

DESPORTISTA, ODEIA O ÁLCOOL!

NESTA vida de todos os dias que nós levamos e vemos levar os outros, não há duas coisas mais antagónicas do que o desporto e o alcoolismo...

E já que tanto me falais em Educação física, eu quero dizer-vos que uma das medidas mais viáveis a empregar na luta anti-alcoólica entre a mocidade é a prática dos desportos — não só como medida preventiva, mas também, até certo ponto, como medida reparadora. Em muitas circunstâncias a Educação Física é um dos melhores antidotos do alcoolismo. Ela compensa em grande parte os inconvenientes do álcool e atenua os seus efeitos — levantando o definhamento orgânico e estimulando energias abatidas. Mas a sua principal virtude na luta anti-alcoólica reside no facto de que, graças à prática dos diferentes ramos de desporto, os rapazes são arrancados a ociosidade perigosa dos cafés e das tabernas.

A boa propaganda desportista, orientada num sã critério de rejuvenescimento e profilaxia social, é quasi que uma luta anti-alcoólica. Um bom *sportman*, além de ser um homem de principios constructivos, adquire uma vontade suficientemente educada para resistir a todos os vícios. Pela Educação Física, pela higiene, e conseqüentemente pela disciplina moral das inteligências muito se conseguirá para operar o milagre da redenção física e moral duma raça desbravada, esborcinhada por alguns séculos de molezas, de desvairios, de vícios. Porque o exercício físico, que torna os corpos saudáveis, os espiritos alegres e as consciências equilibradas, adentra a vontade na luta contra o mal e na prática da vida sã.

Queiram os meus amigos notar que eu falo do verdadeiro desporto, do desporto que não é só exteriorisação, espectáculo, indústria, do desporto que não é só atletismo e músculos em cabeça, mas do desporto que também é ginástica, higiene, educação. O foot-ball — o desporto epidémico — que é preferido pela nossa gente e de tal forma que já vai passando do uso ao abuso desregrado com as conseqüências que todos conhecem, é jogado por esse país fora, na sua maioria sem a preparação necessária e sem aquelas indispensáveis condições higiénicas. Exceptuando os grandes centros, é entre nós ainda uma distracção domingueira em cuecas a correr atrás duma bola.

Na educação física da juventude deve procurar-se um «exercício físico» racional e científico, apropriado a fins determinados, que não o inspire o mero intuito de fazer espectáculos. Como meio de luta anti-alcoólica, no meu caso, como conservador da saúde e do vigor físico, para o desenvolvimento de qualidades morais, de solidariedade e camaradagem, como disciplinador, como meio de profilaxia para certas doenças, etc., etc. Foi a prática desta ginástica, assim conduzida e orientada, que mais concorreu para debelar o mal nos países do norte e dispoz o espirito disciplinado dos escandinavos a acolher sem reacção leis proibicionistas.

O escotismo, um dos desportos mais aconselháveis ao rapazes, tem roubado mais alcoólicos às sociedades do que quantos decretos proibicionistas lhe tem sido impostos.

Duma maneira geral, a mocidade de sangue na guelra faz ouvidos de mercador a todos os principios, regras e indicações com que se propõe chamá-la à prática duma vida salutar, bela e rejuvenescedora, porque o vício atrai nele encontra prazer e distracção, a-pesar-de esse prazer e essa distracção lhe saírem bem caros ao corpo e ao espirito. Mas visto que o desporto pegou de moda e logrou entusiasma-lo, façamos dele a táboa de salvação, tornemo-la um meio poderoso, dos mais poderosos, na moralização e no equilibrio da vida social e esforcemo-nos

por conseguir com elle aquilo que até hoje nem leis, nem propaganda, nem as ligas anti-alcoólicas lograram conseguir ainda. «A embriaguez era outrora o flagelo das universidades inglesas. Via-se, diz-se, estudantes encerrarem-se nos seus quartos para neles se embriagarem. Hoje este vício tem-se tornado extremamente raro à medida que o gosto pelo desporto aumenta. A razão deste resultado é fácil de compreender. Para conseguir-se o triunfo numa prova atlética qualquer, é preciso sujeitar-se a uma preparação chamada treino; ora, o treino prescreve rigorosamente a abstinência de bebidas alcoólicas (Dr. Lagrange)».

Repito: Se há duas coisas mais antagónicas é desporto e alcoolismo. O desporto cria naquele que o pratica o instinto da conservação, o amor à saúde, à vida sã e portanto o horror ao vício, fígadal inimigo da saúde, da moral e da beleza.

Quem faz desporto não pode, ou antes, não deve beber álcool, porque é destruir á custa de outros estragos o que de bom adquire, é fazer que anda mas não anda. Façamos dele um elemento de luta contra o mais temível dos venenos e dos vícios, que escorraçado da América e dos países do norte vem grassando assustadoramente no centro e no oeste da Europa.

«Homens de 35 anos queimados pelo hábito do alcoolismo, velhos antes da idade, levam-tam-se a pouco e pouco... Revivem...», palavras estraidas dum livro sobre a guerra, dum tenente francês, que nos dizem quanto pode a actividade muscular, o exercício e a vida intensa ao ar livre para reparar numa certa medida o desbaratado orgânico provocado pelo abuso do álcool. Em França está despertando um alto interesse o movimento a favor da educação física da juventude, inspirado nos principios que vimos considerando. Na América há muito tempo que ela é um facto, há muito tempo que é um poderoso elemento de educação geral e de disciplina. E' este um movimento que visa principalmente a afastar, pela prática dos desportos, a mocidade dos lugares de vida sombria, criando-lhe uma maneira de viver conforme as regras da higiene, tornando-a saudável, ministrando-lhe um propósito nobilitante, fortalecendo-lhe a vontade. Se as legislações de Licurgo e de Solon, inspiradas na fórmula eterna «mens sana in corpore sano», não tivessem introduzido nos costumes do seu povo, com a ordem e a disciplina, a sobriedade e a temperança, os gregos não viriam a ser um povo de ginnastas e de lutadores.

Vem tudo isto para dizer, e generalizando, que o desporto é um freio poderoso a impor aos desmandos das sociedades, como educador, rejuvenescedor e disciplinador da juventude. Queram fazer o favor de notar que eu me refiro ao verdadeiro desporto. Ele é o meio mais adequado de que o higienista pode servir-se para esteio e cavalo de batalha da propaganda dos sãos principios das suas doutrinas e regras. Mas há que os desportistas e tratadistas do assunto o purifiquem e disciplinem, antes de nós o ivocarmos.

Para que o higienista e o moralista consigam arrancar a mocidade aos meios e aos hábitos degradantes e lhe despertem repulsa pelo vício, para que a sua acção neste campo prospere e frutifique, exige essa mocidade que se lhe dê, como compensação, um outro meio que lhe seja simpático e o entusiasmo, onde a sua actividade possa florescer e dar frutos sãos e benquistos. E esse meio só podem ser o desporto ou o naturismo, duas coisas que tam bem se conjugam e completam. Em Portugal, menino e moço ainda, o desporto mal logra ter-se em pé. E' preciso fortificá-lo, dar-lhe alento e vulgarisá-lo, impor-lhe uma orientação e uma finalidade...

Desportista, em nome do exercício que praticas, em nome da santa Higiene, em nome dos principios redentores da vida sã, em nome daquela idea em nome da santa higiene, moral que os inspira, odeia o álcool! ; Se te anima

O que será a revolução social

CAMARADA Abilos: — Não fui, talvez, muito claro na minha exposição sobre a Revolução Social, pois provoqueei uma resposta do camarada que me agradou, a-pesar-da discordância manifesta dos nossos pontos de vista.

Evidentemente que não preconizo, como inevitável e necessária, uma revolução como essas outras de que temos exemplo, que apeiam uns para outros subirem e custam a essa grande massa anónima — o povo — enormes sacrificios. Seria insensatez que, professando eu ideas libertárias, fosse adepto de tam sangrentas qüão inúteis revoluções.

Bem sei que a Revolução por mim desejada — Revolução Internacional derruidora de tudo quanto é iníquo — não pode realizar-se sem que se tenha operado uma Revolução nos espiritos.

¿Mas porque não assimilar cada uma das moléculas deste grande corpo — a humanidade — aos nosso Ideais? ¿Porque não preparar o povo para a grande revolta que surgirá, talvez, em breve?

¿São duas respostas às quais responderei: porque a autoridade não deixa que a expansão se faça porque seria acabar com o seu poderio!

Vejam os outro aspecto: muitos jovens, destemidos e audazes, lançam-se na senda de destinos incertos, tendo como guia o sol imenso do Ideal anárquico. Apesar de todos os entraves que se lhes opõem ao conseguimento do seu Ideal, elles lutam e prosseguem. Mas as masmoras burguesas os aguardam matando-os lentamente e se saem desses túmulos, é o seu esqueleto que vemos.

Temos ainda que olhar para esses inúmeros infelizes que morrem esfomeados e para esses pequenos seres que — vítimas inocentes de tam infame sociedade — aumentam a mortalidade e a população dos hospitais! ; Isto sem falar nessas outras vítimas, aparentemente algózes, e que põem em sério risco a nossa vida!

¿Mas o que será essa Revolução Social? ¿quais as características que a diferenciam de todas as outras?

¿E' uma revolta em massa do povo que irá, formidável de energia e consciência, até junto do poder e fará fugir espavoridos, com calafrios de medo, os detentores de toda a riqueza que aos trabalhadores pertence!

Quando essa imponentíssima revolta surgir no mundo, os endinheirados, na orgia constante e esbanjamento de riquezas que nos roubaram, ficarão atónitos, petrificados nos braços das amantes não menos horripiladas, e a taça de champanhe ficar-lhes há colada aos lábios, tal o horror que os dominará!

Quando nas ruas esse exército tremendo desfilar em ordeira marcha, entoando a Internacional, calar-se hão, nos theatros, os instrumentos que entreteem paucos ricos, para em seguida tocarem um hino de amor e beleza!

E' diferente de todas as antecedentes, esta Revolução, pois as espingardas não dispararão e os canhões emudecerão ante tam grande, tam bela e imponente revolta!

E' esta a Revolução que é inevitável; é esta que necessário se torna que surja no mais curto prazo de tempo para que não morramos ás mãos dos nossos impenitentes inimigos!

¿Não devemos ser cobardes! ; Devemos, antes, ser dignos! Será a valentia um preconceito, de acôrdo, mas não se deve procurar na antítese o verdadeiro ou o conveniente para a conduta a seguir. ; Procurar uma outra maneira de proceder, está bem, e, neste caso, é sermos dignos!

O principio apregoado por Jesus Cristo (existirá elle?) «se te derem uma bofetada numa face oferecer-lhe hás a outra» — é muito infame e duma cobardia revoltante!

Amemo-nos a nós mesmos para amarmos o nosso semelhante, eis o principio que deve nortear a nossa revolta!

Sou um revoltado, porque tenho encontrado, através da minha curta existência, injustiças monstruosas e um ódio torvo desses bandidos que nos roubam escandalosamente o produto do nosso esforço titânico para que não pereçam os nossos próprios inimigos!

¿Será ainda pequeno o nosso amor pela espécie? ; Não o creio, camarada, e se não me apelidarem de egoísta, diria ser demasiado!

¿Trabalhamos, trabalhamos para no fim, quando já somos um farrapo, sermos atirados para o enxurro da mendigagem!

¿Ah! se não fosse a coercitiva influencia do poder, já teria surgido essa revolta que, talvez, me não delicia!

CONSTANTINO DE FIGUEIREDO

o desejo de vences nobremente, odeia o álcool!

Ele é um dos mais fígadais inimigos da saúde, pela qual tu te esforças, lutas e trabalhas.

Coimbra.

JOSÉ CRESPO
(Aluno de medicina)