

A higiene e o governo das almas: o despertar de uma nova relação

José Gregório Viegas Brás*

A higiene deu início a um novo processo de psicologização. A higiene invadiu a sociedade e medicalizou os hábitos de vida, introduziu o dever de saúde, levando cada um a cuidar de si próprio. A higiene mais não é do que um saber que veio permitir uma nova salvação, um novo exercício de regulação e vigilância. É um saber que veio estruturar a sociedade, transformar a população e cada um em particular. Este processo de mudança veio exigir de todos uma busca de aperfeiçoamento a partir de uma nova matriz, um novo imaginário. Um novo mundo mental foi criado, novas formas de pensar, sentir e agir foram introduzidas na vida das pessoas, e nesta precisa medida, podemos dizer que uma nova alma foi criada. A partir deste novo saber, cada um se problematizou (se pensou) e construiu de maneira diferente. Neste sentido, a higiene é também um conhecimento “psi”.

Palavras-chave

saúde; vigilância; governo;
corpo; educação física.

* Professor da Universidade
Lusófona

I- Introdução

O estudo das práticas de higiene é indissociável do discurso que sobre elas foi produzido. Isto porque são os discursos que regulam o pensamento, são eles que fazem a estruturação psíquica e regulam a vida afectivo-emocional. Em nome da higiene iniciou-se a guerra contra a degradação biológica, contra as influências nocivas ao desenvolvimento da sociedade saudável. A metamorfose que ela pôs em curso veio reivindicar novas disposições para a vida, veio colocar a magna questão de uma nova *gramática* do governo das almas.

Ninguém vem ensinado e a saber conduzir-se na vida de acordo com as “boas maneiras”, a desejar o que é decente e a repudiar o indecente. Todo este processo, que não é natural, obrigou a uma configuração social das funções do corpo. A higiene, ao introduzir um padrão de comportamento, veio montar novos mecanismos de condicionamento social, veio exigir um novo pensamento, veio exigir novos cálculos. E tudo isto tem um duplo valor simbólico – tornou-se símbolo de sociedade bem-educada e simultaneamente de pessoa de bem. Mas para que isso tivesse acontecido foi preciso que o discurso chegasse às consciências das pessoas. Foi preciso fazer da existência uma nova forma de vida, desenvolver novos sentimentos (de pudor, repugnância, medo, vergonha...). No fundo, a higiene é um saber que é poder porque veio obrigar a uma certa contenção, uma domesticação dos afectos marcada por uma infinidade de micropenalidades que se gravam na memória e transformam todos e cada um ao longo da vida. A curiosidade está no facto de que tudo isto só funciona se existir autococção desejada... Não é só colocar as pessoas a fazer, é preciso infiltrar o desejo de fazer.

Nesta perspectiva, a higiene pode ser entendida como um discurso sobre o prazer do cuidar de si. Para esta transformação ocorrer foi absolutamente necessário uma psicologização, foi preciso inscrever nas consciências uma disposição que preparasse o indivíduo a fazer um exame permanente sobre si (boa conduta) e a fazer com que desejasse essa busca permanente. A partir daqui é possível encontrar a expressão de uma consciência colectiva e individual, uma nova alma. Não devemos dizer que a alma é uma ilusão. Na linha de Foucault (1987:31), diremos que a alma existe e “é produzida permanentemente, em torno, na superfície, no interior do corpo pelo funcionamento de um poder”. A alma nasce da engrenagem de uma realidade histórica que nos põe a pensar e sentir e a agir de uma determinada maneira. É neste sentido que falamos de governo da alma (não no sentido da teologia cristã). Elias (1989) bem nos alertou para o processo de modificação (que ele denominou de civilização) que a sociedade e a cultura têm sobre os corpos. Sem esta alma, todas estas formas de sujeição e controlo sobre o comportamento dos indivíduos não seriam possíveis. É neste campo que operam as tecnologias do eu, através das quais se dá a subjectivação e permite por consequência vincular o indivíduo a uma identidade e a um poder que lhe é exterior. Este fenómeno não é estranho ao que Foucault (1987:31) nos disse nos

curso no Collège de France, assinalando a mudança de interesse de um Estado territorial para um Estado de População, o que trouxe e amplificou a importância da vida biológica e a saúde da nação como um problema de governo.

A nossa atitude perante a vida está limitada pelo pensamento que produzimos acerca dela. Mas o pensamento não é pura obra do cérebro, não é um dado puramente biológico. As relações de poder e de saber, enquanto processos históricos, accionam um metabolismo cognitivo específico. O que aconteceu foi que na modernidade a vida biológica ganhou um interesse político que não tinha até então. A economia da vida humana, na qual o exercício da biopolítica estava interessado, veio fazer com que novos discursos fossem proferidos, acentuando o valor e a saúde dos cidadãos. Nesta lógica a higiene revela-se de uma importância extrema dado o papel que pode ter nos cuidados de saúde da população.

Para conhecermos o que foi pensado sobre as preocupações acerca da vida, sobre o valor da saúde, temos que analisar como estas questões foram abordadas na linguagem. Tal como nos referem diversos autores, entre os quais destacamos Gadamer (1998), nós pensamos a partir do modo como as coisas andam pensadas na linguagem. O que conhecemos é feito pela mediação da linguagem. Existe, pois, uma relação entre o dizer do ser, o pensar do ser e o ser. No sentido inverso, podemos verificar que o ser pensa-se dizendo, mas para o dizer tenho que pensar a partir de como as coisas andam ditas na linguagem. Para sabermos o que foi feito e pensado no domínio da higiene, temos, pois, que analisar a linguagem.

Se a função da linguagem é a comunicação, podemos afirmar que é através do que as pessoas comunicam que se pode registar e reconstruir o tipo de questões que as pessoas procuraram suscitar (Meyer, 1998:81). Neste sentido, a realidade oferece-se como um texto, quer dizer, como algo que foi tecido, e que, como acontece com um têxtil, aparece na articulação de uma trama (*trame*) com uma teia (*chaîne*). Também Barthes (1997:112) acentua a ideia de texto como tecido, a ideia generativa de que o texto se faz, se trabalha através de um entrelaçamento perpétuo. Neste tecido (textura), o sujeito desfaz-se como uma aranha que se dissolve a si própria nas secreções construtivas da sua teia.

Neste processo constitutivo, devemos entender o texto como o conjunto de enunciados que foram emitidos em relação à problemática em estudo. Nesta óptica, o texto abarca o conjunto, a dispersão, ou seja, o que se apresentou como pensável e dizível nas situações fixadas no tempo. Porque no discurso há um querer-dizer, no texto encontramos o saber inscrito nessa intenção. Tal significa que o processo de construção do conhecimento é presentificado pelo texto. O que ficou escrito, ao conservar o discurso, permite que a realidade possa ser mostrada e estudada. Nesta acepção, comungamos o ponto de vista de Derrida (s/d), de que nada existe fora do texto. E neste processo de construção, acrescenta por sua vez Foucault (1998:131), as palavras receberam a tarefa e poder de representar o pensamento. Assim, podemos concluir que o discurso expressa um saber no registo da dinâmica de temporalidade das acções comunicativas.

Servindo-nos de uma ideia que Wittgenstein (1996) utiliza a propósito da designação das palavras, diremos que os enunciados têm as mesmas funções que as pedras, as vigas e o cimento têm na construção de um prédio. Os enunciados devem ser entendidos como um conjunto de peças que fazem parte de um processo de construção. Neste sentido, o enunciado é que tem a verdadeira função constitutiva. No jogo da linguagem, os enunciados são utilizados como lances, o que faz com que desempenhem papéis diferentes. A este conjunto de enunciados que se apoiam na mesma formação discursiva é o que Foucault (1997:135) chama discurso.

O presente artigo tem como objectivo analisar os aspectos como o discurso higiénico regulou o nosso pensamento. Procuraremos definir o discurso higienista, penetrando-se deste modo num determinado tipo de saber. Nesta abordagem, o que está em causa é determinar o que constitui este saber particular, tomando este como **discurso**. Como nos diz Foucault (1997:206), não há saber sem prática discursiva definida e toda a prática discursiva pode definir-se pelo saber. O saber é tudo aquilo que podemos falar numa prática discursiva.

2- Anatomia do Discurso Higienista

2.1- A higiene e o despertar de uma nova relação

A descoberta da higiene foi de uma importância vital para a alteração dos costumes e normas de etiqueta. O discurso higienista foi decisivo para que surgisse o investimento na preservação dos organismos e na defesa da população. A higiene, ao constituir uma nova exigência e uma nova vigilância, pode ser vista também como uma disciplina. O saudável vem exigir um controle e um novo modo cultural de ser e de estar. A higiene, ao ser incorporada no processo de civilização, simboliza também uma nova distinção. Com ela, novas sensibilidades são trabalhadas, conduzindo ao exercício de uma dupla vigilância - sobre os outros e sobre si (autocontrolo), o que reclama uma higiene pública e privada. É uma nova relação que se introduz nas múltiplas práticas quotidianas - com o ar, com a água, com o espaço, com os outros e consigo próprio. A higiene pôs em marcha uma nova imagem de pessoa a qual implicou a realização de novos ajustamentos. Nesta transfiguração afirma-se o exercício físico contra os valores da decadência. O argumento da saúde dita uma nova funcionalidade e virilidade e dita uma nova relação de trabalho sobre si próprio.

A saúde não é um dado adquirido. A ligação que se estabelece entre o exercício e a conservação da saúde é muito antiga. Em Portugal, esta referência surge com Fernão Solis da Fonseca (1616:34-38), com apoio na teoria de Hipócrates Galeno. João Curvo Semedo (1741), nas advertências que considera necessárias observar aos que quiserem viver muito e ter perfeita saúde, a 12ª diz respeito ao exercício. Nesta advertência, recomenda que todos os dias façam uma hora de exercício. Não deixa de ser curioso que no século XVIII se registre já a crítica ao sedentarismo.

Verifique-se também que Manuel Paiva (1787)¹ adverte para não se constrangerem as crianças a estarem sentadas. Considera que o exercício é o primeiro mantimento da saúde e, o bom ar, o segundo. Por isso e por sustentar que a saúde é o bem mais precioso sem o qual não pode haver felicidade, é de opinião que as crianças, rapazes e raparigas, devem fazer exercícios físicos (correr, saltar, bailar...) todos os dias ao ar livre.

Encontramos já aqui uma preocupação com uma abordagem sociológica dos estilos de vida. Refere-se que devido às enfermidades da civilização, a espécie humana encontra-se em agonia. Por um lado, fala-se que é urgente que se descubra um medicamento heróico e, por outro, afirma-se que coube à higiene a invenção da preciosa descoberta que é a ginástica. Verifica-se a necessidade de o saber viver passar a integrar a ginástica nos cuidados de saúde porque “cura de revigorisar [sic] o estiolamento das forças da nossa raça, conservando-a, melhorando-a sensivelmente nas suas condições físicas, e activando poderosamente as funções cerebrais”².

A importância do exercício é vital para o seu desenvolvimento. A função acaba por fazer o órgão. Esta questão, defendida por Afonso (1882), explica-se facilmente pelo crescimento do movimento nutritivo que se opera sob a influência de um afluxo de sangue arterial. A acção do movimento estende-se também às superfícies articulares, contribuindo para conservar os ligamentos e sua flexibilidade. A ginástica é pois considerada a “profilaxia, a mais eficaz e a mais racional, das moléstias que afectam as articulações”³. Os próprios ossos sofrem sob a sua influência significativas transformações. Sobre isto não pode haver grandes dúvidas porque se invoca que os médicos que têm estudado o problema dos desvios no raquitismo têm adquirido a certeza de que uma ginástica apropriada é o meio mais eficaz e mais seguro de restituir aos eixos a sua funcionalidade

A vida orgânica não é senão esse movimento incessante e cruzado de moléculas que entram na economia e que dela saem. Este duplo movimento de exalação e absorção executa-se em virtude de leis e seguindo um maquinismo. A formação de gordura e ácido úrico é o resultado fatal da desarmonia entre as funções da respiração e da digestão. Segundo Afonso (1882)⁴, a acção fisiológica do movimento tem consequências sob o ponto de vista higiénico e terapêutico.

A evidência da necessidade da ginástica é um facto que, segundo Silva (1894), salta claramente aos olhos de todos sem distinção de categorias. Referindo-se concretamente a um tipo particular de ginástica, a natação, afirma que ela visa não só curar afecções já existentes, mas evitar que elas se instalem. Para este autor, temos o dever moral de lhe prestarmos o mais sagrado culto, não só pela simplicidade do exercício, mas também pelo que a água possui de rico, em propriedades salutaras e higiénicas, constituindo o progresso mais importante da terapêutica dos velhos tempos até à actualidade. Nasce assim um novo cuidado que não pode ser menosprezado na organização de uma sociedade que se quer saudável.

2.2 – A higiene como um dever de cidadania

A higiene vem introduzir orientações que se traduzem em deveres. A não vinculação das pessoas a estas normas é susceptível de comprometer a sociedade saudável. Por isso, viver de acordo com as normas torna-se um dever de cidadania, tornando-se necessário arranjar estratégias que levem a população a adoptar estilos de vidas saudáveis. A atenção das pessoas sempre recaiu mais sobre a medicina curativa do que a preventiva. Já Francisco de Mello Franco (1819), no início do século XIX, criticava esta atitude porque remetia para um plano secundário o modo de prevenir as doenças e prolongar uma existência feliz. Do seu ponto de vista, é mais humano prevenir, acautelar, do que remediar os males. Sustenta ele que os antigos denominavam esta ciência com o nome de *Higiene* a qual trata dos conhecimentos das coisas que são úteis ou nocivas ao homem e tem por fim a conservação da saúde e o prolongamento da vida. Nesta lógica de intervenção, Francisco de Mello Franco atribui à educação física o poder, particularmente na infância, puerícia e adolescência, de modificar até certo ponto o temperamento originário. Com isto, ele quer dizer que é possível emendar a compleição do corpo. O seu optimismo vai ao ponto de considerar que se fosse possível dar a toda uma nação o mesmo género de educação, todos ficariam pensando que ela é dotada do mesmo carácter e temperamento.

Neste processo de construção destaca-se a importância do cérebro. Nada de significativo para a saúde pode ser feito sem a sua participação. Esta relação de influência do cérebro sobre o organismo é sublinhada por Centazzi em 1836. Nas suas palavras, isto quer dizer que esta influência também se aplica aos músculos, isto é, que a força muscular não depende somente do grande desenvolvimento do músculo, mas também da acção mais ou menos enérgica que lhe é transmitida pelo cérebro (pelos exercícios do aparelho da locomoção exercitam-se igualmente certos órgãos cerebrais que nele influem). Para ele, esta proposição deve ser tomada como verdadeira porque nenhum fisiologista dela duvida. Isto significa que a força para o que fazemos tem que ser compreendida para além dos parâmetros fisiológicos do músculo interveniente na acção. A força não é só muscular, é também cerebral.

Noutra perspectiva, temos que considerar, segundo a opinião de Galvão (1845), que na interacção que o homem estabelece com os corpos estranhos que o rodeiam, uns são excitantes naturais e necessários ao processo vital (ar, luz, alimentos, bebidas, etc.), enquanto outros, segundo os hábitos adquiridos, tornam o gozo da vida agradável e facilitam a saúde (banhos, cuidados de limpeza, etc.). O funcionamento orgânico depende do bom governo que se souber fazer destes elementos. Ultrapassada a prudência, os mesmos elementos benéficos e essenciais indutores da vida podem converter-se em causas patológicas de funestas enfermidades. E é disto que a higiene se ocupa. Ensina, induz a certa forma de pensar (utilizar o cérebro) para levar as pessoas a fazer o que mais lhes convém.

Neste sentido, a higiene é a primeira de todas as ciências, dada a ampliação do seu objecto e a importância do seu fim. A saúde ou a doença ficam dependentes do governo que se souber fazer dos agentes exteriores. Apesar de Galvão chamar a atenção para o factor individual, salienta que o grande encargo que cabe à higiene é aperfeiçoar a vida, desenvolver de igual modo todas as faculdades orgânicas colocando em concordância a máxima ampliação com a máxima duração. A combinação destas duas condições tem por reacção orgânica aquilo a que ele chama saúde. A higiene é, pois, a ciência que trata de conservar a saúde.

Tendo por referência este incomensurável campo de estudo, Galvão considera a higiene uma ciência enciclopédica, sendo dela tributária todas as ciências e artes. Vê na higiene a incumbência de continuar a criação do homem, desenvolvendo, aperfeiçoando e educando a obra iniciada pelo criador. Considerando-se a sociedade, ela é pública, mas se for o indivíduo isolado, denomina-se privada. Se for considerado o órgão, recebe a designação correspondente à especialidade – higiene da boca, dos velhos, etc.

Para Mendes (1884)⁵, a higiene é a parte da medicina política que trata da conservação e do aperfeiçoamento do género humano. Esta potencialidade dá-lhe um valor acrescido para civilizar um povo. Por isso se percebe que o autor considere um erro circunscrevê-la ao campo das ciências médicas. Num primeiro momento, ela fica sob o domínio das ciências médicas, mas se ficasse por aqui, não conseguiria alcançar o segundo intento. Os exercícios ginásticos são integrados no dispositivo da higiene porque são considerados agentes importantes na economia do corpo. Por estarem associados ao restabelecimento da saúde e duração da vida são vistos também como uma obrigação moral.

Socializar estas práticas torna-se um bem-social porque pode melhorar o funcionamento da sociedade. O exercício do biopoder refere-se a todas estas transformações que são necessárias operar em cada um (racionalidade calculadora) para se atingir maior longevidade da população. O exercício físico faz parte desta disciplina social que cada um tem que incorporar (auto disciplina) no dia a dia como um dever de cidadania.

Nenhum objecto, adianta por sua vez Osório (1884),⁶ é indiferente para a higiene. Nesta lógica, tudo precisa de ser regulado de maneira que a saúde capitalize o que uma direcção inteligente e consciente lhe deve fazer ganhar. A higiene tem esse papel de aconselhar e indicar o bom caminho, quer ao indivíduo, quer à comunidade. Daqui, resultam necessariamente uma série de medidas sanitárias destinadas a regular os comportamentos. Em nome da higiene, faz-se apelo a uma polícia sanitária para se levar a cabo a limpeza pública. A desinfecção passa a funcionar como palavra de ordem de grande significado social⁷.

Considera Ricardo Jorge (1884)⁸ que o combate ao niilismo em higiene foi uma etapa necessária para que os mandamentos da acção civilizadora fossem cumpridos. O império da ciência foi fundamental para que a higiene tivesse avançado progressivamente no caminho luminoso da influência das acções individuais e

colectivas. De acordo com este médico, não há bem-estar de privilégio, nem higiene de aristocracia. Toda a vida humana merece o respeito e a protecção comuns. Paraphraseando o extinto Conselho de Saúde Pública, criado por Passos Manuel em 1836, refere que a saúde pública é uma das primeiras garantias dos povos, uma das primeiras leis dos estados e um dos primeiros deveres dos governos de todas as nações. O avanço, verificado nos conhecimentos da higiene, levou a que se tenha tornado uma poderosa aliada da administração pública. Critica o facto da higiene estar representada na nossa administração por um organismo insuficiente, limitado na sua acção, sem uma centralização técnica junto do governo. Esta situação representava uma evidente lacuna do serviço de saúde⁹.

A saúde pública é entendida como a arte de assegurar às populações saúde e bem-estar, dois modos de ser que estão interligados mas relativamente recentes. A este propósito, fala-se do discurso de Beaufort, presidente do Comité de Organização do Congresso Internacional de Higiene realizado em Haia em 1884¹⁰. Nesse discurso, Beaufort afirma que a higiene introduziu um novo elemento na legislação e contribuiu para modificar as doutrinas políticas e económicas da época. Com ela, fica-se a perceber que os interesses individuais devem subordinar-se aos colectivos.

Nas sessões gerais desse mesmo Congresso, Rochard, Inspector Geral do Serviço Sanitário da Marinha Francesa, fez uma conferência sobre o valor económico da vida humana e a sua contabilidade. Na sua comunicação pretendeu demonstrar três proposições: 1^a - Toda a despesa feita em nome da higiene é uma economia; 2^a - A não ser a morte, nada é mais dispendioso que a doença; 3^a - Para as sociedades, o desprezo pela vida humana é o mais ruinoso de todos. A sua tese tem por base o custo que a doença e a morte acarretam às nações e que, por intermédio da higiene, é possível diminuir o tributo. A higiene realiza uma economia notável, não deixando delapidar o valor económico da vida humana. Desta maneira, o interesse pela higiene é grande, pois pode contribuir para a grandeza e prosperidade das nações. Ela surge da necessidade do tempo e da civilização moderna. E corresponde ao desejo mais ardente desta época. Por isso, considera-se necessário que os homens da higiene se tornem homens de governo. A higiene não se contenta já em ser um ramo da medicina, um anexo da fisiologia. A sua grande aspiração é governar e para isso é preciso que os higienistas provem que são capazes de dirigir¹¹.

Para que uma nação prospere, é necessário para além de outros factores que a sua população aumente. Como é referido no artigo em análise, a grandeza dos reis mede-se pelo número dos vassallos. Ora, a higiene tem este poder de diminuir a mortalidade. Para se cumprir este objectivo é fundamental que se cumpram as regras ditadas pelos médicos¹².

Partindo-se deste referencial, considera-se que a educação da mocidade portuguesa está arredada do bom caminho. A juventude segue uma instrução enfezada, nutrindo-se da podridão dos costumes. Pobre nacionalidade a nossa

se não existir uma forte reacção que venha a inverter a anacrónica situação¹³. Os cuidados da educação foram desprezados. A ignorância e a incúria muito têm contribuído para um viver anti-higiénico. Seguindo os preceitos estabelecidos pela higiene, a educação afigura-se como o único guia do homem capaz de robustecer o corpo e corrigir os costumes. Desprezar a educação equivale a desprezar a felicidade humana¹⁴. Neste passo, a escola é apresentada por Nagorski (1885)¹⁵, como um factor poderoso de melhoramento das relações sociais sem o qual nenhum progresso que se queira sério é possível. A escola é encarada como uma “ferramenta” fundamental da mudança. Mas, quando mal organizada pode provocar o inverso do que se deseja - o depauperamento físico.

Se a higiene¹⁶ é considerada a arte de conservar a saúde, ela não pode ficar à margem da escola. O seu papel é fundamental porque ensina a evitar as coisas nocivas e a fazer o bom uso das coisas úteis. A questão principal da higiene que é colocada é um problema de medida¹⁷. Isto porque o essencial está na justa proporção. O tempo de repouso dos órgãos durante o qual o sistema nervoso recupera a aptidão para o trabalho, não pode ser prolongado além de uma certa medida. Veja-se que no decálogo higiénico, elaborado por J. A. Simões (1887)¹⁸, recomenda-se, como regra número um, a necessidade de exercitar todos os dias os membros, ora por trabalhos moderados, ora por exercícios recreativos, a fim de lhes dar força e vigor. Para além do aspecto da exercitação, é igualmente aconselhado cuidar do corpo – conservá-lo constantemente asseado e limpo por meio de lavagens, cabelo e unhas bem cortadas, mudar de roupa branca algumas vezes por semana a fim de evitar doenças. O comer, o beber e o ar que se respira, também são objecto de recomendações.

Relativamente à vigilância médica das escolas, no Congresso de Higiene realizado em Viena, foram votadas as seguintes conclusões: considerou-se que o Estado tinha um sério interesse em assegurar a ingerência constante de médicos na administração das escolas com o objectivo de favorecer nas escolas a actividade física e os exercícios corporais úteis à saúde dos alunos.

No Congresso da Liga Nacional contra a Tuberculose, realizado em Lisboa em 1899, abordou-se a necessidade de remodelar o ensino secundário, adaptando-o às condições do nosso país e harmonizando-o com as qualidades e o destino dos nossos estudantes. E reclama o ensino da higiene para os liceus. A nova organização material, entre outros requisitos, deve integrar os ginásios e deve dar-se mais atenção à educação física que tem sido tão descurada entre nós.

2.3 – A higiene do querer como construção subjectiva do saudável

A saúde comporta também uma componente subjectiva. O significado de saudável está implicado na componente volitiva (querer, fazer por ... implica dimensão cognitiva). A construção da vida saudável vem valorizar o indivíduo no quotidiano, com este sentimento e registo psicológico. O livro que Ramalho

Ortigão traduziu do Barão de Feuchtersleben, professor na Faculdade de Medicina de Viena, tem o propósito, nas palavras do próprio, de contribuir para dar força e felicidade ao homem, passando estas pela higiene da alma. Este trabalho realizado por Ramalho Ortigão foi bastante elogiado pelo enriquecimento que trouxe à literatura médica portuguesa. Nela enfoca-se a higiene da alma - a ciência dos meios próprios para conservar a saúde da alma. Esta ciência é a moral e ela encerra o poder dado ao espírito de desviar o corpo dos males. Esta força ninguém a contesta, no entanto, poucos têm procurado uma aplicação prática. Esta força está sujeita à direcção da vontade, podendo o homem regular a sua aplicação. A denominada higiene moral não é mais do que pôr em obra o poder que a alma tem de preservar pela sua acção a saúde do corpo. Isto mais não é do que uma certa arte de dominar o mal.

O poder de querer (que desenvolvido é o carácter) é uma força necessária para se opor à doença, isto porque muitas delas dependem da arte de dominar, quer dizer, da higiene moral. A saúde do corpo está dependente desta força que, quando chega à luz da consciência, chama-se vontade. Como refere Feuchtersleben (1873), o temperamento resulta das inclinações naturais. O carácter representa a soma das forças da vontade no indivíduo. A higiene da alma tem por objectivo colocar todas as forças sobre o domínio da vontade, sujeitá-las, regulá-las, dirigil-as. Qual a medida exacta? Todo o homem tem o seu temperamento e em função dele tem necessidade de excitar-se ou acalmar-se. A indiferença é que não pode ser porque é o caminho certo para a morte.

Importa saber regular convenientemente os contrastes. Tal como toda a natureza, a vida do homem consiste numa sucessão de contrastes que se equilibram. A lei das compensações existe no universo e a vida do homem precisa também de uma boa regulação das alternativas, como, por exemplo, a fadiga (trabalho) e o repouso, o sono e a vigília, a alegria e a dor, a inspiração e a expiração do ar. A vida é um movimento circulatório, mas, se não for convenientemente regulada, é rapidamente devorada.

Isto é um problema a que só a arte pode responder. Fala-se em arte porque esta tem por princípio o sentimento de harmonia e, neste sentido, torna-se guarda da saúde sempre que submetida à direcção da vontade. Tal como o pintor sabe opor e combinar as cores, a vida é uma harmonia de contrastes que cada um deve saber combinar. Assim, a higiene pode ser considerada uma obra de arte no sentido de servir não só para aformosear a vida mas também para a prolongar. A arte de viver e, portanto, da higiene moral, consiste em chegar ao ponto de cada um ser o protector, o amigo, o mestre, o adversário, e o médico de si próprio. Ou de outra maneira, a vontade fortificada nas leis da moral tem a sua directa utilização sobre o próprio homem, governando-o. A combinação do dever com a higiene moral conduz o homem a ser senhor de si próprio.

Para implantar no homem as condições que, do ponto de vista moral, intelectual e físico, são consideradas desejáveis, D. António J. de Melo (1895:11) disse que não

se deve procurar a via da imposição, mas pelo contrário, fazer gerar, a partir do espírito dos educandos (subjectividade), as suas forças íntimas que irresistivelmente os arrastem à sua conquista. Isto é o que ele considera a educação da vontade. E é aqui que reside o alicerce de todos os aperfeiçoamentos (sentir-se bem por querer ser senhor de si).

Veja-se também que Sabino Coelho, na conferência que realizou em 31 de Março de 1901 - e que serviu de preparação para o Congresso promovido pela Liga Nacional contra a Tuberculose - refere que o uso irregular da vontade e a fraqueza moral podem servir de predisponentes para a tuberculose. Este assunto é de grande preocupação porque, na época, esta doença dizima grande parte da população. Deste modo, o fortalecimento do organismo, o evitar a decadência, passa também pela profilaxia da vontade. Isto porque certas faculdades da alma estão intimamente relacionadas com o desenvolvimento físico. J. P. (1903)¹⁹ refere-se à existência do império da vontade como centro importante de decisões. No entanto, considera que esta não foge à influência do trabalho, o que quer dizer que ela é susceptível de se aperfeiçoar, de se desenvolver, de se aprimorar através do exercício repetido. O uso da vontade é uma qualidade nobre e simultaneamente uma garantia perante a criação. Mediante o treino da vontade aumenta-se a força no querer. Serve para dizer que se aprende a querer como se aprende a trabalhar. O bem-estar é identificado com este sentimento de satisfação com o querer, num registo de investimento e vivência oposta à ideia de fatalidade.

Abre-se, assim, a possibilidade de cada indivíduo ser dotado com energia suficiente para fazer face às tarefas consideradas necessárias à vida social (projecto de vida). O interesse pelos exercícios musculares está no facto de eles servirem para aumentar a coragem física, dotando cada um com a aptidão necessária para enfrentar as lutas do dia a dia, fazendo com que o fraco se torne forte, o inútil em útil.

2.4 – A higiene e a capacidade de resiliência

A vida pode deixar de ser saudável devido à nossa capacidade de resistirmos às situações difíceis. O problema da *surménage*, conforme nos refere Ângelo Mosso (s/d), na sua célebre obra *A Fadiga Intelectual e Física* - traduzida em português pelo médico Luís Carpinteiro - surgiu pela primeira vez no Congresso de Higiene de Nuremberga, realizado em 1877, pelo professor Finkelnburg. Dizia o célebre professor que o trabalho a que as crianças são submetidas na escola leva a graves perturbações (ex. doenças cerebrais, miopia, desvio da coluna, falta de apetite, más digestões e predisposição para afecções pulmonares).

Após esta questão ter sido levantada surgiu imensa literatura sobre o assunto. Ângelo Mosso refere que Axel Key, professor de fisiologia de Estocolmo, fez uma publicação que prova de forma irrefutável que o ensino causa fadiga e influi na saúde. O referido fisiologista mostra que a imobilidade prolongada é muito prejudicial e

para além de outros dados diz que 40% das crianças da Suécia e Dinamarca estão atingidas por afecções crónicas devido ao *surménage*.

A propósito da higiene do pensamento, refere-se também²⁰ que, sendo o pensamento o resultado do trabalho do cérebro, pelas mesmas razões com que os músculos se fatigam também o cérebro se fatiga. Assim, estabelece-se uma analogia entre o trabalho do cérebro e o do músculo. O que acontece a um indivíduo que executa um movimento quinhentas ou seiscentas vezes? Chega o momento em que o braço se recusa à acção. Se esta situação se verificar repetidas vezes, este excesso terá consequências mais graves como, por exemplo, a paralisia.

Os factos observados levam a dizer a mesma coisa em relação ao cérebro. Acontece que toda a tensão da vontade, todo o esforço do pensamento, tem uma repercussão física. Caso exista um abuso neste tipo de esforço, tende-se a forçar o equilíbrio e, por conseguinte, a saúde do cérebro. Este fatiga-se pelas mesmas leis que o fazem desenvolver. A mola quando é demasiadamente esticada acaba por quebrar.

Para que tal não aconteça, considera-se que a alegria é necessária à higiene física do estudante, bem como à sua saúde moral. O divertimento é colocado como uma exigência para que as crianças sejam saudáveis e, ao mesmo tempo, evita também que as crianças se tornem ociosas. O exercício deve integrar este ingrediente – divertimento – para que possa satisfazer os requisitos da higiene. Aliás, esta preocupação avançada pelo médico de D. João V, Francisco Fonseca Henriques (1749), já era uma recomendação que Galeno prescrevia ao exercício – recrear ao mesmo tempo que o corpo se exercita.

No Congresso Internacional de Haya, no relatório que foi apresentado sobre a questão “Quais os perigos a que se expõe o sistema nervoso dos alunos das escolas pela aplicação que exigem os estudos e os exames?” e “Se os perigos são reais como obstar-lhes?”, todos concordaram que se sobrecarrega o cérebro das crianças sem cuidar do seu exercício corporal e do seu desenvolvimento físico. O ensino é considerado como a causa ou obstáculo para a cura das doenças cerebrais nas crianças que frequentam a escola. Neste mesmo congresso, discutiu-se o problema da transmissibilidade da tísica pulmonar. As conclusões apresentadas referem que a debilidade, e tudo o que diminui a resistência orgânica, torna mais fácil o contágio²¹. A escola, que deve ser a fonte de benefícios, é, contra o papel que lhe compete desempenhar, causa de muitos males (ex. miopia, escoliose, alterações dos pulmões...)²².

A vida sedentária é também alvo de severas críticas na revista *Saúde Pública*. Ela predispõe a doenças e a afecções de todos os órgãos essenciais à vida. A curvatura demorada sobre o estômago, pulmões e coração, e a compressão que daqui resulta, exerce-se também sobre os rins, o fígado, etc. No entanto, nem todas as vísceras começam a sofrer ao mesmo tempo, pois isso já depende de indivíduo para indivíduo. A tuberculose pulmonar e a lesão no coração podem ser uma consequência quando se verifica este excesso. O estômago é também bastante

afectado, sendo as gastrites produzidas por estas mesmas causas. Se conjugarmos o sedentarismo com o esforço do cérebro, existe uma maior possibilidade para a congestão do cérebro e para a anemia cerebral. Para o bem-estar do indivíduo e a conservação da saúde recomenda-se, não só evitar este tipo de excesso de trabalho, mas também colocar como primeira necessidade o exercício físico e as distrações de espírito²³.

Para Magalhães (1885)²⁴, ninguém já ousa duvidar que o cérebro é o órgão do pensamento e o espírito resulta como produto da actividade funcional do cérebro, tal como a biliar é o resultado da função do fígado. Neste sentido, Magalhães refere que o trabalho excessivo do cérebro produz cefalalgia, vertigens, perturbações mórbidas, da mesma maneira que as modificações da secreção biliar dão origem a dores hepáticas. Todos sabem que nas perturbações intelectuais - que surgem quando as fracturas do crânio atingem o cérebro ou em caso de alienação mental, nas aberrações do espírito - há concomitantemente uma alteração na massa encefálica que pode ser comprovada na autópsia. Ora, para o cérebro exercer a sua elevada função do pensamento precisa nutrir-se. E, tal como se verifica nos outros órgãos, a desintegração molecular da substância cerebral está em relação directa com o trabalho que exerce. Neste sentido, são referidos vários trabalhos que provam a relação que existe entre o volume, qualidade e quantidade da substância cinzenta do cérebro com os diferentes graus de inteligência. Entre outros, também são referidos os trabalhos de Ângelo Mosso para pôr em evidência que o cérebro tem um maior afluxo de sangue durante o trabalho intelectual. Tudo isto vem evidenciar que entre o cérebro e o pensamento, entre a substância nervosa e a alma, existe um íntima relação, como se verifica entre os demais órgãos da economia e suas funções.

É preciso divertir, mas também é fundamental trabalhar. Pimenta (1899) considera que a ociosidade do corpo ou da alma produzem viciações. Os órgãos perdem todo o seu vigor quando estão estacionários muito tempo. A ociosidade é a mãe de todos os vícios, daí que não se deva invejar a vida ociosa dos inúteis que, devido às regalias da riqueza, nada fazem. Mas a saúde não se consegue senão na justa alternância entre o trabalho e o descanso. Para Pimenta, essa é a função da higiene - é a ciência que ensina os meios de conservar a saúde e evitar as causas da doença. Daqui derivam prescrições úteis. Na seu entender, cada um tem por dever, para se tornar útil, conservar a saúde.

José Maria Couceiro Costa (1885) apoia-se no célebre higienista Dr. Miguel Levy, para sustentar que, segundo os phrenologistas [sic], os exercícios activos musculares têm um efeito benéfico sobre o cérebro - deixam em descanso as partes correspondentes às faculdades intelectuais, o que significa que o exercício conveniente faz a reanimação restituindo a força e a actividade ao pensamento. Relata ele que todos nós, por experiência, sabemos que o estudo seguido cansa e embota o pensamento, tornando-se necessário parar o trabalho e espairecer, fazer algum exercício para restituir a natural actividade.

Na dissertação inaugural apresentada à Escola Médico-Cirúrgica do Porto, Souto (1891) refere que a redução da nossa actividade muscular concorre para a degenerescência. O avanço da civilização vai diminuindo a vida animal, acentuando a decadência e a atrofia dos órgãos e das funções, o que aumenta a vulnerabilidade. Em graus inferiores de civilização a vida era toda ela muscular, opondo às causas mortíferas uma resistência que hoje é desconhecida. Existe cumplicidade entre a moderna civilização e as perturbações do sistema nervoso, o que arruína o organismo.

O Congresso Internacional de Higiene e Demografia, realizado em Budapeste em 1894, veio confirmar e dar mais força às preocupações existentes. João Lopes da Silva Martins Júnior foi o representante de Portugal no referido Congresso, que contou com mais de 2000 congressistas de todo o mundo. Do relatório que fez João Lopes Júnior (1897:129-130), podemos verificar que na secção referente à “Higiene e as Escolas”, registam-se muitas comunicações, sendo de realçar que tiveram como ponto convergente o facto de insistirem na necessidade de se introduzir no currículo escolar a prática do exercício físico. Também no Congresso Internacional de Higiene Escolar, realizado em Nuremberga em 1904²⁵, se reclama a necessidade da educação física. Condena-se a sobrecarga cerebral porque traz consigo aborrecimento, nervosismo e miopia.

2.5 - A higiene como gestão saudável do tempo escolar

Ter uma vida saudável é consequência de um tempo bem vivido. Spencer (1887: VII-XV), autor bastante lido em Portugal nesta época, ridiculariza o menosprezo votado à educação. Enfatiza o contraste entre a preocupação com a melhoria da raça dos animais, e a indiferença face à educação das crianças. Esta educação viciosa a que as crianças estavam submetidas destruía o vigor e corroía a saúde. Por essa altura, Ramalho Ortigão (1877:135-159) criticou ferozmente, n’*As Farpas* a educação portuguesa porque, no seu entender, tinha por essa perdido as asas. Citando a experiência que Darwin tinha registado na ilha da Madeira, verificou que existiam dois tipos de coleópteros. Uns, quase desprovidos de asas, enquanto outros, pelo contrário, tinham asas bastantes vigorosas. A explicação que dá para o fenómeno está no facto de uns enfrentarem o perigo, de lutarem e resistirem. Outros escondem-se, furtam-se ao combate e esperam que o vento passe. O resultado está em que uns se tornam voadores atléticos e vitoriosos, ao passo que outros se tornam sedentários, moles e desasados. Esta situação ficava ainda mais preocupante porque os jovens mais válidos eram seleccionados para o campo de batalha, no qual a maioria acabava por morrer. Restavam os débeis, o refugo, o enfezado. Eram estes que iam constituir família, transmitindo aos descendentes a sua debilidade. Isto levantava o perigo da evolução regressiva, levando ao definhamento progressivo da raça. Esta situação alarmante colocava a necessidade de uma nova gestão do tempo, e isso tinha que começar na própria escola.

A medicina, diz Ricardo Souto (1891), não tem explorado este campo de doenças sociais. Todavia, cumpre-lhe governar segundo as leis da higiene social. Daí ele considerar que a necessidade de mudança teria que passar pela introdução da ginástica na escola.

Nas Conferências Pedagógicas, realizadas no Porto em 1884 (4.^a sessão), a questão do emprego do tempo e o modo de ensino a seguir também já tinham sido uma preocupação. O relator da comunicação que aborda esta problemática, José António Barbosa, considera que para existir um bom emprego do tempo pedagógico, isto é, uma boa divisão da carga horária, é preciso ter em linha de conta a pessoa do aluno, as matérias de ensino e a natureza da escola. É de extrema importância que os alunos não conservem a atenção sobre o mesmo assunto durante muito tempo. Se existem momentos do dia em que o poder de aplicação do espírito é quase nulo no homem já formado, nas crianças ainda se faz sentir este aspecto com mais evidência, dadas as suas próprias condições naturais. Admite-se que, nos anos de mais tenra idade, o tempo varia entre quinze a vinte minutos e para os outros não deve passar dos quarenta e cinco minutos. A mesma faculdade não deve estar em exercício durante muito tempo. A alternância é importante, não só pela distração, como também pelo descanso do cérebro. Neste sentido, a ginástica surge como uma possibilidade de alternância na organização dos horários.

Deve dizer-se que a argumentação abonatória da necessidade do recreio vem aqui buscar alguma fundamentação. Sem recreio, o professor torna-se improficuo porque os alunos inquietam-se, fatigam-se, perdem a atenção pelo que estão a fazer. Aliás, na 6.^a sessão das referidas Conferências, pela boca do relator José Joaquim de Carvalho, diz-se que as crianças precisam mover-se e mudar de posição sempre que seja possível, mesmo em escolas em que não existam condições físicas.

É de sublinhar que muitas das preocupações referidas no Congresso de Higiene e Demografia de Budapeste e também nas Conferências Pedagógicas realizadas no Porto, eram já postas em prática no Real Colégio Militar, conforme se depreende do discurso, proferido pelo director, José Estêvão Sarmiento ²⁶, na sessão solene de abertura de aulas do ano lectivo de 1898-1899 e que contou com a presença do Rei. A propósito da grande polémica acerca da exigência intelectual do novo regime de instrução, que acarreta consequências negativas nas faculdades intelectuais e no desenvolvimento físico, refere que este problema está ultrapassado no colégio que dirige, onde já se seguem os conselhos dos mais avançados higienistas e pedagogistas. A par das outras disciplinas, os exercícios físicos têm uma aplicação diária e variada em todos os anos ou classes do curso, sempre seguindo as precauções e segundo as regras aconselhadas pelas autoridades técnicas.

Na Sociedade de Ciências Médicas de Lisboa, por proposta do médico Bettencourt Ferreira e do seu colaborador Ferreira Deusdado, discutia-se, em 1899, a questão da Sociedade dever ocupar-se das reformas de ensino. Isto porque consideravam a pedagogia como uma “ciência médica, pois ela dependia actualmente de princípios médicos, como da Higiene, da Antropologia, da Fisiologia

e da Psicologia, que todas têm grande aplicação à Pedagogia”²⁷. Defendiam que as reformas escolares não poderiam ser implementadas sem a introdução dos princípios de medicina julgados indispensáveis para o proveito público. As crianças nas escolas estavam submetidas a um processo de atrofiamento físico e mental, vítimas da *surménage*. Devido a este assunto não estar ainda cientificamente definido foi aprovado, na sessão de 20 de Fevereiro de 1899, sob a presidência de Curry Cabral, a Sociedade ocupar-se deste assunto.

Nesta sequência, Bettencourt Ferreira apresenta o seu trabalho original, “Sobre a Pedagogia do Ponto de Vista Médico”. Nele, são atacadas todas as reformas de Instrução Pública decretadas em Portugal porque nenhuma teve o particular cuidado na saúde dos jovens. Considerava que a educação que se encontrava em vigor, caso não se tomassem as medidas necessárias, podia levar inclusivamente à morte. O aluno estava sujeito à *surménage* e a educação física afigurava-se-lhe como a medida mais adequada para combater o mal que estava perfeitamente identificado.

Na discussão, é tido em linha de conta o protesto que os professores do liceu fizeram à reforma de instrução decretada em 24 de Dezembro de 1894. Nele considera-se completamente impossível que uma criança de dez a doze anos de idade possa estudar tendo por disciplinas: Português, Francês, Desenho, Geografia, História, Aritmética, Geometria Plana, Zoologia, Botânica, Latim, Alemão e Inglês. É neste enquadramento que a educação física é vista. Apesar de descurada na escola, o seu papel é indispensável, não podendo ficar ausente no progresso pedagógico.

A prática do exercício físico nas escolas é considerada de difícil resolução. É à medicina a quem é reconhecido o saber e o poder para introduzir as alterações necessárias à reforma escolar de modo a que esta possa equilibrar as forças orgânicas de gerações de alunos. Caso os procedimentos a introduzir no referido diploma não sejam guiados pela medicina, a juventude acabará por sucumbir ao definhamento devido ao excessivo rigor escolar. A introdução dos exercícios ginásticos é vista como tendo um efeito profilático, pois corrige as atitudes viciosas que compensam a forçada quietação das aulas e distendem ao mesmo tempo o espírito, tendido em demasiadas horas no trabalho mental.

As velhas influências clássicas têm dominado os legisladores. Esta opção, na perspectiva de Ribeiro (1903), privilegia exclusivamente o desenvolvimento do espírito, o trabalho cerebral, esquecendo-se por completo do organismo. No entanto, tudo o que somos dele depende. Por tudo isso, no regime dado à instrução existe um problema de grave importância. O regime que vigora deprime e gasta o organismo. Na distribuição das disciplinas no liceu não se tem em conta a *bela ciência* que é a higiene. Utilizando a expressiva frase dos higienistas, refere que o homem não quer viver, quer matar-se.

No 3º Congresso da Liga contra a Tuberculose, realizado em Coimbra em 1904, são apontados alguns aspectos nas conclusões que vão também neste sentido. Considerando-se que a escola deve ser um centro de propaganda contra a

tuberculose, recomenda-se que os alunos sejam medidos pelas inspecções médicas, a fim de ser organizada uma base de dados sobre as variações de peso, altura e desenvolvimento torácico, ao longo do ano lectivo, para se saber a influência do regime escolar.

Para além das advertências higiénicas em relação às instalações, iluminação, ventilação, limpeza do mobiliário, recomenda-se que a escola ensine os alunos a contrair o hábito do banho e da limpeza diários e o asseio em todos os actos. Estende-se esta preocupação ao próprio tempo lectivo, sugerindo-se que nunca ultrapasse as quatro horas diárias. No entanto, neste período, que deve ser dividido em dois de duas horas cada, deve existir um período de duas horas destinadas aos exercícios físicos da ginástica elementar, de jogos ao ar livre e ao canto coral. O tempo de sono é fixado nas 10 horas, não devendo em qualquer circunstância ser alterado. Muito embora estas preocupações sejam dirigidas às escolas infantis e primárias, é contudo, uma preocupação que se estende aos alunos que pertencem ao escalão etário imediatamente a seguir²⁸.

No Congresso Internacional de Higiene Escolar de Nuremberga a que já aludimos, Hintzmann recomenda que nenhuma aula deve durar mais de 45 minutos, decorridos os quais se impõe um pequeno descanso. Isto porque se aprende mais em 45 minutos do que numa hora e as aulas da manhã são melhores para este efeito do que as da tarde²⁹.

2.6 – A evangelização da higiene

Neste particular, convém realçar a acção empreendida pela Liga Nacional contra a Tuberculose, fundada por iniciativa da Sociedade das Ciências Médicas de Lisboa. Inicialmente, os seus fundadores pensaram que o trabalho autónomo da Liga se destinasse exclusivamente a fazer propaganda, espalhar pelo povo as noções que o habilitassem a defender-se das doenças de carácter evitável, particularmente a tuberculose. Foi assim que irradiou o movimento da propaganda, tendo-se formado muitos núcleos em diversas cidades do país (Lisboa, Bragança, Coimbra, Guarda, Portalegre, Porto e Viana do Castelo) para dar expressão ao princípio – *defesa do povo e vulgarização da ciência*.

A luta empreendida por esta Liga tem por fim cortar a marcha do terrível inimigo que quer extinguir a raça. A ciência presta os seus valorosos contributos no renhido combate, cujo grito de guerra e de alarme do maior flagelo moderno foi dado por Sousa Martins. Fala-se de uma humanitária peregrinação, para a qual são necessários apóstolos e evangelizadores de tão digna e santa cruzada. A tuberculose é considerada uma doença evitável, o que coloca de lado o preconceito que a concebia como uma doença hereditária.

A época é considerada de reformas. Mas estas só têm sentido com a saúde que dá força e beleza ao corpo. Os médicos são chamados com a sua competência a intervir na higiene pessoal e colectiva porque se prende com o bem-estar de

todos. A medicina é considerada a primeira das ciências, dado que a vida é o primeiro dos bens. Aliás, como diz António de Lencastre, em nome da Assistência Nacional aos Tuberculosos, na sessão inaugural do I Congresso contra a Tuberculose realizado em Lisboa, no mês de Abril de 1901, sem a saúde não é possível qualquer progresso durável e positivo. Aos médicos, cumpre levantar o pendão das cruzadas e desencadear, agora não a fé que serviu de conforto durante séculos de ignorância, mas a luz fecundante da ciência que procura a regeneração física e moral dos povos. Para que a grande reforma social avance, é preciso que os médicos ensinem a proceder profilaticamente. A medicina deixou de ser um sacerdócio, sendo desde já uma evangelização.

Demarcado o problema, António Lencastre refere que a luta se estabeleceu contra as doenças que mais dizimavam a população ou enfraqueciam a nossa espécie. Foi neste sentido que se constituíram associações destinadas a resolver o problema. Portugal não falhou a este movimento, tendo-se formado a este propósito a Liga Nacional, com os seus núcleos, e a Assistência Nacional aos Tuberculosos. Este combate grandioso implicou a reforma de muitos pontos da higiene pública e privada. Nas reuniões preparatórias do 1º Congresso ficou desde logo agendado para estudo o problema da desinfecção pública e domiciliária, a propaganda nas escolas e os processos de a realizar. A higiene nas escolas e os processos de a realizar com interferência do poder público era uma preocupação. Nas conferências preparatórias de 17 de Março de 1901, no Ateneu Comercial de Lisboa, Miguel Bombarda, na qualidade de Secretário Geral da Liga, refere que a felicidade do povo, quer do ponto de vista material, quer moral, só da ciência pode vir. O povo vive numa situação de miséria e de promiscuidade com a sordidez. Para operar uma revolução no viver é preciso travar uma luta contra a ignorância. Espalhar e divulgar a ciência é um imperativo necessário para fazer frente à vastidão e à complexidade do problema. Cada um deve ficar munido com armas para defesa individual contra os males sociais, em particular contra as doenças. Miguel Bombarda elege o micróbio como inimigo principal a abater porque é ele que produz as doenças. Sabendo-se que ele vive e se produz em todos os lixos e imundícies, a sua aniquilação passa pelo asseio e desinfecção.

A gravidade deste problema é apresentada por Silva Telles na conferência preparatória do Congresso, realizada a de 24 de Março de 1901, no Ateneu Comercial de Lisboa. O conferencista realça que o crescimento e decréscimo das populações estão relacionados com a força intelectual, económica e política de um país. O poder social (intelectual, económico e político) de uma nacionalidade é proporcional ao quadrado da massa (número de habitantes por quilómetro quadrado). O poder de expansão de um país está dependente da população, que é a base fisiológica da colectividade. Quando o saldo entre a natalidade e a mortalidade não joga a favor do crescimento da população significa que existe uma perda de energia. Particularmente, a tuberculose destrói cerca de 50% do coeficiente do nosso crescimento progressivo, o que representa, em relação ao

problema da população, uma verdadeira chacina. E, quanto menor populosa é uma nação, mais grave é o problema.

Por sua vez, Sabino Coelho, na sua conferência preparatória do mesmo Congresso, realizada a 31 de Março de 1901, sustenta que, em relação ao bacilo de Koch, o excesso de trabalho intelectual com o escasso desenvolvimento físico podem despoletar a referida doença. Todas as condições de enfraquecimento do organismo são estimadas predisponentes para a tuberculose.

As doenças sociais são consideradas predisponentes e as causas mais activas que as podem produzir são as que se referem ao próprio indivíduo. Estas dizem respeito ao uso irregular da vontade, à fraqueza moral, aos vícios e à fundação da família em condições de menos felicidade. Outras causas são apontadas, como por exemplo, a educação dos filhos na mendicidade, o pauperismo que é o conjunto das três condições de miséria (intensidade, extensão e herança) que podem variar segundo as épocas e as nações e também as que se ligam com as enfermidades congénitas.

As acções da Liga e do Congresso devem ser vistas como uma luta incessante, em que a espécie humana ameaçada de destruição por um número infinito de inimigos invisíveis, sucumbiria fatalmente se não se lançasse mão de todos os recursos e da superioridade intelectual. Este grito de apelo foi correspondido, não só por todos os núcleos da Liga, mas também por corporações científicas, tais como a Academia Real das Ciências, o Instituto de Coimbra, a Sociedade de Geografia, a Sociedade das Ciências Médicas de Lisboa, a Sociedade de Medicina e Cirurgia de Lisboa e Porto, a Associação dos Médicos Portugueses e ainda a benemérita Assistência Nacional aos Tuberculosos. Esta ideia é expressamente apresentada por José Joaquim da Silva Andrade na sessão inaugural de 11 de Abril de 1901.

Miguel Bombarda (1901) considera que, apesar de Portugal não dispor dos recursos dos outros países, isso não seria impeditivo de se tentar realizar uma obra, embora mais modesta. Sublinha que um primeiro sinal foi dado num artigo da revista *Medicina Contemporânea* em Agosto de 1898, fazendo-se apelo às virtudes e zelo da classe médica. Como realçasse que a sua voz era ainda fraca, e que era necessário que uma autoridade por todos reconhecida e acatada lhe viesse dar suporte, verificou-se a adesão da ilustre e prestimosa Sociedade das Ciências Médicas de Lisboa. Ora, foi sob os seus auspícios, que nasceu, como já referimos, a Liga Nacional Contra a Tuberculose. Feita esta aliança, procuraram-se novas adesões e boas vontades que a viessem amparar e dar-lhe força. O sucesso da Liga está espelhado no amplo apoio que se conseguiu arranjar para a realização do (s) Congresso (s).

À autoridade administrativa compete a desinfecção de tudo o que possa contaminar. Desde 1894, ano em que abriu o posto de desinfecção de Lisboa³⁰, verificou-se um decréscimo no número de óbitos por doenças infecto-contagiosas. A Câmara Municipal do Porto também já tinha providenciado o funcionamento de

um posto completo de desinfecção pública. O hospital de S. José estava igualmente incumbido deste trabalho, mas numa perspectiva ainda muito restrita. Contudo, a partir desta altura, a obrigatoriedade fica legislada. Uma das grandes reclamações é que se proceda também à terapêutica da lei. O Estado é considerado o patrão, porém, não se tem incumbido bem desta tarefa. Por isso se solicita que seja mais interveniente e não se demita das suas competências.

É neste sentido que se preconiza a intervenção das autoridades sanitárias. Só elas podem garantir que as preocupações não se percam devido a desmazelos, ignorâncias e esquecimentos. Por causa desta lacuna, critica-se a falta de formação dos próprios governantes relativamente aos cuidados higiénicos. Simultaneamente, considera-se que era preciso educar o povo para não contrariar as exigências legais e sanitárias. É neste pacote de medidas que é preconizado o ensino da higiene nas escolas. A higiene do corpo passa a merecer mais atenção do que tinha até então e recomenda-se que a criança, desde cedo, seja ensinada a regular a conservação da sua vida.

Aliás, deve dizer-se que nas conclusões sobre a questão n.º 9 do referido Congresso, “Propaganda nas escolas primárias e secundárias; processos de a realizar e interferência dos poderes públicos,” apresentada por José Joaquim da Silva Amado, refere-se não só, que o ensino secundário deve servir de complemento e reforço do que foi feito até então como também se exige que os poderes públicos interfiram sobre este assunto para que possa ser regulado. Esta exigência é não só para que se ensine higiene nos liceus e outras escolas secundárias, bem como fazer aprovar bons programas e obrigar a que se cumpra a lei. Para garantir o seu cumprimento considera-se conveniente que o ensino seja inspeccionado.

Ricardo Jorge faz notar a urgência de se mostrar aos poderes públicos a necessidade de introduzir a educação física e a ginástica metódica nas nossas escolas primárias e secundárias. Esta lacuna constitui, na sua perspectiva, uma vergonha nacional e antipatriótica. Refira-se ainda, para termos a noção do acolhimento do movimento higiénico, o facto de o presidente ter colocado à votação as conclusões do relatório e as propostas, tendo-se obtido uma aprovação por unanimidade. Clarificando mais esta questão, diremos ainda que esta assembleia era composta por 463 congressistas vindos de todas as zonas do país.

O 2.º Congresso realizado em Viana do Castelo, em Setembro de 1902, dá seguimento ao trabalho de propaganda higiénica e científica que se tinha lançado no anterior. A ideia de o realizar fora de Lisboa visa precisamente agitar as zonas do país que vivem obscuramente. Este evento de homens da ciência de todo o país bateu-se por um objectivo – *espalhar o perfume da ciência* por todos os quadrantes.

Como disse Tomás Meira na sessão inaugural, foi Viana que recebeu os *sacerdotes da ciência*. O grande mérito que é atribuído à ciência está na potencialidade de só com ela se poder travar uma renhida luta contra o inimigo que quer extinguir a nossa raça. Foi por isso, diz Tomás Meira, que se organizou o batalhão sagrado

que tem por bandeira o bem-fazer. E remata referindo que Viana, ao ser eleita como templo deste grande acontecimento, tem a honra de receber todos os que, em humanitária peregrinação, são os apóstolos e evangelizadores de tão valiosa e santa cruzada. Miguel Bombarda, na terceira sessão (4 de Setembro de 1902 – noite) veio também reforçar o papel da ciência no mundo civilizado. Para ele, a ciência é a alavanca do avanço da humanidade, é ela que tem promovido o bem-estar social como nunca se tinha sonhado.

Assim, o voto “O Congresso exprime o voto de que se fundem cursos de higiene nas escolas normais e se introduza o ensino da higiene nas escolas primárias, no curso secundário e nos seminários”, foi considerado o mais feliz saído do 1º Congresso. E refere-se que em vários seminários (Bragança, Guarda, Coimbra, Évora e Faro), por determinação do respectivo prelado, foi instituído o ensino da higiene. Na reforma do ensino primário de 24 de Dezembro de 1901, foi decretada a institucionalização curricular da disciplina intitulada Rudimentos de Ciências Naturais, especialmente aplicáveis à Agricultura e à Higiene, estendendo-se às escolas normais. No ensino industrial, a Higiene já é leccionada na Escola Marquês de Pombal e Príncipe da Beira. Concretamente em relação ao ensino secundário, considera-se necessário remodelá-lo. E avança-se que neste momento vão reclamar o ensino da Higiene nos liceus, com ginásios para que a educação física, tão descuidada ainda entre nós, tenha os cuidados necessários.

Na sessão inaugural do 3º Congresso, realizado em Coimbra em 1904, Manuel da Costa Alemão sublinha novamente a questão do combate à ignorância e incuria de muitos. Para isso, considera fundamental a propaganda. Como termo de comparação refere que a pena de morte não conseguiu extinguir o assassinato. A repressão legal não conseguirá bons resultados sem a propaganda transformar em práticas higiénicas os preconceitos e crenças do povo. Aqui reside uma das grandes utilidades dos congressos. A luz que deles irradia é fecunda a ponto de produzir leis especiais ou a reforma das existentes. Ou, como diz o presidente da Câmara de Coimbra, na sua comunicação de boas-vindas aos congressistas, é sacudindo a humanidade que a obrigamos a progredir.

Relativamente a este aspecto a posição é clara. Pretende-se levar o Estado a intervir porque se considera que sem a sua participação pouco se pode conseguir ao nível da higiene pública. As conclusões dos congressos devem merecer o reconhecimento das verdades conquistadas pela ciência, traduzido em leis. Mas estas leis não devem ficar apenas no papel, devem ser cumpridas de modo a que se possa dizer que as pessoas são protegidas. Neste sentido, mais uma vez se insiste na questão do regime escolar. Bernardino Machado refere que o aluno está submetido a um trabalho forçado: a escola primária viola a integridade do seu desenvolvimento físico e moral, e no liceu, a multiplicidade dos professores, especializando cada um deles o estudo da sua disciplina, imprime uma intensidade e duração incomportáveis. Isto não pode deixar de exercer influência negativa para a saúde.

Por outro lado, Egas Moniz relembra outro aspecto crítico - a população portuguesa aumenta pouco. No seu entender, precisamos de reagir e de lutar pelo aumento da população. A educação física insere-se neste trabalho mais amplo de regeneração, de protecção da vida e da saúde. No Congresso Internacional de Higiene Escolar de Nuremberga, a que já aludimos, a educação física da juventude é um dos pontos de discussão³¹. Protesta-se contra a vida sedentária dos estudantes e enfoca-se a necessidade do movimento para o desenvolvimento dos órgãos. Reclama-se a ginástica desde a escola primária e fala-se da organização dos banhos escolares. Todos concordam que a escola ponha em prática todos os meios que devem ser considerados para levar a cabo uma completa educação física. A juventude não pode ficar entregue ao instinto. A escola deve orientar, devendo a família e a religião prestar-lhe ajuda. É preciso juntar ao ensino uma forte disciplina e uma vigilância inexcedível, ao mesmo tempo que uma completa educação física e estética que livre as crianças do que então se designava por corrupção³².

A limpeza é considerada a primeira condição de salubridade da escola que deve fortificar em vez de enfraquecer. É necessário garantir que as crianças não vão para a escola contrair doenças que nunca mais desaparecem. Os governos de todos os povos têm de olhar de perto para o problema da saúde das crianças³³.

Da visita que os congressistas fizeram às escolas de Nuremberga, ³⁴ para além da limpeza, do conforto, e da luz, sublinham que existiam salas de ginástica e instalação de banhos e duches, enfim, todas as preocupações de higiene escolar seguidas à risca. A saúde depende muito do exercício (passeios e movimentos ginásticos) e da boa respiração da pele. Recomenda-se, por isso, o banho que deve ser frio, tépido e raramente quente porque debilita o corpo. Os banhos frios são considerados fortificantes no Inverno e refrescantes no Verão³⁵.

3 – Conclusão

O discurso higiénico serviu como detonador de novos pensamentos e com isso contribui como “lubrificante” de novas relações sociais. No fundo, ao estabelecer o dever de saúde como uma nova referência na gestão da vida, introduziu uma nova forma de governo da alma. A partir daqui, não mais o governo do indivíduo e da população viria a ser o mesmo. Tal como Vigarello (1988:151) já nos tinha referido, diremos também que se criou uma verdadeira “pastoral da miséria, onde a higiene quase assume a força de um exorcismo”. O discurso higiénico é uma nova forma de regulação. Em nome do bem-estar desenvolve-se uma disciplina com novas obrigações. O que se pretende agora é um governo de salvação, não pela via da renúncia do corpo, mas precisamente da salvação do corpo. Para isso é preciso criar uma nova alma de governação. Sem a inculcação de uma nova preocupação e responsabilidade social sobre o corpo, não se pode dar a salvação. A higiene é um conhecimento que governa. Mas para isso é preciso construir mentalidades. Foi necessário ultrapassar a tradicional concepção do corpo, expresso nas palavras

de Le Goff (2003:31) como “prisão e veneno da alma”. Francisco Vaz (2002) bem nos demonstra o interesse que a população veio despertar como fonte de riqueza do país. Isto desencadeou um novo tipo de preocupação. A força ou a fraqueza do Estado passa a depender do maior ou menor número possível de habitantes saudáveis. Como nos refere Vigarello (2001:172), “A fraqueza física é explicitamente ligada a uma fraqueza do saber: o défice sanitário do operário e do camponês prende-se com a ignorância”. Por isso, o Estado se empenhou em promover o aumento demográfico, tendo necessariamente que ser higienista e pedagógico. Estava em causa a saúde do Estado...

Do mesmo modo, também Jorge Crespo (1999:493) considera que “os higienistas não se cansavam de reclamar contra os hábitos de uma sociedade vivendo de artifícios, afastando-se cada vez mais dos caminhos benéficos da natureza, que influenciavam negativamente a criação e a formação das crianças”. O conhecimento da higiene foi, pois, fundamental para que os governantes se lançassem num projecto de regeneração pensado e executado à escala nacional. É neste processo mais alargado, que podemos chamar de civilização, que os educadores são chamados a intervir, particularmente os que mais directamente fazem desta problemática o objecto da sua intervenção – os professores de Educação Física.

A economia (obrigações para...) do corpo supunha uma educação (saber) que fosse capaz de levar cada um a ter o domínio sobre si, de modo a conseguir-se uma gestão mais eficaz dos comportamentos. A ciência médica não se contenta com a saúde, pretende despertar novas sensibilidades, novas atitudes, novas maneiras de viver, em suma, as suas pretensões elevavam-se ao domínio político. O corpo passa a ser entendido como objecto de cultura, o que quer dizer que pode ser aperfeiçoado mediante a intervenção do homem. Isto significa que se ultrapassou a primeira forma de eugenia (determinismo da *lei* do sangue). Desde que se queira (volição) é possível dar início (também com a educação) a esta grande obra de melhoramento colectivo e individual. Os educadores, juntamente com os médicos (e outros agentes sociais – polícias, padres...) são chamados a ter um papel importante nesta construção social. Daí que a educação física carregue sempre esta forte componente moral, pois sem a exercitação das virtudes (e das qualidades “intelectuais” – fonte de todo o conhecimento) não se conseguiria chegar à economia do corpo exigida pela nova sociedade em construção. O corpo agora é valorizado não somente por questões de saúde mas também pelo controlo que se deve ter sobre os gestos (excessos, rudeza, desorganização, ...).

Necessariamente, o comportamento civilizado traduz-se na contenção, num elevado nível de controlo das pulsões. Como bem nos referiu Elias (1989:106), o comportamento civilizado corresponde a uma nova estruturação psíquica ou afectivo-emocional. O domínio do corpo (gestos, andar, saltar, etc.) traduz-se em manifestações “exteriores” que expressam um estado interior. Existe uma conexão entre a estrutura do comportamento “exterior” e a constituição psíquica. A nova organização da sociedade implicou a estruturação do comportamento

civilizado, o que originou uma alteração nas maneiras de sentir, pensar e agir. Tal como a psicogénese não pode ser compreendida sem a sociogénese, também os comportamentos (andar, correr...) não podem ser compreendidos sem a estrutura psíquica que os suporta, incentiva e alimenta. Entre um e outro existe uma ligação.

Pensamos que as conclusões no nosso artigo reforçam também o que Le Goff (2003 :153) nos refere: “Não só desde a pré-história, mas desde os tempos históricos a que podemos remontar, o corpo muda, na sua realidade física, nas suas funções, no seu imaginário. Mas passa por poucos acontecimentos e por ainda menos revoluções, como por exemplo a que lhe trará a medicina dos séculos XIX e XX”.

Notas

- 1 Manuel Paiva afirma que as pessoas de vida sedentária devem fugir de estar sentadas mais de três ou quatro horas seguidas por duas grandes razões: 1º - para não ficarem muito tempo sem fazer exercício; 2º - para mudar de ar e evitarem as queixas de peito a que estão sujeitas. É contra-indicado que se mantenha durante muito tempo a postura dobrada porque evita más digestões, ventosidades, dores de cabeça e peito, a tísica, a hipocondria, etc. A postura curvada impede a circulação nas partes inferiores e dá ocasião a moléstias de pernas. Para além disso, a postura curvada vicia o sangue e os humores pela estagnação e suprime-se a transpiração. Daqui resulta uma série de problemas para a saúde.
- 2 “A Ginástica e a Higiene”, *O Ginasta*, 26 de Março de 1882.
- 3 Afonso, Carlos (1882a). “Educação do corpo. Acção fisiológica do movimento sobre o aparelho locomotor”, *O Ginasta*, 26 de Março de 1882.
- 4 Afonso, Carlos (1882b). “Educação do corpo. Acção fisiológica do movimento sobre o aparelho da nutrição”, *O Ginasta*, 15 de Junho de 1882. Tendo por referência os trabalhos de Lavoisier e dos fisiologistas, pode-se dizer que existe uma relação entre a quantidade de carbono consumida e a de oxigénio introduzido nos pulmões. As pesquisas experimentais demonstram que, sob influência muscular, a respiração ganha não somente em amplitude e velocidade, mas ainda em intensidade. Isto é, o ar atmosférico inspirado durante o movimento é o melhor despojado do seu oxigénio. Modificando a actividade muscular pode-se fazer variar a dose de oxigénio absorvido e colocá-lo de modo a ficar precisamente ao nível da necessidade da exalação, considerando as diversas circunstâncias da idade, sexo e alimentação. Assim sendo, Carlos Afonso diz que o movimento é o regulador da nutrição e a partir daqui apresenta um problema interessante e de grande rigor: em função da idade, sexo e a alimentação, calcular a fórmula ginástica que eleve o gasto de oxigénio ao ponto de tornar completa a combustão das matérias azotadas e carbonotadas do sangue. A normalidade deste fenómeno constitui a integridade da vida. O ser organizado tem os seus diversos elementos ligados entre si por correias de transmissão (mecanismos) que se movem paralelamente. A contracção muscular é um dos agentes principais da circulação venosa e linfática. Isto porque existe entre a inervação [sic] e o movimento uma conexão mais íntima do que aquela que se julgava a princípio.
- 5 Mendes, Maia (1884). “Origens da higiene”, *Saúde Pública*, ano I, n.º 15, 13 de Abril de 1884.
- 6 Osório, Gouveia. “Higiene municipal”, *Saúde Pública*, ano I, n.º 27, 6 de Julho de 1884.
- 7 “Os Antiseptiuns”, *Saúde Pública*, ano III, n.º 1, 15 de Janeiro de 1886.
- 8 Jorge, Ricardo. “A higiene em Portugal”, *Saúde Pública*, ano I, n.ºs 35, 36, 37, 38, de 31 de Agosto, 7 de Setembro, 14 de Setembro e 21 de Setembro de 1884.
- 9 *Saúde Pública*, n.º 47, 23 de Novembro de 1884.
- 10 “Congresso Internacional de Higiene de Haia”, *Saúde Pública*, ano I, n.º 43, 26 de Outubro de 1884.
- 11 “Influência da Higiene sobre a Grandeza e Prosperidade das Nações”, *Saúde Pública*, ano II, n.º 3, 18 de Janeiro de 1885.
- 12 *Saúde Pública*, ano II, n.º 5, 1 de Fevereiro de 1885.
- 13 *Saúde Pública*, ano II, n.º 11, 15 de Março de 1885.
- 14 *Saúde Pública*, ano II, n.ºs 15 e 17, 12 de Abril de 1885 e 26 de Abril de 1885.

- 15 Nagorski, Valentim, “A influência da escola no desenvolvimento físico da criança”, *idem*, ano II, n.º 27, 10 de Setembro de 1885.
- 16 *Revista Literária – Científica*, ano I, n.º 1, 18 de Março de 1887.
- 17 *Revista Literária – Científica*, ano I, n.º 2, 31 de Março de 1887.
- 18 Simões, J.A., “Instrução popular. Decálogo higiénico”, *O Ensino*, ano I, n.º 7, Janeiro de 1887.
- 19 P.J., “Educação física”, *Revista de Sport*, ano I, n.º 4, 20 de Agosto de 1903.
- 20 *Higiene Popular*, ano I, n.º 1, 6 de Julho de 1880.
- 21 “Congresso Internacional de Higiene de Haia”, *Saúde Pública*, ano I, n.ºs 46 e 52, 16 de Novembro e 28 de Dezembro de 1884.
- 22 “As Crianças nas Escolas”, *Saúde Pública*, ano I, n.º 21, 10 de Junho de 1884.
- 23 “Preceitos Higiénicos”, *Saúde Pública*, ano I, n.º 44, 2 de Novembro de 1884.
- 24 “Evolução das Teorias da Alma”, *Saúde Pública*, ano II, n.º 32, 25 de Novembro de 1885.
- 25 “Congresso Internacional de Higiene Escolar”, *Educação Nacional*, n.º 413, 14 de Agosto de 1904.
- 26 José Estêvão Sarmiento parte da referência dos higienistas e pedagogistas mais autorizados sobre o tempo de aplicação intelectual: classes elementares devem ser de 6 horas; classes intermédias devem ser de 8 horas e 10 horas para as classes superiores. Colocado este quadro de comparação, José Estêvão diz que os horários no colégio para o ano que se iniciava eram para as classes elementares, de 5 e $\frac{3}{4}$ de trabalho intelectual, sendo de 7 e $\frac{1}{4}$ as duas imediatas. Deste modo, o esforço exigido aos alunos é inferior ao que é admitido nos estabelecimentos similares estrangeiros, ficando igualado apenas no tempo que é destinado ao sono, repouso completo.
- 27 *Jornal da Sociedade das Ciências Médicas de Lisboa*, ano I, n.ºs 1 e 2, Janeiro e Fevereiro de 1899 e n.ºs 3 e 4, Março de 1899.
- 28 “Congresso da Liga Contra a Tuberculose”, *A Escola*, ano II, n.º 121, 7 de Maio de 1904.
- 29 “Congresso Internacional de Higiene Escolar”, *Educação Nacional*, n.º 413, 14 de Agosto de 1904.
- 30 Decreto de 12 de Abril de 1894.
- 31 “Congresso Internacional de Higiene Escolar I”, *Educação Nacional*, n.º 412, 7 de Julho de 1904.
- 32 “Congresso Internacional de Higiene Escolar III”, *Educação Nacional*, n.º 416, 4 de Setembro de 1904.
- 33 “Congresso Internacional de Higiene Escolar IV”, *Educação Nacional*, n.º 419, 25 de Setembro de 1904.
- 34 “Congresso Internacional de Higiene Escolar I”, *Educação Nacional*, n.º 412, 7 de Julho de 1904.
- 35 “Ciências Naturais XVI”, *Educação Nacional*, n.º 430, 11 de Dezembro de 1904.

Referências Bibliográficas

- Barthes, R. (1997). *O prazer do texto*. Lisboa: Edições 70.
- Bombarda, M. (1901). *Actas e Documentos do 1º Congresso dos Núcleos da Liga Nacional contra a Tuberculose*. Lisboa: Tipografia Adolfo de Mendonça.
- Brás, J. G.V. (2006). *A fabricação curricular da Educação Física. História de uma disciplina desde o Antigo Regime até à I República*. Dissertação de Doutoramento. Lisboa: Universidade de Lisboa/ Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação.
- Centazzi, G. (1836). *Considerações gerais sobre exercícios ginásticos e as vantagens que deles resultarão*. Ensaio lido e dedicado à Sociedade das Ciências Médicas de Lisboa. Lisboa: Topografia da A. S. Coelho e C^a.
- Costa, J. M. C. (1883). *Discurso proferido na sessão de abertura do ano lectivo de 1883-84 no Real Colégio Militar*. S.l. : s.n.
- Crespo, J. (1990). *A história do corpo*. Lisboa: Difel.
- Derrida, J. (s/d). *Margens da Filosofia*. Porto: Rés-Editora.
- Elias, N. (1989). *O processo civilizacional*. Lisboa: Publicações Dom Quixote.
- Feuchtersleben, B. (1887). *Higiene da alma*. Lisboa: Livraria de A.M. Pereira.
- Fonseca, F. S. da (1616). *Regimento para conservar a saúde e vida*. Lisboa: Geraldo da Vinha.

- Foucault, M. (1987). *Vigiar e punir*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Foucault, M. (1997). *A arqueologia do saber*. Rio de Janeiro: Editora Forense Universitária.
- Foucault, M. (1998). *As palavras e as coisas: Uma arqueologia das ciências humanas*. Lisboa: Edições 70.
- Foucault, M. (2001). *Dits et écrits II, 1976-1988*. Paris : Presses universitaires de France- Éditions Gallimard.
- Franco, F. de M. (1819). *Elementos de higiene ou ditames teóricos, e práticos para conservar a saúde e prolongar a vida*. Lisboa: Tipografia da Academia.
- Gadamer, H-G. (1998). *Verdade e método. Traços fundamentais de uma hermenêutica filosófica*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Galvão, J. P. F. (1845). *Curso elementar de higiene*. Porto: Tipografia Comercial.
- Goff, J. Le (2003). *Uma história do corpo na Idade Média*. Lisboa: Editorial Teorema.
- Henriques, F. F. (1749). *Âncora medicinal para conservar a vida com saúde*. Lisboa: Oficina de Domingos Gonçalves.
- Júnior, J. L. da S. M. (1897). *Higiene e demografia em Budapeste*. Relatório de João Martins Delegado do Governo Português ao Congresso. Lisboa: Imprensa Nacional.
- Lopes, A. S. (1884). *Conferências pedagógicas do Porto em 1884*. Porto: Tipografia do Comércio do Porto.
- Melo, D.A. J. de (1895). *A educação física e militar no asilo D. Maria Pia*. Lisboa: Tipografia de E. Rosa, Sucessores Pereira & Faria.
- Meyer, M. (1998). *Questões de retórica: Linguagem, razão e sedução*. Lisboa: Edições 70.
- Mosso, Â. (s/d.). *A fadiga intelectual e física*. Lisboa: Biblioteca de Iniciação Médica.
- Ortigão, R. (1992 [1877]). “O estado da educação física”. *As Farpas* (vol.VIII). Lisboa: Clássica Editora.
- Paiva, M. J. H. de (1787). *Aviso ao povo ou sumário dos preceitos mais importantes concernentes à criação das crianças... profissões e ofícios, alimentos e bebidas, ar, exercício, etc*. Lisboa: Oficina Razziana.
- Pimenta, E. (1889). *Breves noções de higiene para uso das escolas e das famílias*. Porto: Casa Editora Alcino Aranha & C^a.
- Ribeiro, M. F. (1903). *A higiene e a instrução nas escolas primárias e médias*. Oração de sapiência na sessão inaugural do Real Instituto de Lisboa. Lisboa: Imprensa Lucas.
- Sarmento, J. E. de M. (1898). *O rejuvenescimento da nação pela educação da mocidade*. Discurso lido na sessão solene de abertura de aulas e distribuição de prémios do ano lectivo de 1898-1899. Lisboa: Tipografia Universal.
- Semedo, J. C. (1741). *Arte de criar bem os filhos na puerícia*. Lisboa: Oficina de Miguel Deslan.
- Silva, A.A. P. D' O. (1894). *Ginástica de natação prática*. Porto: Tipografia da Empresa Literária e Tipográfica.
- Souto, R. N. (1891). *Questões de patologia e higiene social. Desejo de contribuir para a regeneração da sociedade portuguesa*. Dissertação inaugural apresentada à Escola Médico-Cirúrgica do Porto. Porto: Tipografia Ocidental.
- Spencer, H. (1887). *Da educação, moral, intelectual e física*. Lisboa: Nova Livraria Internacional.
- Vaz, F. (2002). *Instrução e economia*. Lisboa: Edições Colibri.
- Vigarello, G. (1988). *O limpo e o sujo*. Lisboa: Fragmentos.
- Vigarello, G. (2001). *História das práticas de saúde*. Lisboa: Editorial Notícias.
- Wittgenstein, L. (1996). *Investigações filosóficas*. Petrópolis: Editora Vozes.