dissipação das forças, e não é impunemente que os velhos passarão em vigilias continuadas, cujos excessos produzem um erectismo terrivel, o exhaurimento do systema nervoso, e todos os inconvenientes de um immoderado exercicio. Depois de um bom somno, e logo que despertam-se, os sentidos restituem-lhes os regosijos das sensações, os orgãos aperfeiçoados accusam a necessidade de nova reparação, e entram no exercicio de suas acções; a sensibilidade moral é augmentada, e a imaginação energica; porém a intelligencia, e singularmente a memoria tornam-se inhabilitadas para as suas funcções, e todo o organismo exprime grande soffrimento, quando o somno é excessivo. Os velhos tem o costume de dormir de dia, o que Londe attribue á superabundancia, ou a má qualidade da alimentação, e manda n'estes casos mudar de regimen: não duvidamos, que esta causa contribua para um tal effeito, mas não podemos acceitar completamente a explicação; por que milhares de vezes verifica se a tendencia ao somno, sem que haja alteração nos alimentos, e sem que os velhos se achem saciados por um copioso jantar.

Os velhos não devem habituar-se a dormir de dia, a menos que por uma ou outra vez o não tenham feito de noite; conduzirem-se por esta inversão, é exporem-se a ser punidos com a incompleta reparação de suas forças é uma tentativa infructuosa; é melhor, que conformem-se com as horas designadas pela natureza, que destina a noite para o repouso de todos os animaes. Devem, antes de se deitar, ter terminado a digestão; o trabalho do estomago, a difficuldade de respiração, a combinação de mil projectos, occasionariam agitações, sonhos horriveis, e derramamentos sanguineos nos plethoricos. Podem entreter o tempo, não com leituras de forte contenção de espirito; mas em divertidas, variadas, e jocosas conversações até que se complete a digestão: a interrupção no somno lhes é sobremaneira prejudicial; além da irregularidade dos actos nutritivos, fadigam-lhes a cabeça com idéas, que se succedem desordenadamente: é esta uma das razões por que não devem dormir de dia, pois que mesmo á noite o somno lhes é fugitivo.

A circulação sendo muito difficil nos velhos, muitas vezes por ossificações do systema vascular, como affirma Rostan, e achando-se o corpo durante o somno, n'um repouso muito opposto á actividade necessaria para a producção do calor, d'ahi vem a necessidade de cobrirem-se melhor no tempo do somno, mas sem que soffram incommodos

com o peso de coberturas; nem com ellas envolvam a cabeça para não privarem-se da respiração de novo ar.

O leito é um preservativo de muitas molestias adquiridas nos dias humidos, e frios; com tudo, nos dias de estações favoraveis, devem habituar-se a abandonal-o cedo, para receber o almo ar da manhã. Uma das condições essenciaes, e agradaveis é que os colchões sejam confeccionados de substancias flexiveis, que aqueçam, e não se empreguem muito facilmente das materias das exhalações: e que deitem-se de maneira que a cabeça fique mais elevada, e o resto do corpo em posição que não embarace a circulação.

Já fallamos no perigo das comidas á noite; mas, se uma verdadeira necessidade os impellir, preferirão alimentos liquidos, que facilmente sejam elaborados, e absorvidos, e nisto cumprirão o preceito da escola de Salerno:

Somno ut recrearis, sit tibi cœna brevis.

§ 14.

Lusus animo debent aliquando dari
Ad cogitandum melior ut redeat sibi.
Phædro.

A velhice é a época da vida, em que o sabio encontra a pedra de toque para avaliar precisamente os effeitos dos excessos; é a idade em que, conscio da fraqueza de sua organisação, deve concentrar-se attentamente em tudo que a prudencia suggerir-lhe pode, para honestamente prazenteiro gozar dos ultimos dias da sua vida.

As grandes especulações, meditações profundas não podem estar em concento com a limitação das forças physicas, e muito particularmente com o estado de sensibilidade cerebral, e faculdades intellectuaes.

Os grandes actos da intelligencia pelos quaes os velhos prevalecem na sociedade deverão ser protegidos pelos beneficios da hygiene, para que continuem a viver com fervor o mais animado para a sociedade, com o melhor realce da imaginação, e a maior justeza do pensamento, unicas regalias de seus velhos dias. A ociosidade, uma vida sedentaria, a applicação assidua do espirito arruinam a saude dos velhos dedicados á cultura das letras. Ainda que o repouso utilise, pode quando fôr demasiado, occasionar engorgitamentos, melancolia, etc.; n'um ocio continuo acabam os velhos por encontrar obstaculos insuperaveis em obter prazeres, e fortuna, e perderem mesmo o habito de pensar. As consequencias da vida sedentaria é destruir a actividade dos musculos; a circulação é abandonada ás unicas forças do coração e dos vasos, o calor diminue, a respiração é incapaz de oxigenar o sangue; e é facil que lhes sobrevenha a hydropesia, a pedra da bexiga, e a hyppocondria. A attitude do homem estudioso embaraça que circulem os fluidos por todos os orgãos da economia; e entre estes alguns se congestionam, então bem explicaveis serão as causas das hemorrhoides, e mil outras enfermidades, que penalisam os sabios.

A acção do moral sobre o physico é incalculavel, e victimas são de sua reciproca corres-

pondencia muitos velhos, que se dão ao estudo forçado e não methodico das sciencias, que exhaure as forças por meditações e continuas vigilias. Celso, Plutarco, Hyppocratis, verdadeiros juizes do util, e que fallaram sobre o certo, assim pensaram, e foram infatigaveis em dar conselhos para os prevenir. Os homens que pensam por um tempo prolongado, por mil vezes largam-se dos livros com intensa cephalalgia, e uma sensação penosa de frouxidões difficeis de dissipar-se, o que depende da fadiga da vista, do cerebro, e do estomago, pois que são os orgãos que mais padecem; e pode dar-se o caso de uma maior quantidade de sangue affluir para a cabeça, e produzir todos os males de grande assiduidade, como aneurismas, insomnia, e convulsões.

Galleno, Hoffmann, e Boerrhavio, (este ultimo foi victima da indifferença por uma profunda meditação), citam exemplos de methaphysicos, e mathematicos, em presa com atrophia, espasmos, perda de memoria, epilepsia, somnambulismo, devidas á meditação extraordinaria destas sublimes sciencias: sabemos ainda que a perversão do estomago é quasi uma consequencia dos trabalhos litterarios.

Destas reflexões se conhece quanto prejudicial seria aos velhos a excessiva assiduidade de suas faculdades mentaes, ou uma completa innação. Cicero aconselhava como preservativo da abolição dos actos da intelligencia a continuação do seu exercicio; clara e distinctamente percebe-se o valor desta autoridade; mas a verdade della toca sómente até certo ponto: pois que um semelhante exercicio seria um golpe fatal para os velhos, que se conformassem ponctualmente com elle: é uma verdade que dispensa provas.

Para os velhos, cuja vida tenha sido a litteraria, um optimo trabalho é a leitura de bons livros; é quasi uma necessidade, a que não podem subtrahir-se, mas a acção intellectual deve ser de muito pouca duração, e ainda que hajam exemplos de octogenarios terem brilhado nessas occupações, é prudente não insistir pertinazmente, e dadas certas circunstancias inherentes, ou extranhas á organisação, convem renunciar os livros, e aferrolhar a entrada do gabinete. Amamos as sciencias, mas apreciamos a vida, e a conservação do homem é o unico meio de as fazer progredir. Os velhos que não tiverem o habito da leitura, não tentarão encetal-a nos seus ultimos dias, é esta a idade de desistir, e não de dedicação a trabalhos de uma nova vocação, seria violentar o systema nervoso, com estes trabalhos, que dariam incremento á frouxidão de seus orgãos, ou os empuxaria a inexactidões de um furioso delirio.

A acquisição de novos conhecimentos scientificos, e a perseverança nos trabalhos meditativos encontram-se incoherentemente com os interesses de uma boa saude. São rarissimos os homens de uma feliz constituição que tem chegado á extrema velhice com a perfeição do corpo, e do espirito, como judiciosamente demonstram Rostan, e Brunaud, todos não tem a mesma felicidade de Gorgias que chegou a idade de cento e oito annos sem interromper os seus estudos, e com uma saude inalteravel; de Theophrasto, que de noventa e nove publicou seus caracteres; de Catão que estudara o Grego de setenta annos; um igual numero de annos compunham a vida de Voltaire, quando fez—Tancrede. Morgagni, dizem, maravilhou os habitantes da cidade de Padua; e é sabido que de oitenta e sete annos expunha aos seus discipulos as doutrinas scientificas com a melhor ordem, e precisão, que o caracterisaram: os viajantes, percorrendo a Italia, anciosos dirigiam-se a universidade,

para admirarem o grande homem que gozou perennemente de suas faculdades, e foi as delícias dos sabios de outras nações civilisadas. Homens tem havido que viveram com o ardor o mais vivo, e impetuoso, entregando-se aos trabalhos mais austeros que abranger podemos com o pensamento, e sem perversão de suas faculdades.

Estas citações que muito agradam aos velhos impertinentes, e contumazes, são uma excepção, e não destroem a asserção muito verdadeira, que elles não são susceptiveis de um trabalho aturado. A alma, como se expressam os philosophos, parece crescer, ensoberbecer-se com os seus attributos, e finalmente envelhecer com a parte material. Serão pois advertidos pela fraqueza physica a attenuar as occupações do espirito. Contados são os velhos que se persuadem destes razoaveis avisos; quando habituados tornam-se incredulos, até que o mal os assalte, enfermidades insuperaveis os punam; então imploram soccorro, mas tarde, e em tempo perdido; os olhos se cerram ás letras, e o punho afrouxa a penna.

E' uma verdade attestada por todos os homens envelhecidos nas sciencias; embriagados por ella, abusam constantemente, e contam com as boas forças que ainda os sustentam, com exemplos, e habitos, que não são provas aos olhos perspicazes do medico philantropico, que não poucas vezes é o espectador pezaroso das victimas da pertinacia, que não permittem um conselho conducente á sua conservação. A' proporção que mais se envelhece, mais regularidade é necessaria nas acções da vida: depois da gloria de ter dedicado a melhor parte de sua vida, e locubrações á sociedade, é permittido ao sabio meditar em esquivar-se; centralizar suas forças para a propria conservação; fender o circulo das ambiciosas pretenções, e vaidade de apparecer alardeando magnificencia nas sumptosidades do luxo, e sciencia no theatro dos inconsiderados: porque como observa Millot:

Il verra qu'il est bon de vivre enfin pour soi,
Et vivre avec plaisir, sans faste, et sans emploi.

As profissões de grande contensão intellectual, todo o genero de composições para mover, e seduzir a imaginação podem ter resultados semelhantes aos que expendemos ácerca das sciencias de abstracção. Os imperadores, e todos os que decidem dos destinos de um paiz, como senadores, ministros, etc. etc., se é que se entregam por longo tempo, e com ardor patriotico á applicação dos negocios de sua repartição, como o sabio é infatigavel para as sciencias, experimentam os mesmos perigos: no mesmo caso estão os guerreiros que são empenhados em subjugar nações, em emprezas trabalhosas; uns e outros succumbiriam prematuramente, se não fossem de alguma sorte alliviados por distracções, prazeres de recompensas, e condecorações, que suavisam os gravames em que incorrem na laboriosa vida de sua profissão.

Para preservarem-se dos inconvenientes, que levamos dito, recorrerão á distracção, ao descanço completo dos trabalhos: certo que nos exporiamos á censuras, se aconselhassemos, que fosse arredado da associação publica um pequeno numero de homens, que interessam á sociedade, e que se occupam na confeição de salutares leis, que regem o estado e que familiarisados com arduos trabalhos podem conseguir a moralidade, e ordem, que uma nação delles demanda; e que são o objecto de constante admiração pelas immortaes pro-

ducções de uma intelligencia esclarecida. Porém o maior numero de velhos, não utilisa pelas suas vigilias, nem pelas suas doutrinas, e inuteis pesquizas, filhas unicamente do habito.

Fóra da scena publica, da ethiqueta de numerosas sociedades serão compensados pelo repouso e regosijos dos passeios do campo, que promettem melhor disposição para a integridade da saude: nem justifiquem os velhos os seus desvarios, nem se autorisem com o exemplo dos poucos homens felizes, e bem partilhados; é necessaria a intermissão dos trabalhos para que possam cultivar as sciencias, sem os deploraveis resultados de uma conducta perigosa, e irreflectida.

Já mostramos em outro lugar a utilidade do exercicio corporeo, e já pelos factos da historia, já pelo raciocinio, convencidos estarão que o movimento razoavel é o melhor antidoto da innação; a moderação dos estudos, o regimem alimentar, e todos os preceitos que disseminados se acham nas diversas paginas desta these, é o que ha de real para a boa saude dos velhos scientificos, e que os defenderá da alteração do precioso orgão da visão, e das molestias cerebraes, difficeis de uma cura radical; por isso são motivos poderosos para fazel-os suspender voluntariamente os trabalhos que fixam a attenção. Procurarão com a alternativa da actividade, e do descanço não fadigar-se com meditações; e favorecer o movimento circulatorio nos membros inferiores. Devem-se fazer amar dos moços, e de uma esposa de espirito cultivado, de um caracter nobre, de uma alma terna, e sensivel, que o sabio não pode dispensar; e entre elles entreterem conversações variadas, distracções innocentes, que lhes communiquem emoções de jubilo.

§ 15.

Orandum est ut sit mens sana in corpore sano.
Fortem posce animum, et mortis terrore carentem,
Qui spatium vitæ extremum inter munera ponat,
Naturæ qui ferre queat quoscumque labores.
Juvenal.

Um dos meios mais necessarios para a conservação da saude é certamente a pratica das virtudes moraes; a consciencia do fiel desempenho dos deveres que ellas impõem ao homem produz uma tranquillidade, á que nada se pode comparar, e forma a sua verdadeira felicidade: consequentemente nada mais nocivo do que o tumulto das paixões. Discutir qual seja a sua séde, definil-as, proceder á sua analyse, e distinguil-as, são objectos da medicina, da metaphysica, ou da moral, que não nos deverão occupar: á nós não nos compete senão examinar os effeitos, que ellas produzem, com especialidade sobre os velhos, e mostrar quanto pela influencia reciproca do moral sobre o physico lhes são funestos esses movimentos mais fortes do appetite sensitivo, etc., exaggerados, ou mesmo modificados por qualquer causa interior, ou exterior para lhes applicar os convenientes remedios, e obstar á seus funestos estragos.

As paixões fortes e tristes são os peiores tyrannos da economia animal, e da sociedade, exasperam os sentimentos, acobardam a coragem, e tem todos os effeitos da contensão do espirito, ou da imaginação exaltada: o desvario desta compelle o homem a tentativas illicitas, e por uma irradiação sympathica dos centros nervosos, todos os orgãos padecem

com os seus effeitos. Cabalmente é demonstrado que as paixões tumultuosas, e profundas, quer sejam alegres, quer tristes, alteram os orgãos, e causam promptamente a morte.

A historia está cheia de factos de homens, que expiravam de amor, de alegria, de prazer, e de furor. Uma das vantagens da velhice no pensar de Cicero é ser ella isenta de paixões; se rigorosamente deve ser interpretada a opinião deste distincto autor, certo, que não a acolhemos, por vir de encontro ás nossas convicções, filhas dos factos. Certamente que os velhos ordinariamente não são, o que já dissemos, arrebatados por esses movimentos impetuosos, que flagellam a fogosa puberdade, para quem não ha impossives, época da esperança, prodigalidade, e pretenções interminaveis. As paixões dos velhos, dictadas pelo amor da existencia, e por um refinado egoismo, são tristes, silenciosas, e concentradas: mas nem por isso estão ao abrigo das paixões violentas. Millot, Rostan, e Tissot, exemplificam a nossa asserção com factos de velhos que tem succumbido no furor das paixões.

Assim como todos os homens em outras idades experimentam as explosões de violentas emoções, tambem os velhos, muito mais os irritaveis, e fracos, podem dellas ser victimas. Verdade é que são mais susceptiveis das affecções que emanam da pouca sensibilidade, ou das que concentram, como o temor, a tristeza, etc., etc.

O desejo primordial do velho será o de conservar-se feliz, sem que por este direito torne-se prejudicial, e criminoso aos olhos da sociedade. As affecções maviosas, os sentimentos de benevolencia, e de amor, lhes são tão essenciaes como o mesmo ar, que respiram. A experiencia o fará sentir a necessidade de premunir-se contra os furores da colera, da inveja, da ambição, e de todas as paixões vehementes, cujos effeitos tyrannisam um organismo enfraquecido.

§ 16.

A ambição é uma paixão detestavel acompanhada de odio, e desespero, é a origem de horrorosos vicios, que pervertem a sociedade, e a saude. Esta paixão desgraçadamente é caracteristica dos velhos, que prêsas da melancolia, tambem o são do desejo insaciavel de conseguir honras, de dominar, e accumular dinheiro, urgencia que talvez provenha da difficuldade de obtel-o, porque:

Tout chemin d'acquerir se ferme a la vieillesse.
(Regnier).

Difficil nos é calcular os effeitos da ambição, e da avareza do velho, paixões, que firmam a sua attenção; e neste estado se assemelham a esfaimados leões, que, com scintillantes olhos não perdem de vista a prêsa, que descobriram. O velho com perigosa cobiça só attende ao momento favoravel para saciar-se; e com a escassez reprehensivel no seu despendio, priva-se da nutrição necessaria com a mira em inuteis thesouros. O velho ambicioso tolera a fome, a sede, e morre abraçado com o ouro, seu predilecto objecto: cercado de rivaes suppostos, deseja sem amar, e obtem sem cessar de desejar: com o orgulho, e vaidade offendidos, nutre o coração com vastos projectos; e o mesmo mundo não o satisfaria se de ouro fosse formado.

O ambicioso commette indignidades, não reconhece o merito e virtudes, a justiça para elle é uma chimera.

A melhor organisação não resiste á forte contenção do espirito ambicioso; molestias nervosas, e chronicas, são os seus effeitos, e o velho torna-se incapaz de dirigir a mocidade no complemento de seus deveres, e perde conseguintemente a melhor porção de suas qualidades.

Outra paixão que obriga a atassalhar, a opprimir o virtuoso, fonte de odios gratuitos, é a inveja. Por este dragão não se deixarão vencer os velhos, para não serem os compungidos, e devorados espectadores da propriedade de seus semelhantes. O invejoso pouco differe do ambicioso, este é audaz, insolente, aquelle não ousa erguer-se, a escuridão é o gabinete secreto de suas operações; serpeja como a venenosa e irada cascavel, que occulta e inesperadamente atraiçoa, derramando o fatal veneno. Para locupletar-se, o invejoso com a perversão de seu moral, finge-so benevolo, illude a confiança, e mune-se abjectamente de formidaveis armas: os encomios, e celebridade de seus semelhantes, são o seu flagello.

Esta paixão, e o odio são muito prejudiciaes aos velhos melancolicos, em quem o desejo de tudo possuir traz a inquietação, languidez, e conduz a uma asthenia completa. Os orgãos da nutrição irritados tornam-se menos aptos para as suas operações, e mais susceptiveis para molestias graves.

Os velhos são ainda susceptiveis de odio, e aversão, a tudo que se oppõe á opinião que elles tem formado de um merito, suppõe deshonra quando são despojados da estima, que julgam-se com razão de pretender, tudo os affronta, e os mortifica. Não se embaraçando com os males de outros, só amam a si, e o que lhes pertence. A maligna inveja, e o odio, os inquietam com continuas vigilias, e vomitos rebeldes, e recuando-os sempre do objecto detestado, engendram a apathia, a inimizade, a execração.

Não menos funesto é o ciume, doença ordinaria do sexo feminino: os velhos amorosos, tristes, e orgulhosos, são sujeitos ao temor de perder o objecto de sua affeição, de ser trahido por elle; temem que lhes seja roubado, porque tendo muito vivido entre os homens, e na incerteza de sua infidelidade, fixam a sua attenção sobre todos, e por pouco modificado que seja o seu amor proprio, abandonam se a uma profunda tristeza, ao pezar consumidor do ciume, paixão cruel, que obriga a soffrer, delirar, e succumbir no mais terrivel desespero.

A colera é uma paixão impetuosa, tanto mais medonha, quanto mais sensivel é o individuo, e tanto mais execravel, quanto é seguida de outra mais detestavel, que é a vingança. O colerico impossibilitado de vingar-se incontinente, medita, e espreita a opportunidade para exercer a vingança, e reflecte sobre os expedientes; pratica muito censuravel em um individuo idoso, em quem seria mais facil supportar paciente, ou outorgar o perdão.

Esta paixão constrange de tal sorte a moral, e o physico, que deforma os orgãos, exalta o cerebro, e imprime horriveis traços na mais bella, e risonha physionomia: o cerebro impressionado reage sobre os outros orgãos, e abrindo-se a mais horrivel scena no organismo, o homem é sorprendido na dôr mais atroz. A colera, semelhante a uma corrente electrica, em um momento indivisivel percorre a machina humana, e senhora de todas as acções, as concentra, como se a obra sublime da natureza fosse o mais vil escravo das contigencias. O colerico com a proeminencia de seus olhos, e com a face em extremo vermelha ou pallida, com um aspecto feroz, privado do uso das faculdades, não pode refrear-se; não

attende a considerações, sacrifica o endeosado amor, e na agitação de um frenesi diabolico, sobrevem-lhe vomitos, apoplexia, e a morte. Eis como Virgilio pinta o furor da desgraçada rainha de Carthago:

> At trœpida et cœptis in manibus effera Dido,
> Sanguineam volvens aciem, maculisque trementes
> Inter fus as genas, et pallida morte futurâ
> Interiora domûs irrumpit limina.

Parece que o velho deveria ser privado desta paixão; mas são muitos os exemplos de octogenarios victimas deste flagello da humanidade Talvez dependerá do zelo de seu amor proprio, de seu orgulho, e predominio, como os reis, e imperadores, que vaidosos pela fortuna, não habituados a contrariedades, desejam imperiosamente, e por isso com facilidade são provocados. Muitas vezes é por espirito de justiça, e zelo religioso que os velhos se encrespam, quando o merito não é recompensado, quando bens são distribuidos injustamente a perversos, ao tempo que a virtude definha no desprezo; não pode tolerar o vicio triumphante, e a innocencia opprimida. Mas o nosso velho prudente, e razoavel, deve saber reprimir as violencias, para não expôr-se ao crime, e aos resentimentos contumeliosos, que apoz de si acarretam a vinfiança, etc, etc. Esta ultima paixão succede ordinariamente á colera, e é mais hedionda pelos seus crimes premeditados; é paixão incendiaria, e origem de discordia.

O vingativo acautelado medita, assassina, e foge dos perigos; o colerico participa ás vezes da sorte do provocante; mas são quasi inseparaveis, circumstancia que aggrava mais os effeitos.

As paixões tristes são causadoras de affecções agudas, e chronicas, muito lentamente originadas; com effeito, que metamorphose não notamos nas funcções por occasião de uma concentrada tristeza, affecção que por um prolongado pezar deteriora o moral, o physico, e que pode matar subitamente?

Esta affecção perturba a circulação, secreções, e paralisa os movimentos, é origem, segundo Corvisard, e Hoffmamu, de aneurismas; é ainda da catalepsia, e do marasmo, é causa do isolamento do ser mais nobre creado para a sociedade.

A tristeza muito occupa o bello sexo, e o velho, sempre impressionado pela imagem da morte, ella os obriga a romper o mais recondito segredo, e procurar o lenitivo, muitas vezes, por um suspiro. O velho, movido pelo pezar, busca a solidão, e só minora o seu mal a commiseração de um amigo, confidente de lagrimas, suscitadas por profundas magoas. Desconfiado, e credulo reconhece como veridica qualquer asserção, que diz respeito á sua saude, e bens: tendo vivido entre a ingratidão, e embustes dos homens, tudo suspeita, e acabam por caracterisal o o temor, a desconfiança, e a misanthropia.

O temor, o medo, o susto, e o pavor, tem todos os effeitos da tristeza, dão lugar a uma serie de effeitos funestos sobre o systema nervoso; a concentração da circulação, syncopes, e morte, são consequencias destas affecções, que muito predominam nos pusillanimes.

A previsão de um mal, ou a comprehensão de um perigo presente, ou imminente, chega a seu auge no velho prudente, e desconfiado, e o amedronta demasiadamente; e talvez

sejam a causa do embranquecimento prematuro de seus cabellos. Qualquer acontecimento imprevisto é motivo sufficiente para que os velhos suspeitem, e realisem objectos nunca vistos, e duvidem por capciosas demonstrações de objectos reaes; e nesta multidão de illusões, e completa confusão, a esperança, que é o unico limitivo, desapparece.

O susto pelos seus effeitos momentaneos, subtrahe inopinadamente as forças; então a pallidez, o frio, e o temor, impedem a gesticulação, e os movimentos; o individuo estatico perde o recurso da fuga, e geme como prêsa do torpor, e suppressões obstinadas. Nas escuridões da noite os velhos (e nisto se assemelham aos meninos) deixam-se sorprecender por espectros, imagens vans, e monstros, filhos de uma imaginação mentirosa.

Brunaud, e Wepfer presenciaram factos de individuos epilepticos, por causa de violentos e mortaes accidentes do horror. Nesta affecção ha um frio glacial, e pallidez cadaverica; o sangue abandona os pontos perifericos do corpo; e daqui derivam-se os aneurismas a epilepsia, a imbecillidade, e a loucura. O homem espavorido, incerto, e confuso, torna-se invalido: neste estado, diz Homero " a alma parece descer aos membros inferiores para fugir. ,,

Uma miseranda situação, oppressora do rico, e mais do pobre, corruptora das melhores faculdades, e que em gráu elevado ameaça os velhos, não se pode negar, é a indifferença, partilha dos fracos, estado lastimoso, em que os velhos com corações empedernidos, encaram a desgraça de seus amigos, os crueis soffrimentos dos homens, a morte de um nunca substituido pai, e as commoções do mundo, com o maior sangue frio, e a mais admiravel, e nunca assás censuravel resignação. Assim resignados, os soffrimentos de seus semelhantes só lhes dão causa a receiar, quando elles antevêm sobrevir-lhes igual catastrophe.

Parece ser um beneficio outorgado pela natureza, e um estado significativo de sua cançada organisação; pois que, se elles se embaraçassem successivamente com os males alheios, teriam muito á soffrer: mas prevendo elles as ameaças de terriveis males, ficam depois enojados, privam-se de sensações agradaveis, e taciturnos correm a funebres reflexões na mudez de um ermo; arriscam-se a molestias chronicas, desestimando a sociedade e a propria existencia.

Os jogos são paixões especulativas, que estorvam e suspendem a ordem correlacional das funcções, e que conchegando o physico do homem, isolam o moral, e o pervertem; que arredando a benevolencia, promovem o odio, a loucura, o assassinato. Não são prazeres dos sabios, senão quando occupam por momentos, e sem interesse pecuniario. Os jogos de cartas, por exemplo o voltarete, e os de dados, ou pedras, como os de damas etc. etc., exigem combinações, são contenciosos, subtrahem o homem ao exercicio, e tem os inconvenientes da vida sedentaria, das vigilias, e da ambição.

Da inspiração de um ar rarefeito pelas luzes, e viciado pela expiração, quiçá de algum tuberculoso, resultam a dyspnéa, a pneumonia, a phthisica, etc. Que melancolico espectaculo não offerece a quem professa os dictames da razão, e da phylosophia, o de uma reunião agitada, que lutando com a sorte, esperando e temendo, em perfido anhelo de render e avassalar a fortuna, espera desgraçada na immobilidade physica a sentença cruel, e obrigatoria, do acaso fatal de um dado iniquo? Se a sorte é adversa, passa um campeão da afflicção á tristeza, se prospera, a alegria o transporta, o fascina, o enlouquece.

Em compensação das paixões descriptas, temos affecções preciosas, que, moderadas, podem occupar impunemente os velhos. A alegria está no numero d'estas affecções moraes, sensivelmente favoraveis, em que contente, o homem regosija-se com a calma moral, entre a esperança, o riso, e a franqueza.

A alegria renova as ideias, deixa livre, e tranquillo o pensamento, e augmentando o calor, fonte de vida para os velhos, facilita a circulação, tranquilliza o somno, e é uma das causas de longevidade. A alegria excessiva e subita, resultado da impressão de um objecto de amor, ou lucrativo, é funesta, é um accesso de loucura, que invertendo a ordem das acções nervosa, e circulatoria, determina a syncope, a paralysia, e, o que é peior, a morte. Compulsando os livros historicos, convencidos ficaremos de que Diagoras morreu de alegria por ver coroados trez filhos seus victoriosos: a mesma sorte teve uma romana com a presença de um filho, reputado morto na batalha de Canas: de oitenta e cinco annos morreu Sophocles no extase de prazer, por ver-se premiado por uma sua composição tragica: muito mais reclama a attenção dos velhos o facto narrado por Tisset do herdeiro de Leibnitz, que perdeu a vida com o aspecto de um antigo cofre de ouro. Lemos em Brunaud, que um pai tão sensivel pela desgraça de seu filho, como pela sua felicidade, expirou de alegria depois de o ter libertado de uma tenebrosa prisão.

O amor, a alegria, e a esperança, longe de diminuir ou augmentar a actividade organica, e a impetuosidade de outras paixões, prolongam a vida.

A esperança é a presumpção de um risonho futuro; seductora, e lisonjeira, as mais das vezes, é enganadora, como os encantos, e promessas de uma bella nympha: mas mitiga as dôres, e indigita a estrada da vida matisada de rosas, e de perfumes; é a base das situações felizes, é o sustentaculo do desgraçado:

> Du Dieu que nous crée, la puissance infinie,
> Pour adoucir les maux de cette curte vie,
> A placé parmi nous deux êtres bienfaisans;
> De la terre, à jamais aimables habitans
> Soutiens dans les travaux, trésors dans l'indigence
> L'un est le doux Sommeil, l'autre est l'Esperance.
>
> *Voltaire.*

A esperança affavel, e benigna, fazendo ostentar prazeres futuros, acalma as agitações, dissipa os effeitos da tristeza, e das outras paixões. Não é possivel a um velho, por mais dissimulado que elle seja, disfarçar a felicidade de que goza na espectativa de melhor sorte, e cessação de seus calamitosos males, quando é alimentado pela esperança, por que:

> Elle allaite chacun d'illusion. Pourtant,
> Sans être contenté chacun s'en va content.
>
> *Rouzard.*

O amor é um sentimento, que inspira brandura, é fecundo em beneficios, e zelo nobre para os desgraçados: com o amor vem a ternura, a benevolencia, a amizade, e a adora-

ção, a humildade do soberbo, e do vaidoso. O velho amoroso é prodigo, compadece-se dos miseraveis, e torna-se prasenteiro na sociedade. Porém o amor tem seus caprichos, e então o sentimento de suavidades transforma-se no de agitação, anciedade, e de penas crueis: o amor póde ser causa da melancolia, e da loucura, se concentrado fôr em um só objecto com o desprezo do interesse individual, de quem o nutre. O amor unido á tristeza, e á esperança fará nascer a impaciencia, a impetuosidade, e o desprezo, e sacrificar dous corações que mutuamente se prezam, se adoram, mas que degradados se atrophiam. O amor de gloria no seu maior gráo de actividade, e dores dos revezes da vida, é delirante, e então o mais sublime sentimento do homem tem, não poucas vezes, por victimas almas generosas.

O prazer mais jucundo, e encantador, que contribue effectivamente para a saude, é o da amizade: é o mais puro, e terno, e o que preserva o homem dos ultrages da vida, sem que seja acompanhado da vehemencia dos prazeres, e sem os effeitos constantes das paixões lentas. O amor desapparece com o vislumbre da mocidade; mas a amizade, baseada na estima, e virtudes, invencivel pelas circunstancias, persevera. Um amigo é a verdadeira ametade do velho, que, apaixonado pela conversação, disfarça com o amigo os pezares da velhice: ainda que falte-lhe a memoria a todo o momento, é raro que não subsista a dos acontecimentos passados; outro-sim a das localidades: são elles pois o receptaculo das tradicções, e o seu amigo o depositario.

Admira ouvir um velho narrar os acontecimentos da sua infancia, as acções heroicas, de que foi juiz, e todas as aventuras. Egoistas, amorosos, e obrigados pela necessidade de fallar, entretem os meninos para deixar successores a seus bens, e grandezas, e assim os eternisar.

O amor sensual nunca será desculpado nos velhos, e lhes é de funesta consequencia, torna-os pallidos, extenuados, tristes, e desgostosos, e inhabilitados para qualquer exercicio honroso da sociedade. Os velhos devem abster-se dos prazeres eroticos, que causam a destruição da mocidade, e muito mais a da velhice; a voluptuosidade longe de lhes semear flores lhes cavará o tumulo. Os perigos da sensualidade são evidentes; seus effeitos consecutivos são a perversão dos actos da intelligencia, congestões, paralysias, e enfermidades implacaveis, que encurtarão a existencia, se vedado não for este trafico. A pretenção dos velhos viuvos á novas nupcias, sua união com o bello sexo, a repetição frequente do hymeneo, é uma temeridade, é um calis de veneno corrosivo, é a morte provocada pela scintilla de um fogo, que apenas se atéa pelo habito. Não somos rigoristas absolutos: aquelles velhos, em quem a faculdade reproductora existir com vigor, e cujas forças não tenham sido prodigalisadas em vãos deleites, deveráõ obedecer á voz imperiosa da natureza, em laços conjugaes, e circunspectamente deverão interessar-se na propagação de sua sublime raça, e apóz de si legar uma zelosa prole á sociedade.

" A arte de assazonar o prazer, diz Turtelle, consiste em ser avaro; abster-se para gozar, é a philosophia do sabio, o epicurismo da razão: duplica-se d'est'arte o regozijo, e reforça-se a saude. „ Admoestamos aos esposos, e virtuosos celibatarios, que sejam mesquinhos d'este devorante fogo, que divorcêem o deleite sensual, pois que seus effeitos antes de os ter precipitado no tumulo, terão deixado indeleveis marcas de pro-

fundas alterações, a perda de uma serena paz, a privação de zelosos amigos, os carinhosos affectos de sua familia, unicas doçuras de seus ultimos e melancolicos momentos.

O abuso das delicias venereas, diz o sabio Bacon, são outras tantas conjurações contra a velhice:

Concubitum pariter fugeat rugosa senectus,
Ni velit é thalamo properans descendere in orcum.
Geof. Hyg.

§ 17.

Da succinta exposição feita, mas tanto quanto nos permitte a natureza d'ste trabalho, julgar-se-ha da importancia de moderar, ou conculcar as paixões. A temperança do moral é tão salutar como a temperança dos outros actos da vida physica, porque vemos que a tristeza embaraça as funcções organicas, e a alegria as favorece, reanimando a vilhice, e prolongando os seus dias. Naturalmente guiados pelo instincto conservador, os velhos renunciarão aos máos habitos, serão tributarios da sobriedade, e continencia, e imitarão á Socrates, e Pythagoras, que celebrisaram-se pela sua frugalidade. O homem sabio, e prudente guerreia o odio, evita o temor, dá todo o valor á temperança, conscio de que os excessos condemnam a saude, e a reputação, e que violar as leis da razão, e da prudencia, é negar-se á direcção da bussola instinctiva, é ser rebelde ás leis da natureza. Habituados a considerar as cousas philosophicamente, se a razão, experiencia, e a vida regrada, os preservam dos violentos accessos da alegria, do amor, e da colera, tambem os defenderão dos effeitos do temor, do terror, e da ambição, e mesmo da indignação concentrada em tristeza, que ordinariamente atormenta os velhos honestos, quando são ultrajados. Os conselhos hygienicos, já expendidos, a virtude, e sabedoria, os farão resistir ao aballo das paixões, e a não ver nos acontecimentos inexperados da vida, mais do que o golpe da fortuna, e os rigores da inflexivel necessidade. Convem procurar os prazeres da intelligencia, e os que resultam dos trabalhos physicos; para o que muito ferteis lhes serão os estudos, os exercicios, e as distracções: a indolencia nutre a tristeza, e pensar continuadamente em sua desgraça é submetter-se ao desespero. O amor da philosophia, e a experiencia, ensinarão a ampliar o campo dos verdadeiros prazeres, a prever os menores males, a ter imperio sobre as paixões, a permanecer victoriosos, e calmos, entre os tormentos do mundo; e os convencerão finalmente que no correr da vida tudo são penas, e miserias, inseparaveis da nossa condição:

Luctus et ultrices posuere cubilia curas;
Pallentesque habitant Morbi, tristisque senectus.
Virg. Eneid. L. 6.

Os velhos devem suportar resignados os revezes do infortunio, as injustiças,

e os rigores do destino, e abraçando o conselho de Pithagoras, que dizia: que ao homem cumpria supportar a sorte tal como ella se apresenta, sem pezar, e sem colera, com effeito quanto este conselho é digno do grande philosopho! O menor indicio de colera nos velhos será um verdadeiro triumpho para o seu inimigo: é digno de um coração nobre irritar-se, quando, sem equidade, os inocentes, e desgraçados pranteiam debaixo do jugo da oppressão, ao tempo que perversos sobem, e respiram sobre o pinaculo das honras, e do prazer; mas é indubitavel que nem uma importancia deverá dar-se ao que é irremediavel.

O homem alcança ordinariamente o que emprehende; por isso, se escusará de attender a narrações inexactas; deverá duvidar das offensas, assegurar-se da moralidade do supposto calumniador; examinar as intenções, e depois avalial-as; porque uma palavra mal interpretada pode provocar a colera. He prudente ignorar o offensor, ou remettel-o ao silencio, e assim poupar o corpo, e evitar os crimes; é necessario ser tolerante, saber viver entre os homens, e suas injustiças; do contrario, iremos de excesso em excesso, de um menor a um maior abuso, e de um extremo a outro extremo.

A riqueza traz costumes orgulhosos, porque sendo o ouro no nosso seculo, o preço universal de tudo, mesmo de dignidades, e de honras, o rico considera-se enthronisado na ostentação, e predominio, as vertigens da vaidade os atordôa, e os olhos do mundo ambicionam, não as suas sciencias, bons costumes, e virtudes, porem somente á sua fortuna. Pelo contrario, na mediocridade, e na moderação, não podendo attingir ao poder, o homem o despreza, e não se expõe á inveja, e á vingança.

Podem neutralizar as paixões, equilibrando-as pelas suas antagonistas; fugir do odio pelo desdem, do temor pela confiança, do pezar pela jovialidade &c. &c, para que prevaleça uma vontade firme, e inabalavel, uma alma magnanima, e com a obnegação de suppostos interesses, romper os obstaculos. Libertados da escravidão da ambição, e do amor proprio humilhado, recolherão a mais doce das recompensas, que é a fruição de uma bôa saude.

Deverão felicitar os seus similhantes pela sua felicidade, lamental-os no infortunio, desejar-lhes vantagens, abrir o coração com confiança, evitar os calumniadores, invejosos, e vingativos, e fortificar-se com a paciencia, e reflexão. Instruidos nos acontecimentos do mundo, compadecer-se-hão dos que não estiverem ao abrigo dos golpes da fortuna; mas nunca entristecer-se, ou encolerisar-se a ponto de comprometter a saude.

Baldados serão os exercicios, e o melhor regimen, se dominarem as paixões; a paz d'alma é a condição indispensavel para a conservação do moral, e do physico. Nada é mais proprio para o descanço da velhice, do que a reunião familiar; é no centro da sociedade domestica, que se collocarão na esphera da natureza.

Zimmerman, diz Brunaud, descansava de seus trabalhos com a conversação de

sua esposa; e é inegavel que as affeições ternas, as variadas conversações do sexo femenino, as doces qualidades do coração de uma esposa virtuosa, e envelhecida sem remorsos, dão diversão ás ideas, livram da inveja, do pezar da medriocridade, e da ambição. Dizia um philosopho, que seria necessario um amigo para as grandes emprezas; porem que para a felicidade quotidiana é indispensavel a amizade de uma mulher; porque maneja mais facilmente um coração enfermo, sem o offender; sabe dar preço a milhares de objectos, que não o teriam, que sem ella as duas extremidades da vida seriam sem soccorro, e o meio sem prazer.

Préso muito os velhos, e com pezar tenho patenteado suas miserias nas poucas paginas que ficam traçadas n'este trabalho; mas minha intenção é pura, ingenuamente declaro, que tenho feito sobresahir seus defeitos, e erros, com o unico fim de os persuadir da utilidade de corrigil-os. O velho que vive sem paixões, sem projectos ambiciosos, que não faz consistir sua existencia nos prazeres dos sentidos, vê correr os annos sem perturbar-se, rodeado de seus filhos; elle os vê crescer com corações bem formados; sua velhice não será atormentada por enfermidades, o tempo não terá azas, e elle será sempre feliz.

§ 18.

Apezar dos preceitos hygienicos rigorosamente observados, apezar da mais escrupulosa observancia das leis moraes, apezar em fim da conducta a mais exemplar para manter o vigor do physico, e do moral, na intensão de perpetuar a existencia, ha de cumprir-se, não obstante toda a repugnancia, e obstaculos de que é susceptivel a potencia humana, hade cumprir-se o inexoravel decreto do autor da natureza, ao qual deve se obedecer sem murmurar.

O velho treme ao lembrar-se do termo final: "desgraçado o velho, exclama Cicero, que em uma longa vida não tem aprendido á desprezar a morte. O' miserum senem qui mortem contemnendam in tam longa ætate non viderit! „ Com effeito, a idéa da morte é sempre atormentadora, a morte custa sacrificios ao homem, porque o priva da felicidade que elle quereria perpetuar, receia o que lhe é desconhecido, e sua afflicção toma incremento com a incerteza da sorte futura; mas a inevitavel morte não respeita a afflicção, a resistencia, nem a altivez do homem; ella tudo confunde, e põe um termo á tudo.

O pensamento de uma eternidade, que deverá seguir a cessação da vida, inquieta o octogenario até o tumulo; mormente se elle é rico, então devaneando honras, e lisonjeado pelos bens da fortuna, vive olvidado das fadigas do mundo. O temor da morte só servirá para privar o velho do socego; o homem virtuoso espera a morte tranquillo, porque um sentimento sublime o convence de que o sopro divino, que o anima não se anniquila, que o somno do tumulo é passageiro, que a morte é o começo

da eternidade feliz. Muitos outros resignaram-se a esta lei universal; e como esquivar-se d'ella? Resta ao velho consolar-se com a lei da igualdade; e depois de ter gozado dos encantos da natureza, nem prodigo, nem avaro dos bens concedidos pelo Creador, convencido de que é mortal, deve resoluto, e impavido esperar a morte e dizer:

Qu'ici tout se corrompt, tout se detruit, tout passe;
Courbé, trainant à peine une marche pesante,
J'approcherais du terme où nous arrivons tous.
Millot.

A morte põe um termo ás privações, e ao marasmo senil; é para os velhos, em quem o numero, e gravidade dos males, excedem os tristes passatempos da vida, um verdadeiro dom; muito mais ainda porque, segundo Buffont, é raro que o velho experimente dôr durante a morte. Collocado no mundo como n'um insondavel oceano sempre agitado, e ameaçador, o homem receia constantemente o naufragio: e a morte não será o unico refugio para o subtrahir a uma existencia alvoraçada? Attendamos, que apenas o homem possue o coração de uma esposa, e experimenta as doçuras do sentimento da amizade de escolhidos amigos, e amorosos filhos, a morte o acommette, e obriga o objecto penhorado a derramar amargas lagrimas, e o que lhe resta? o luto.

Convencido das illusões do mundo, que embalaram a aurora de seus dias, o sabio deve encarar a vida como o clarão da luz, que faz distinguir os objectos; e a morte como uma espessa, e impenetravel nuvem, destinada a offuscar os ávidos olhos da ambição, e fazer cessar os soffrimentos. A morte pois é o momento em que o sabio aprecia suas virtudes, em que o justo termina a sua peregrinação, e approxima-se do sanctuario da eternidade, é o momento, em que passando da vida tenebrosa de sua existencia á luz pura de uma vida de felicidade ineffavel, abandona ás viscissitudes do mundo, e concentra-se na contemplação do Creador.

(Feliz o velho, que apezar do amor da vida, reconhece a necessidade de morrer,) que no ultimo periodo da existencia, depois de ter merecido as attenções da sociedade, e ter dado provas de zeloso esposo, e optimo pai, confortado pelos soccorros da religião, e pela philosophia, prestes a abandonar a vida, poder percorrer com enternecidos olhos as lacrimejantes faces de seus dilectos filhos, e de sua inconsolavel esposa, e de seus sensiveis amigos, verdadeiras delicias da humanidade, e julgar-se feliz por triumphar da morte, por abandonar uma vida ephemera, feliz por se achar fortificado pela esperança de receber com justiça a recompensa de suas virtudes; feliz o velho, que no ultimo bocejo da vida poder proferir estas palavras:

Mes enfans, grace au Ciel, se portent tous au bien;
C'est assez, j'ai mon lot, je ne demande rien;
Et le terme arrivé, sens régrèt, sens envie,
Ainsi que j'ai récu, je quitterai la vie.
Millot.

FIM.

HIPPOCRATIS APHORISMI.

I.

Senes facillimè jejunium ferunt; secundò ætate consistentes, minimè adolescentes, amnium minimè pueri; ex his autem, qui inter ipsos sunt alacriores. Sect. 1.ª aph. 13.

II.

Raucedines et gravedines in valdè senibus non coquuntur. Sect. 2.ª aph. 40.

III.

Qui solitos labores ferre assueverunt, etiamsi invalidi sunt aut senes, eos facilius ferunt quam qui non assueti quamvis robusti, et juvenes. Sect. 2.ª aph. 49.

IV.

Quicunque alvos habent humidas, ii quidem si juvenes sunt melius degunt quam qui siccas habent. At in senectute pejus degunt, cum ipsis senescentibus fere reciccentur. Sect. 2.ª aph. 53.

V.

Renum et vesicæ vitia in senibus ægre curantur. Sect. 6.ª aph. 6.

VI.

Si senioribus supra modum purgatis singultus accidit, non bonum. Sect. 7. aph. 41.

TYP. IMP. DE P. BRITO.—1845.

Esta these está conforme os Estatutos. Rio 11 de Dezembro de 1845.

Dr. Francisco Julio Xavier.

ERRATAS.

PAGINAS,	LINHAS.	ERROS.	EMENDAS.
1	2	senectus	senectæ
3	27	teritando	tiritando
5	7	o terreno que	o terreno, que
,,	10	cæum	cælum
6	9	raconte	racontent
,,	36	subjeitos	sujeitos
7	19	Marques	marquez
10	10	muscutar	muscular
,,	12	outopsia	autopsia
11	3	metamarphoseada	metamorphoseada
,,	18	compostas	compostos
,,	30	retricções	restricções
,,	40	normalmente	normalmente,
12	26	dos mais	da mais
,,	35	molestia	molestia,
14	18	radical	radial
,,	21	hemorrhoides	hemorrhoidas
,,	35	symptomos	symptomas
16	16	enterrogal-o	interrogal-o
,,	26	póde dizer	póde-se dizer
,,	27	é estado	é o estado
17	4	corar	curar
18	6	resicarios	vesicatorios
,,	19	prejudial	prejudicial
,,	29	medice	medici
,,	30	reguies	requies
19	10	impossabilidade	impossibilidade
20	12	peridos	periodos
,,	36	Boerrhavio	Boerhaave
22	13	medida	medica
23	23	queramus	quæramus
24	31	exigenio	oxigenio
26	38	cumpre,	cumpre
29	5	pels	pelo
31	6	agradavel uniforme	agradavel, e uniforme
32	10	calix	calis
34	2	são alimentação	não são boa alimentação
36	30	desenteria	disenteria
40	25	a primeiro	o primeiro
,,	26	eruptação	eructação
50	7	empreguem	impreguem
,,	37	hemorrhoides	hemorrhoidas
55	11	finge-so	finge-se
56	4	immanibus	immanibus
,,	28	Hoffmanu	Hoffmann
,,	6	interfusas	interfusa
,,	17	vinfiança	vingança
58	38	Rousard	Ronsard
60	8	d'ste	d'este
,,	34	curas	curæ
61	5	inocentes	innocentes
,,	27	obnegação	abnegação
63	6	trenaut	trenant

Os embaraços em que se vio o nosso impressor, empenhando todos os seus esforços para servir-nos com a impressão da nossa these, no limitado tempo que teve para publical-a, e a impossibilidade em que então nos achavamos de bem a poder corrigir, attenta a nossa enfermidade, foram causa dos erros, aliás desculpaveis, que ácima se notam.

O Autor.