

			João Rodrigues	
				A
L	I	M		E
	N		T	O
<b>A Mulher e o Pacifismo</b> Representações no Mensário <i>O Vegetariano</i> (1913-1919)				
		A		

				A
L	I	M		E
	N		T	O
			P	I
		A		



A Mulher e o Pacifismo  
Representações no Mensário *O*  
*Vegetariano* (1913 – 1919)

João Rodrigues

**Título:** A Mulher e o Pacifismo: Representações no Mensário *O Vegetariano* (1913 – 1919)

**Autor:** João Rodrigues

**Coordenação Série Alimentopia:** Fátima Vieira

Coleção Transversal – Série Alimentopia, n.º 2

1.ª Edição, Porto, novembro 2019

© U.Porto Press

Universidade do Porto

Praça Gomes Teixeira

4099-002 Porto

<http://up.pt/press>

**Design:** Miguel Praça

**Impressão e acabamentos:** Cultureprint CRL

**ISBN:** 978-989-746-233-7

**e-ISBN:** 978-989-746-234-4

**Depósito Legal:** 465694/19

# Série Alimentopia

As sociedades evoluem no sentido das perguntas que formulam. O projeto ALIMENTOPIA partiu da formulação de um conjunto de perguntas que convidam a uma abordagem crítica das sociedades, bem como da imaginação da forma como poderão evoluir, a partir do ponto de vista da alimentação. A Série ALIMENTOPIA, publicada pela U.Porto Press no âmbito da Coleção Transversal, propõe-se, nesse sentido, contribuir para a criação de uma história da literatura e da cultura focada na forma como as sociedades produzem, distribuem e preparam os seus alimentos, orientando a análise crítica pela consideração de indicadores de inclusão, desenvolvimento e sustentabilidade, aos mais variados níveis.

O Projeto Alimentopia / *Utopia, Alimentação e Futuro: o Modo de Pensar Utópico e a Construção de Sociedades Inclusivas - Um Contributo das Humanidades*, financiado por Fundos Nacionais através da FCT - Fundação para a Ciência e a Tecnologia e por Fundos FEDER através do Programa Operacional Fatores de Competitividade - COMPETE 2020 (PTDC/CPC-ELT/5676/2014 | POCI-01-0145-FEDER-016680), congregou 27 investigadores de diferentes áreas do conhecimento (Literatura, Cultura, Filosofia, Antropologia, Linguística, Ciências da Nutrição e Psiquiatria) num trabalho multidisciplinar que provou a pertinência da intersecção da área dos Estudos sobre a Utopia com a área dos Estudos sobre a Alimentação.



# Mulher, Naturismo e Pacifismo

Pretende-se, com esta publicação, contribuir para um melhor conhecimento do papel da mulher no início do século XX nos movimentos pacifistas portugueses, prestando-se particular atenção às mulheres que, neste período, defendem um estilo de vida naturista e o regime alimentar vegetariano.

É vasta a bibliografia disponível sobre o papel da mulher em Portugal no início do século XX. Nos dois capítulos do volume “A Época Contemporânea”, integrado na coleção *História da Vida Privada* dirigida por José Mattoso, encontramos evidência de como diferentes modalidades discursivas servem no início do século, ao abrigo de uma moral instalada, para moldar a condição feminina, associando o papel da mulher a uma certa “sacralização” do lar<sup>1</sup>. O estudo de João Esteves *Mulheres e Republicanismo* revela-se fundamental para entendermos o enquadramento da ação política das mulheres no início do século XX, a forma como estas se relacionam com o novo regime – a Primeira República – e os avanços e recuos que sofre o processo de emancipação e politização feminina neste período<sup>2</sup>. E as representações da mulher são o tema da

---

1 VAQUINHAS, Irene; GUIMARÃES, Maria Alice Pinto – “Economia doméstica e governo do lar. Os saberes domésticos e as funções da dona de casa” in VAQUINHAS, Irene (coord.) – *A Época Contemporânea* in MATTOSO, José (dir.) – *História da Vida Privada*. Círculo de Leitores/Temas e Debates, 2011, p. 194-197.

2 ESTEVES, João – *Mulheres e Republicanismo (1908-1928)*. Lisboa: CIG, 2008, p. 23-57.

profunda investigação de Paulo Guinote em *Quotidianos Femininos*, onde o historiador se propõe “estabelecer a ponte entre os modelos arquétipos de representação da mulher, enquanto ser social aceite e respeitável (a norma desejada) e a vivência quotidiana concreta dos diversos grupos de mulheres presentes na sociedade”<sup>3</sup>, explorando de forma sistemática o papel que a mulher então assume enquanto mãe, regeneradora da sociedade e educadora dos filhos<sup>4</sup>.

No que respeita ao pacifismo, existem também algumas obras dedicadas à temática. Destaca-se, por exemplo, o artigo de Alice Samara – “Guerristas e Antiguerristas”, presente no *Dicionário de História da I República e do Republicanismo* – no que toca à definição e identificação dos setores intervencionistas da sociedade portuguesa e, por outro lado, dos que se declaravam contra a entrada de Portugal no conflito<sup>5</sup>. Há também alguns capítulos da autoria de António Ventura, presentes na obra *Portugal e a Grande Guerra 1914-1918*, nomeadamente o “Antibelicismo em Portugal”, essenciais para se perceber a evolução dos movimentos pacifistas até à sua derrocada, para além das várias fissuras geradas entre diversos grupos da sociedade portuguesa<sup>6</sup>.

Quanto ao vegetarianismo em Portugal, destaca-se o trabalho pioneiro que José Eduardo Reis assina em 2004 com a preparação de uma edição crítica de *Irmânia* (1912)<sup>7</sup>, de Ângelo Jorge, e em 2012 com a edição crítica de *Redenção* (1923)<sup>8</sup>, de Amílcar de Sousa, bem como os artigos

3 GUINOTE, Paulo – *Quotidianos Femininos (1900-1933)*. Lisboa: CIDM, 1997, p. 10. 4 Idem, p. 105-113.

5 SAMARA, Alice – “Guerristas e Antiguerristas” in ROLLO, Maria Fernanda (coord.) – *Dicionário de História da I República e do Republicanismo*. Lisboa: Assembleia da República, 2014, vol. II, p. 228-231.

6 VENTURA, António – “Antibelicismo Em Portugal” in AFONSO, Aniceto; GOMES, Carlos de Matos (coord.) – *Portugal e a Grande Guerra: 1914.1918*. Lisboa: QuidNovi, 2010, p. 275-279.

7 JORGE, Ângelo – *Irmânia. Novela Naturista*. Ed. José Eduardo Reis. Famalicão: Edições Quasi, 2004.

8 SOUSA, Amílcar de – *Redenção. Novela Naturista*. Ed. José Eduardo Reis. Porto: Edições Afrontamento, 2012.

que Fátima Vieira publica em 2006 sobre os vegetarianos do Porto<sup>9</sup> e em 2017 sobre o primeiro livro de culinária português, de Julieta Ribeiro<sup>10</sup>. Estes trabalhos abriram caminho para um estudo aprofundado e multidisciplinar do vegetarianismo português, feito no contexto do projeto *Alimentopia*, financiado pela FCT, de que resultam, em 2019, duas publicações relevantes para o estudo do vegetarianismo no nosso país: *Os Médicos de O Vegetariano*, de José Eduardo Reis<sup>11</sup>, e *Os Vegetarianos Utópicos de Há Cem Anos*, de Fátima Vieira, Maria Manuel Quintela e Joana Caetano<sup>12</sup>. Assinala-se também, neste mesmo ano, a publicação, pela Biblioteca Nacional de Portugal, do estudo de Isabel Drumond Braga *Das Origens do Vegetarianismo em Portugal. Amílcar de Sousa (1876-1940)*<sup>13</sup>.

Embora os temas, individualmente, tenham sido já objeto de estudo, o potencial interesse da presente publicação reside na forma como propõe uma articulação dos mesmos. Partindo de única fonte hemerográfica – *O Vegetariano*, dirigido e fundado pelo médico Dr. Amílcar de Sousa<sup>14</sup> –, e incidindo sobre o arco temporal de 1913 a 1919, abrangendo, portanto, todo o período relativo à Primeira Guerra Mundial<sup>15</sup>, o presente estudo

9 VIEIRA, Fátima – “A fotografia como prova documental da robustez dos vegetarianos, vegetarianos e frugívoros”. *E-topia: revista Eletrónica de Estudos sobre a Utopia*. N.º 5, 2006. Disponível em: <http://www.letras.up.pt/upi/utopiasportuguesas/revista/index.htm>. [Consultado em: 29 de Abril de 2016].

10 VIEIRA, Fátima – “O Poder da Imagem: Contributos para uma leitura das fotografias e ilustrações de *Culinária Vegetariana, Vegetalina e Menús Frugívoros, de Julieta Ribeiro (1916)*”, *Leonorana*, n.º 1, 2017.

11 REIS, José Eduardo – *Os Médicos de O Vegetariano*. Porto: U.Porto Press, Coleção Transversal, Série Alimentopia, 2019.

12 VIEIRA, Fátima; QUINTELA, Maria manuel; CAETANO, Joana – *Os Vegetarianos Utópicos de há Cem anos. Identidade, alimentação e saúde no periódico O Vegetariano (1909-1935)*. Porto: U.Porto Press, Coleção Transversal, Série Alimentopia, 2019.

13 BRAGA, Isabel Drumond – *Das Origens do Vegetarianismo em Portugal. Amílcar de Sousa (1876-1940)*. Lisboa: BNP, 2019.

14 Os restantes responsáveis pelo periódico encontram-se identificados no ponto III dos anexos.

15 *O Vegetariano. Mensário naturalista ilustrado*. Porto, 1913-1935. Note-se que o subtítulo do periódico foi variando ao longo da sua existência. Embora tenha sido publicado até 1935, o presente estudo incide apenas sobre o período da Primeira Guerra Mundial, tendo em conta que o que se pretende é examinar de que forma é que os temas da mulher, do naturismo e do pacifismo então se articularam.

ambiciona responder a um conjunto de questões relevantes: como se desenvolve o pensamento naturista em Portugal? Que papel cumpre o periódico *O Vegetariano* (1909-1935) para a propagação dos seus princípios? Que perfil têm os subscritores do periódico? Que papel assume a mulher no âmbito do movimento naturista e vegetariano? Que interpretações da condição da mulher oferece, à época, o discurso médico? O que se entende então por “emancipação feminina”? Que posição tomam as correntes naturistas e vegetarianas face à guerra e, mais especificamente, à entrada de Portugal na Primeira Guerra Mundial? Que preocupações de índole humanitarista são visíveis no periódico?

Como sublinha Antoine Prost, as consequências da Primeira Guerra Mundial são devastadoras, atingindo todas as classes sociais: “Não há família sem viúvas, órfãos, grandes mutilados”<sup>16</sup>. Quer no contexto europeu quer a nível nacional, é fundamental percebermos a divisão política que se gera entre guerristas e antiguerristas, ou seja, “aqueles que [...apoia] a intervenção de Portugal na guerra, nomeadamente no teatro de guerra europeu, e os que [...estão] contra”<sup>17</sup>. Mesmo os que estão a favor desta intervenção, muitas vezes por motivos “patrióticos”, apelam ao pacifismo entre as nações.

A Primeira Guerra Mundial obriga a uma redefinição do papel das mulheres na sociedade, uma vez que estas têm frequentemente de colmatar a falta de mão-de-obra masculina resultante do conflito militar. Mas tem igualmente influência a instauração da República: como afirma João Esteves, observa-se então um processo de “republicanização” das mulheres, “resultado da crença de que a mudança de regime seria mais favorável às suas pretensões emancipadoras”<sup>18</sup>. Proliferam, por isso, as ligas e as organizações femininas com intervenção ativa na so-

---

16 PROST, Antoine; VINCENT, Gérard – “Da Primeira Guerra Mundial aos nossos dias” in ARIÈS, Philippe; DUBY, Georges – *História da vida privada*. Edições Afrontamento, 1991, p. 213.

17 SAMARA, Alice – *Op. Cit.*, p. 228.

18 ESTEVES, João – *Mulheres e Republicanismo (1908-1928)*. Lisboa: CIG, 2008, p. 31.

cidade portuguesa. Contudo, apesar de alguma legislação importante a nível dos costumes introduzida pela República, como a lei do divórcio, o modelo familiar paternal não sofre alterações de substância. Mesmo no que respeita ao sufrágio feminino, observa-se atrito entre as mulheres mais radicais e as que assumem uma posição mais conservadora<sup>19</sup>. Apesar disso, o ambiente é de contestação, mais ou menos organizada, ao modelo tradicional da mulher que predominou na sociedade de Oitocentos. A Primeira Guerra Mundial e, sobretudo, o ambiente socioeconómico, mas também cultural do pós-guerra aceleram esta mudança, que virá a ser posta em causa com a Constituição portuguesa de 1933, de cariz ultraconservador<sup>20</sup>.

Será importante notarmos que, apesar do ambiente de mudança, a instituição familiar não é contestada, “nem como instituição social fundamental, nem como ideal, mesmo no próprio discurso feminista que critica as iniquidades que a desigualdade de papéis entre os sexos impõe à mulher”<sup>21</sup>. Mais, observa-se, neste período, uma insistência numa espécie de “unção” do papel da mãe na instituição familiar, ou seja, a maternidade continua a ser a “função específica da fêmea na Natureza, exemplo a seguir na espécie humana”<sup>22</sup>. É precisamente este último ponto que está na base da opinião de larga maioria de articulistas do periódico *O Vegetariano*, que apelam à adesão às correntes naturistas e vegetarianas que se propõem dar resposta a um conjunto de questões e indefinições da sociedade europeia.

---

19 Idem, p. 45.

20 GUINOTE, Paulo – *Quotidianos Femininos (1900-1933)*. Lisboa: CIDM, 1997, p. 12.

21 Idem, p. 25.

22 Idem, p. 105.



# Mulher e Naturismo em *O Vegetariano*

“Integrai-vos nas práticas salutares da higiene racional e gozareis cem anos de vida sã”<sup>23</sup> – é este o lema que surge inscrito no cabeçalho da capa de cada número de *O Vegetariano*, anunciando o conteúdo pedagógico, propagandístico, de natureza militante, mas também social e de aconselhamento nutricionista da revista portuguesa.

*O Vegetariano* surge no contexto dos novos impulsos que o naturismo conhece no mundo Ocidental nos inícios do século XX, sendo apresentado pelos seus seguidores como uma resposta capaz a um conjunto de problemas específicos de uma época marcada pela fome, pela guerra, por questões higienistas e por problemas de salubridade pública. Assim se compreende a valorização do discurso médico que caracteriza o periódico<sup>24</sup> e a vocação pedagógica e militante que a revista assume logo desde o primeiro número. O Dr. Amílcar de Sousa, paladino da causa na revista, mas também em outras publicações, abraça como sua principal missão a clarificação de conceitos e a exposição dos benefícios da mudança. Em *Naturismo* (1912), por exemplo, explica que a adesão ao movimento implica, por um lado, a substituição do regime alimentar carnívoro pelo vegetariano e, de seguida, pelo frugívoro, e, por outro lado, uma alteração do estilo de vida, tornando-se mais próximo da natureza. A receita é simples:

---

23 *O Vegetariano: mensário naturalista ilustrado: órgão da Sociedade Vegetariana de Portugal*. Porto.

24 VIEIRA, Fátima – *Op. Cit.*, p. 1.

Procurando ao mesmo tempo o ar, a luz, o sol, o exercício, o descanso conveniente e não se excitando, o capital-organismo tenderá a valer cada vez mais até alcançar a Saúde perfeita e a longa Vida. Basta só ter critério e tino, procurando devagar e com cuidado gozar os benefícios do “Naturismo” patentes em todas as idades, sexos e condições. Cada qual é que deve ser o seu médico, procedendo em silêncio e racionalmente<sup>25</sup>.

Importa compreendermos que a revista surge no contexto mais vasto da atividade da Sociedade Vegetariana de Porto. Se é verdade que *O Vegetariano* se tornou o órgão de comunicação privilegiado da Sociedade, a área de atuação desta última inclui também a edição de livros (a “biblioteca vegetariana”), a organização de palestras, a parceria com comerciantes de produtos naturistas e com estruturas hoteleiras vegetarianas, e ainda a disponibilização de consultas médicas naturistas em vários pontos do país.

Caracteriza *O Vegetariano* um vasto acervo iconográfico mostrando naturistas e vegetarianos saudáveis e robustos<sup>26</sup> – provas documentais, como lhes chama Fátima Vieira, destinadas a reforçar a mensagem dos benefícios da mudança de regime alimentar e estilo de vida<sup>27</sup>. Esta estratégia, associada à credibilidade do discurso médico de Amílcar de Sousa (que dá inclusivamente consultas por correspondência) e de outros profissionais, e ainda às notícias constantes de como o movimento grassa em outros países, determina o sucesso da revista. Como se mostra no gráfico abaixo, que analisa o número total de subscritores por publicação mensal<sup>28</sup>, observa-se uma tendência de crescimento entre 1913 e 1915.

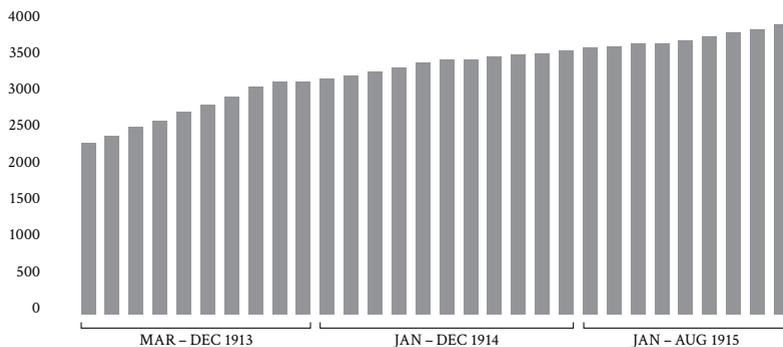
---

25 SOUSA, Amílcar de – *O Naturismo*. Porto: Sociedade Vegetariana Editora, 1912, p. 275-276.

26 Ver ponto VI dos anexos.

27 VIEIRA, Fátima – *Op. Cit.*, p. 1.

28 Só foi possível a análise desde março de 1913 até agosto de 1915. Todos os restantes números analisados não apresentam o número total de subscritores. A tabela que serviu de base para a construção deste gráfico e que apresenta os dados rigorosos encontra-se no ponto IV dos anexos.

**Gráfico n.º1: Número total de subscritores por publicação mensal**

Verifica-se que, de março de 1913 a agosto de 1915, é registada a entrada de 1467 novos subscritores e, conseqüentemente, de novos membros na Sociedade Vegetariana de Portugal.

No que toca à difusão do periódico por género, apesar de não haver acesso a dados totais, lançou-se uma estimativa, tendo em conta as listas de subscritores com quotas pagas que se encontram nas folhas últimas de cada publicação mensal<sup>29</sup>. Embora se trate de uma amostra, pode dizer-se que há uma esmagadora maioria de subscritores do sexo masculino e um número muito reduzido de elementos do sexo feminino, como ilustra o quadro abaixo.

**Quadro n.º 1 – Subscrições do periódico por género**

<b>Homens</b>	93.5%
<b>Mulheres</b>	6.5%

<sup>29</sup> Estas listas encontram-se disponíveis de março de 1913 até março de 1915. Contudo, por uma questão de simplificação, apenas os números referentes aos anos de 1913 e 1914 foram objeto de levantamento. O levantamento por género e proveniência geográfica encontra-se disponível para consulta no ponto V dos anexos.

Quanto à distribuição do mensário, tendo em conta a proveniência geográfica dos seus subscritores, pode dizer-se que cerca de metade se situa nas zonas urbanas do país. No que toca às zonas rurais e arquipélagos da Madeira e Açores, as estimativas situam-se em números bastante inferiores, o que se explica devido à maior adesão ao movimento naturista por parte da população urbana. Fora do território nacional, o número de subscritores ronda os 30%, sendo a quase totalidade proveniente de territórios de língua portuguesa:

### Quadro n.º 2 – Distribuição do periódico por regiões

<b>Núcleos urbanos</b>	52.5%
<b>Zonas rurais</b>	17.9%
<b>Brasil e territórios ultramarinos</b>	29.6%

Apesar da inexistência de dados, crê-se que o número de subscritores tenha aumentado a partir de 1915, com a fundação de várias Sociedades Vegetarianas no Brasil, tornando-se *O Vegetariano* o órgão oficial destas associações<sup>30</sup>.

Embora o número de subscritores do periódico *O Vegetariano* pareça revelar pouca adesão à publicação e às práticas naturistas por parte das mulheres, não podemos esquecer que as subscrições são feitas por agregado familiar, sendo habitual ser uma figura masculina a assumir a subscrição. Nesta perspetiva, o número de subscritores do sexo feminino não será um bom indicador do impacto que os princípios naturistas e vegetarianos têm nas famílias. Na verdade, a mulher é considerada, no naturismo do início do século XX, um elemento-chave para o sucesso da implementação de um regime alimentar vegetariano e de um estilo de vida naturista. São vários os artigos que salientam esta realidade,

---

<sup>30</sup> Consultar ponto III dos anexos.

como mostra um testemunho de uma leitora da revista:

É a vós, minhas Senhoras, que dedico estas palavras, porque só a vós pertence a Regeneração da sociedade; vós sois as Senhoras do lar; sois a guarda fiel dos filhos, esses filhos, hoje crianças, amanhã chefes de família! [...] Se vós criardes os vossos filhos pela Alimentação Natural, vereis os vossos filhos ser a alegria do lar, não sofrereis mais mágoas, que geralmente todas as mães sofrem desde que os filhos chegam a uma certa idade<sup>31</sup>.

Esta importância é colocada a um nível mais extremo a partir de um excerto de uma conferência do médico Dr. Cícero dos Santos: “O futuro do Naturismo está confiado à Mulher, incompatibilizada já com os misteres do fogão e seus derivados”<sup>32</sup>.

O que é interessante no movimento Naturista é a forma como promove a mulher como motor primeiro da “regeneração da sociedade” sem contudo contrariar o estereótipo herdado do século anterior do “ideal feminino da esposa e mãe, votada ao lar e à família (...), profundamente entranhado no imaginário coletivo dos séculos XIX e XX”<sup>33</sup>. É precisamente por ser vista, antes de mais, como “dona de casa”, que acreditam os naturistas que ela será capaz de influenciar diretamente os hábitos alimentares e costumes de todos os membros da família, a começar pelos do marido, afirmando-se também – e sobretudo – como a educadora das gerações do futuro.

Abundam, em *O Vegetariano*, exemplos da defesa de uma educação feminina votada ao desenvolvimento de um conjunto de hábitos e características favoráveis à propagação do estilo de vida naturista. A título de exemplo, veja-se uma carta dirigida a D. Mécia Coutinho de Albuquerque

---

31 MOTA, Rosalina Carneiro da – “Um Apelo às Mães Portuguesas”. *O Vegetariano. Mensário naturista ilustrado*. Porto, n.º 9, setembro 1915, p. 302.

32 SANTOS, Dr. Cícero dos – “Conferência: realizada sob os auspícios da Sociedade Naturista Brasileira na Biblioteca Nacional”. *O Vegetariano. Mensário naturista ilustrado*. Porto, n.º 1, janeiro 1918, p. 24.

33 VAQUINHAS, Irene; GUIMARÃES, Maria Alice Pinto – *Op. Cit.*, p. 194.

que, onde a senhora é exortada a fazer uso dos seus dotes intelectuais e simpatia pelo naturismo para se “dirigir às pessoas do seu sexo”, aconselhando-as a afastarem-se das “modernices industriosas” e adotarem um estilo de vida naturista<sup>34</sup>.

O naturismo era também visto como a solução para o “esfacelamento do lar familiar” provocado pelas “tendências modernas”, um sintoma de degeneração da sociedade e mau exemplo para as novas gerações que assistem ao “espetáculo indecoroso do desmembrar da família”. Mais uma vez, apenas a mulher conseguirá manter o lar estável e duradouro: “Atingida a idade própria para a constituição do seu lar e, conquistada honradamente a independência indispensável aos compromissos a satisfazer, não desdenhe [a mulher] cumprir com sinceridade os deveres morais impostos pela natureza”<sup>35</sup>. A crítica à lei do divórcio, promulgada em novembro de 1910, encontra-se aqui implícita.

Predomina, pois, a ideia da “família patriarcal”, cabendo a divisão das esferas pública e privada respetivamente ao homem e à mulher<sup>36</sup>. O caráter conservador da família, “intrinsecamente avessa, em traços gerais, a súbitas alterações da lógica da sua estrutura interna e dos ritmos que marcam o seu viver quotidiano”<sup>37</sup> impera, assim, paradoxalmente, num plano de regeneração social que se anuncia como revolucionário.

No periódico *O Vegetariano* prevalece também um discurso paternalista que associa a mulher ao “sentimentalismo”, sendo contudo esta característica vista como um trunfo:

A mulher [...] é naturalmente religiosa e é a guarda vigilante, erguida, inacessível, enérgica, e quando isto não basta, tem duas

---

34 VEIGA, V. – “Despertando energias”. *O Vegetariano. Mensário naturista ilustrado*. Porto, n.º 10, outubro 1914, p. 395.

35 RIBEIRO, J. C. – “Amor de Família”. *O Vegetariano. Mensário naturista ilustrado*. Porto, n.º 2, fevereiro 1914, p. 66-67.

36 VAQUINHAS, Irene – “A família, essa ‘pátria em miniatura’ in VAQUINHAS, Irene (coord.) – *A Época Contemporânea* in MATTOSO, José (dir.) – *História da Vida Privada*. Círculo de Leitores/Temas e Debates, 2011, p. 128.

37 GUINOTE, Paulo – *Op. Cit.*, p. 29.

armas poderosas, as lágrimas e a resistência passiva, para não deixar que na sua casa entrem os periódicos que não acha do seu gosto<sup>38</sup>.

Note-se que, apesar de os afazeres domésticos serem considerados “improdutivos” pela sociedade burguesa de Oitocentos e inícios de Novecentos, “a consideração social que se lhe reconhece resulta, em parte, do carácter antieconómico das suas funções, regidas por fatores afetivos e sentimentais – a dedicação, a abnegação, o amor”<sup>39</sup>.

O periódico equaciona ainda uma outra questão relevante, que se prende com a especificidade da população e do território portugueses. O processo de regeneração liderado pela mulher deverá ter efeitos de relevo na “atávica raça portuguesa”, sobretudo tendo em conta que, como defende Maria Taborda Trigo num texto publicado em janeiro de 1917, o vasto e eclético território português é particularmente propício à adoção de hábitos naturistas<sup>40</sup>.

O apelo à cultura física feminina é essencialmente defendido e propagado através da ação de médicos, alguns dos quais fazem parte dos órgãos de redação do periódico. Além do exercício físico, esse discurso defende as questões higienistas e, claro, a “receita milagrosa” do estilo de vida naturista: “Banhos quotidianos, de ar, de sol, de água e até de chuva, metódica execução de movimentos ginásticos naturais e simples, ginástica respiratória ministrada [...], a par da alimentação natural”<sup>41</sup>.

Regista-se, no discurso médico, a hostilidade em relação à moda e aos seus efeitos “perniciosos” na saúde da mulher, defendendo-se a supressão do “espartilho que anula e elimina a beleza natural do corpo feminino, atrofia o seu esqueleto e altera a posição dos órgãos internos, preparando-os para

---

38 GÓMEZ, José P. – “A Mulher Naturista”. *O Vegetariano. Mensário naturista ilustrado*. Porto, n.º 5, maio 1915, p. 184.185.

39 VAQUINHAS, Irene; GUIMARÃES, Maria Alice Pinto – *Op. Cit.*, p. 200.

40 TRIGO, Maria Taborda – “Naturismo Feminino”. *O Vegetariano. Mensário naturista ilustrado*. Porto, n.º 1, janeiro 1917, p. 30-31.

41 FERREIRA, Dr. Ardisson – “A mulher precisa educar-se fisicamente”. *O Vegetariano. Mensário naturista ilustrado*. Porto, n.º 5, julho 1913, p. 154.

perpétuos achaques e longas agonias<sup>42</sup>. A moda é também responsável pela “atrofia mental que o convencionalismo *civilizador* tem enraizado<sup>43</sup>”.

Na verdade, é sobretudo o cientismo discursivo da medicina – aliado ao positivismo – de finais do século XIX e inícios do XX que introduz “todo um conjunto de estereótipos sobre a natureza feminina, encarando-se a mulher como determinada pelo sexo e caracterizada, em termos físicos e morais, pela fragilidade e sensibilidade, condicionada a um destino biológico e social iniludível: a predisposição para a maternidade<sup>44</sup>. Mas há outros estereótipos que fragilizam a posição da mulher no contexto da sociedade paternalista, associando-a ao “horror ao movimento”, ao “capricho” e à “moda”, bem como à tendência para a verborreia: “abusam de um exercício, a fonástica (ou ato de falar) [...] falam, durante horas esquecidas, do mais pequeno acidente<sup>45</sup>”.

O discurso médico publicado em *O Vegetariano* confirma o estereótipo da definição da mulher em função do seu aparelho reprodutor<sup>46</sup>. O Dr. Saturnino G. Fernandes é peremptório na forma como descreve a principal missão dos elementos do sexo feminino<sup>47</sup>:

Racional e fisiologicamente falando, a mulher é simplesmente a fêmea do homem e externamente nada a diferencia se não a conformação dos seus órgãos de reprodução, e ela no seu estado puríssimo de selvagem cumpre fielmente os sagrados fins a que a natureza a destinou, assim como o cumprem todas as fêmeas do grande número de animais de que se compõe todo o conjunto da criação. [...] O fim da mulher no mundo consiste

---

42 RIBEIRO, J. C. – “Rostos Femininos: Natureza e Toucador”. *O Vegetariano. Mensário naturista ilustrado*. Porto, n.º1, janeiro 1914, p. 5.

43 Idem, p. 4.

44 VAQUINHAS, Irene; GUIMARÃES, Maria Alice Pinto – *Op. Cit.*, p. 197.

45 RIBEIRO, J. C. – “A Mulher”. *O Vegetariano. Mensário naturista ilustrado*. Porto, n.º 4, abril 1914, p. 154-155.

46 GUINOTE, Paulo – *Op. Cit.*, p. 105.

47 Este artigo encontra-se na íntegra no ponto VII dos anexos.

exclusivamente na maternidade<sup>48</sup>.

Deixar e cuidar da descendência é, então, o fim último da mulher, e aquela que não contribua para a propagação da espécie humana sabe que será marginalizada pela sociedade.

Não são, contudo, apenas os médicos que promovem este discurso paternalista. No periódico *O Vegetariano* predomina uma dimensão fortemente tradicionalista em artigos maioritariamente assinados por indivíduos do sexo masculino, e que deixam bem claro que o papel da mulher está confinado ao contexto familiar. É, aliás, evidente a subordinação quase total da mulher ao cônjuge, o que resulta na diminuição da sua capacidade jurídica<sup>49</sup>.

Predomina nesta altura a ideia de que o sucesso da constituição de um lar é essencialmente da responsabilidade da mulher, mãe e educadora das novas gerações, papéis que não são postos em causa nem “mesmo no próprio discurso feminista que critica as iniquidades que a desigualdade de papéis entre os sexos impõe à mulher”<sup>50</sup>. Importará notarmos que, ao assumir o papel de educadora dos seus filhos, a mulher está, na verdade, a contribuir para a perpetuação da distinção dos papéis público e privado de homens e mulheres. Com efeito, predomina neste período a ideia de que a educação das gerações futuras deverá ser feita com base nas características e função de cada sexo: as meninas deverão ser doutrinadas, desde cedo, para as lides domésticas e educação dos filhos, ao passo que os homens terão de ser preparados para exercer profissões perigosas, que impliquem o uso da força<sup>51</sup>. Para além disso, não é expectável que às mulheres seja dada uma educação escolar que vá para além do nível básico. Poucas são as mulheres, neste período, que conseguem romper com os grilhões que a sociedade impõe, ascendendo ao nível do ensino

---

48 FERNANDES, Dr. Saturnino G. – “A perversão da mulher”. *O Vegetariano. Mensário naturista ilustrado*. Porto, n.º 4, junho 1913, p. 112.

49 VAQUINHAS, Irene – *Op. Cit.*, p. 125.

50 GUINOTE, Paulo – *Op. Cit.*, p. 25.

51 BRANCO, João Bentes Castel – “Biocultura humana: A Educação da Mocidade”. *O Vegetariano. Mensário naturista ilustrado*. Porto, n.º 8, outubro 1917, p. 366.

secundário e, em número ainda mais reduzido, ao superior<sup>52</sup>.

Em traços gerais, há uma animosidade no que toca à crescente modernização e emancipação da mulher que se faz sentir, sobretudo, a partir da viragem do século. A tese defendida por estes articulistas é a de que se regista, associado a um certo progressismo, uma perda gradual da importância da maternidade, o “fim último da mulher”; para o processo contribui o incremento da moda e o aumento dos níveis de instrução feminina.

Finalmente, é apresentado o protótipo da mulher ideal, revelando-se o espírito paternalista e misógino que relaciona a mulher com imagens de “fragilidade”. Como se lê num artigo de 1919 assinado por Vinicius, “a mulher verdadeiramente digna desse nome deve ser a personificação da bondade e da doçura. Seu semblante deve ostentar em todo o conjunto a harmonia deliciosa de um ser angélico”<sup>53</sup>. O periódico vai mesmo mais longe neste discurso, chegando a elaborar uma lista de mandamentos que a mulher deverá seguir com rigor<sup>54</sup>.

Apesar de a visão masculina paternalista ser predominante no periódico, é perceptível uma perspetiva mais esbatida, defendida por uma minoria de mulheres leitoras e veiculada exclusivamente através de correspondência. Nessas cartas publicadas em *O Vegetariano*, estas mulheres expõem os seus testemunhos e apresentam fundamentação para a defesa da adoção de um estilo de vida naturista. Embora não sendo completamente antagónica à visão tradicionalista, há uma certa apologia da educação feminina, quanto mais não seja por esta ser fundamental para a posterior instrução das novas gerações. É, pois, posta a tónica na dimensão da mulher instruída, educadora dos filhos, seguindo, em parte, o argumento de algumas ativistas coevas, como por exemplo, Ana de Castro Osório<sup>55</sup>. Encontramos igualmente na revista alguns apelos a uma melhoria da educação feminina, como é o caso de um artigo em que se admite a possibilidade da criação de uma Escola Móvel Naturista,

---

52 GUINOTE, Paulo – *Op. Cit.*, p. 27.

53 VINICIUS – “A Verdadeira Mulher”. *O Vegetariano. Mensário naturista ilustrado*. Porto, n.º 1, janeiro 1919, p. 19.

54 Este artigo encontra-se na íntegra no ponto VII dos anexos.

55 GUINOTE, Paulo – *Op. Cit.*, p. 13-14.

que ficaria a cargo de várias mulheres<sup>56</sup>. Coloca-se ainda, neste artigo, a tese da indissociabilidade entre o “Naturismo e a Instrução”, sendo que a prática da segunda levará ao sucesso da difusão do primeiro.

O caráter mais vincadamente feminista, aquele que levou à criação de movimentos e organizações nos inícios do século XX pugnando “pela emancipação das mulheres” e partilhando “a luta contra a segregação motivada por determinismos de sexo ou género” e reivindicando “a igualdade de direitos”<sup>57</sup>, encontra-se também em alguns artigos deste periódico, nomeadamente naqueles que criticam a enorme subjugação da mulher ao homem, sendo este acusado de vícios como o tabaco, o álcool e a excessiva “libertinagem”<sup>58</sup>: “Os maridos fumam, os maridos não se privam de ir à cervejaria ou a outro qualquer estabelecimento beber refrescos, de ir ao café com alguns amigos [...]. Tudo isto afeta a economia doméstica, e é a origem de muitos desgostos numa casa”<sup>59</sup>. Defendem as autoras destes artigos que a “regeneração da sociedade” só será possível através da intervenção ativa do sexo feminino<sup>60</sup>.

Encontramos, contudo, também publicada em *O Vegetariano* correspondência de algumas mulheres subscrevendo um “feminismo moderado”, como lhe chama João Esteves<sup>61</sup>, visível na forma como, defendendo embora um maior nivelamento dos sexos a nível da escolarização, tecem opiniões críticas ao luxo e à “ vaidade” de elementos do seu sexo: “Não devemos fazer do luxo uma religião; ao contrário, devemos desprezá-lo como principal condutor da imoralidade e até, muitas vezes, da prostituição”<sup>62</sup>. Por outro lado, também se critica um certo descuido por parte

56 VEIGA V. – “As Mulheres Portuguesas”. *O Vegetariano. Mensário naturista ilustrado*. Porto, n.º 7, setembro 1913, p. 241.

57 ESTEVES, João – *Op. Cit.*, p. 27.

58 Este artigo encontra-se transcrito na íntegra no Capítulo VII dos anexos.

59 FIGUEIREDO, Lavinia de – “Economia Doméstica”. *O Vegetariano. Mensário naturista ilustrado*. Porto, n.º 37, julho 1916, p. 216.

60 MOTA, Rosalina Carneiro da – “Um Apelo às Mães Portuguesas”. *O Vegetariano. Mensário naturista ilustrado*. Porto, n.º 9, setembro 1915, p. 302-303.

61 ESTEVES, João – *Op. Cit.*, p. 43.

62 CAMPOS, Francelina de – “O luxo e a vaidade”. *O Vegetariano. Mensário naturista ilustrado*. Porto, n.º 7, julho 1917, p. 238.

da mulher, nomeadamente quando esta se encontra no seu lar: “Quantas vezes as mulheres, que se queixam de desapego dos seus maridos, forjaram elas próprias esse desapego pelo trabalho lento, mas seguro da sua indolência. Do cabelo despenteado, da falta de asseio”<sup>63</sup>.

---

63 ALMEIDA, Virgínia de Castro – “A Mulher Casada”. *O Vegetariano Mensário naturista ilustrado*. Porto, n.º 12, dezembro 1915, p. 412.

# Pacifismo e Naturismo em *O Vegetariano*

Como explica António Ventura, “o antibelicismo na Europa [...] sobretudo perfilhado, antes e durante o conflito, pelos setores socialistas, sindicalistas e anarquistas”<sup>64</sup>. Importará, contudo, enquadrarmos o antibelicismo – naturalmente marcado pela hecatombe que representou a Primeira Guerra Mundial –, num movimento mais lato, o do Pacifismo, difundido desde meados do século XIX. Em Portugal, por exemplo, regista-se, já em 1904, a fundação do Grupo Pró-Paz que, “no seu primeiro manifesto de Março daquele ano, [...] afirma] com algum otimismo: se há país em que mais se deva odiar o militarismo é Portugal”<sup>65</sup>. Note-se que a Primeira Guerra Mundial tem consequências desastrosas a todos os níveis, afetando as populações civis e os abastecimentos. A brutalidade da guerra e a sua extraordinária duração atinge sobretudo os espíritos dos combatentes; e assim se compreende que as sublevações ocorridas, não contestem propriamente o “cumprir o dever”, mas a forma como o dever é cumprido, destinando-se a “chamar a atenção do governo, fazer-lhe compreender que éramos homens, não animais que se conduzem ao matadouro”<sup>66</sup>.

---

64 VENTURA, António – “Antibeligêrância Antes da Guerra” in AFONSO, Aniceto; GOMES, Carlos de Matos (coord.) – *Portugal e a Grande Guerra: 1914-1918*. Lisboa: QuidNovi, 2010, p. 54.

65 VENTURA, António – “Antibelicismo Em Portugal” in AFONSO, Aniceto; GOMES, Carlos de Matos (coord.) – *Portugal e a Grande Guerra: 1914-1918*. Lisboa: QuidNovi, 2010, p. 275.

66 FERRO, Marc – *A grande Guerra 1914.1918*. Lisboa: Edições 70, 2002, p. 232.

Tendo em conta os princípios fundadores do movimento naturista, a posição dos editores e subscritores do periódico *O Vegetariano* é, naturalmente, antibelicista. Jaime de Magalhães Lima não podia ser mais claro no artigo que faz publicar na revista em 1914, logo no início da Guerra:

Se me perguntarem qual é a utilidade do vegetarianismo na guerra, logo responderei que de nada serve; porque é a negação da legitimidade dos combates, é um formal desrespeitador daquela espécie de heroísmo que consiste no esforço e arte de lançar os homens uns contra os outros e glorificar os que mais calcaram, atormentaram e mataram, em vez de chorar os que mais sofreram e abominar os que mais feriram<sup>67</sup>.

Curiosamente, nesse mesmo artigo Jaime de Magalhães Lima defende que, apesar de os princípios naturistas e vegetarianos serem antagónicos a ideias belicistas, a introdução de um regime alimentar vegetariano até poderá vir a revelar-se providencial para a guerra, assegurando a boa capacidade física e psicológica dos soldados na frente de batalha.

Na verdade, embora a guerra seja vista como sinal de degradação humana, é igualmente encarada como uma oportunidade para a implementação de princípios de reforma alimentar e correção de certos vícios e hábitos luxuosos<sup>68</sup>, sendo também referida a expectativa de que o aumento do preço do álcool gere uma diminuição do seu consumo<sup>69</sup>. E alguns autores defendem mesmo que o desenrolar da guerra valorizará a terra e a agricultura de subsistência, pois é “da terra que nos devemos alimentar e, para isso, devemos cultivá-la”, ao contrário da crescente industrialização que, sistematicamente, “briga com a aldeia e a cultura de

---

67 LIMA, Jaime de Magalhães – “Vegetarianos e heróis”. *O Vegetariano. Mensário naturista ilustrado*. Porto, n.º 10, outubro 1914, p. 385.

68 Ibidem.

69 VILAS, Nicolau (Dr.) – “Como alimentarmo-nos em tempo de guerra: Uma conclusão”. *O Vegetariano. Mensário naturista ilustrado*. Porto, n.º 9, setembro 1917, p. 347.

campos”<sup>70</sup>. O argumento de que o regime alimentar vegetariano é barato, já que consiste no consumo de fruta e vegetais da época, é avançado por diferentes articulistas como forma de contrariar circunstâncias económicas dos trabalhadores, que com a guerra viram os seus salários reduzidos<sup>71</sup>. Também as práticas medicinais naturistas, como a Naturopatia e a cura através da Dieta, parecem ganhar oportunidade com a guerra. Neste sentido é relevante o testemunho dado pelo Dr. Amílcar de Sousa em 1916, onde revela o seu percurso profissional como médico, mas também como militar, detalhando as suas tentativas para introduzir as práticas medicinais “mais simples” no serviço militar<sup>72</sup>.

Contrariando estas perspetivas relativamente positivas, encontramos em *O Vegetariano* articulistas que consideram que, no que toca às consequências da guerra, o peso da história não permitirá os desejados “avanços” na direção da instauração de uma sociedade naturista:

Não se cria facilmente uma alma nova num corpo enfermo, e muito menos num corpo mumificado; e, para os efeitos do progresso, a Europa conta milhões de homens que não são capazes de maior movimento do que as múmias. Vinho novo em vasilhas velhas sempre teve propensão a tomar o gosto da vasilha<sup>73</sup>.

Outras preocupações mais diretas, que se prendem com as dificuldades sentidas durante o período do conflito, são enunciadas no periódico: a escassez do papel disponível para a impressão do periódico, já que a maior parte deste é importado dos países beligerantes<sup>74</sup>; a subida generalizada

---

70 SOUSA, Amílcar de (Dr.) – “Naturismo: Amor à Terra”. *O Vegetariano. Mensário naturista ilustrado*. Porto, n.º 7, julho 1917, p. 251.

71 LIMA, Jaime de Magalhães – “42 por cento”. *O Vegetariano. Mensário naturista ilustrado*. Porto, n.º 10, outubro 1917, p. 355.

72 SOUSA, Amílcar de (Dr.) – “Ao findar o ano de 1916”. *O Vegetariano. Mensário naturista ilustrado*. Porto, n.º 12, abril 1916, p. 358.

73 LIMA, Jaime de Magalhães – “Vitórias em quarentena”. *O Vegetariano. Mensário naturista ilustrado*. Porto, n.º 5, maio 1917, p. 158.

74 “Expediente”. *O Vegetariano. Mensário naturista ilustrado*. Porto, n.º 11, novembro 1914, p. 429.

do custo de vida e a baixa generalizada dos salários, ao mesmo tempo que a moeda desvaloriza, criando um cenário de sérias contestações, greves e revoltas armadas<sup>75</sup>; e o delicado estado de saúde dos soldados (como lembra Magalhães Lima, 42% sofre de tuberculose<sup>76</sup>, sinal da “decadência das raças”, sendo difícil o cumprimento do regime alimentar vegetariano que poderia ser benéfico para o bem-estar dos soldados<sup>77</sup>).

Logo no início do conflito armado, em 1914, a paz é anunciada como “o único caminho possível” que os sobreviventes poderão seguir, empregando “a força na paz e em proveito da sociedade”<sup>78</sup> e criando “novos horizontes de paz e de amor, céus claros de alegria, paisagens com doces brisas, crianças brincando cheias de saúde, mulheres sem vício e homens cheios de nobreza de caráter”<sup>79</sup>. Mais perto do final do conflito, em 1917, a “Paz Universal” – a paz definitiva e permanente em todo o mundo, entre os povos civilizados<sup>80</sup> – continua a ser definida como a “missão mais sublime e grandiosa até hoje conhecida, na realização do mais altruísta ideal, que se tornou a aspiração da humanidade inteira”<sup>81</sup>: um ideal capaz de regenerar a sociedade e conduzir o ser humano à prosperidade.

Desde o primeiro número de *O Vegetariano* (1909) que se torna evidente que o pensamento que subjaz à defesa de um estilo de vida naturalista e do regime alimentar vegetariano é de índole humanitarista. Este pensa-

---

75 MARQUES, A. H. de Oliveira – “A Guerra e as suas Consequências” in MARQUES, A. H. de Oliveira (dir.) – *História de Portugal*. 2.<sup>a</sup> ed. Lisboa: Palas Editora, 1976, vol. III, p. 342-345.

76 LIMA, Jaime de Magalhães – “42 por cento”. *O Vegetariano. Mensário naturalista ilustrado*. Porto, n.º 10, outubro 1917, p. 454-355.

77 FLORES, Augusto – “Corpo Expedicionário Português: Saúde pelo Naturismo”. *O Vegetariano. Mensário naturalista ilustrado*. Porto, n.º 5, maio 1918, p. 153. Neste artigo relata-se o caso isolado de um militar que conseguiu manter, durante a guerra, o regime alimentar vegetariano.

78 A. T. V. – “Duas Palavras: Pela Paz e Pela Agricultura”. *O Vegetariano. Mensário naturalista ilustrado*. Porto, n.º 12, dezembro 1917, p. 440.

79 SOUSA, Amílcar de (Dr.) – “Hora Solene!”. *O Vegetariano. Mensário naturalista ilustrado*. Porto, n.º 11, novembro 1918, p. 321.

80 “A Paz Universal”. *O Vegetariano. Mensário naturalista ilustrado*. Porto, n.º 5, maio 1917, p. 178.

81 “A Paz Universal”. *O Vegetariano. Mensário naturalista ilustrado*. Porto, n.º 5, maio 1917, p. 178.

mento é, contudo, potenciado pela experiência brutal da Primeira Guerra Mundial. Na verdade, a sua extrema violência e longa duração, em comparação com guerras anteriores, gera crescentes críticas. Como refere Elviro Dantas no artigo que assina em 1915, esta é uma guerra “que envergonha a civilização europeia, em cuja peleja para a chacina humana, os homens se tornam canibais, a ponto de já se considerar humanas as guerras romanas, diante da selvajaria atual”<sup>82</sup>. A constatação da violência da guerra não leva, contudo, à adoção, por parte dos editores do periódico, de um discurso verdadeiramente anti-intervencionista. A ação humanitária, nomeadamente a favor da Sociedade da Cruz Vermelha Portuguesa<sup>83</sup> é um caminho considerado mais profícuo neste período. Importará registar, ainda, o patriotismo latente nos discursos naturistas, assomando em artigos como o que defende que a intervenção de Portugal deverá ser encarada como um meio para a nação contribuir, de alguma forma, para o término do flagelo mundial<sup>84</sup>. Esta questão gera, aliás, uma profunda clivagem na sociedade portuguesa, nomeadamente no seio de grupos tradicionalmente libertários e anarquistas, levando a acusações de “antipatriotismo” e tentativas de expurgação de todos quantos neguem a sua pátria<sup>85</sup>.

Para os editores e articulistas do periódico, a culpa da guerra não é da generalidade dos seres humanos, bondosos e interessados na fraternidade entre os povos, mas dos líderes mundiais, autores de ações nefastas, nas palavras de Magalhães Lima:

Como a grande maioria das guerras no passado e no presente, [a I Guerra Mundial] é uma guerra de imperadores e diplomatas, uma guerra de chancelarias ambiciosas, e não uma guerra dos

---

82 DANTAS, Elviro – “Sociedade Vegetariana de Portugal”. *O Vegetariano. Mensário naturista ilustrado*. Porto, n.º 8, agosto 1915, p. 293.

83 “Pela Humanidade e Pela Pátria”. *O Vegetariano. Mensário naturista ilustrado*. Porto, n.º 4, abril 1916, p. 116.

84 *Ibidem*.

85 VENTURA, António – “Antibelicismo em Portugal”. *Op. Cit.*, p. 279.

povos e das raças<sup>86</sup>.

Por trás do conflito armado está, pois, a ambição imperialista, a “escravidão daquilo que o industrialismo, o capitalismo e o alto comércio oferecem nas suas delicadas e complexas tentações”, absolutamente contrárias às “aspirações” económicas modestas que o vegetarianismo oferece<sup>87</sup>.

O anúncio de que um caminho de paz será finalmente possível é feito, no periódico, pela pena do seu diretor, o Dr. Amílcar de Sousa, num artigo que assina sobre o armistício em novembro de 1918<sup>88</sup>. Para além do expectável alívio que a notícia do término da guerra provoca, principalmente naqueles que passaram os quatro anos do conflito a denunciar a desumanização e a enorme violência provocadas (“Os homens já se não matam como feras nos covis dos entrincheiramentos, na desgraça dos naufrágios provocados e nas árduas lutas dos ares”<sup>89</sup>), o artigo é relevante por nele transparecerem, mais do que a tradicional propaganda a favor do naturismo, as posições políticas geradas pelo conflito, revelando uma certa ambiguidade de valores. Salientamos, neste sentido, a valorização da ação dos Aliados em contraste com as críticas feitas às potências centrais, sobretudo à Alemanha, como resulta claro num texto Amílcar de Sousa:

Que grande lição a desta guerra, fomentada pela vaidade dum povo [a Alemanha] que tinha a hegemonia do comércio e da indústria e quis ter a veleidade de subjugar os outros! A guerra é modificadora dos caracteres, é destruidora de vidas, mas, pelo patentear das provas, ensina dolorosamente, escrevendo, com sangue de milhares de vítimas, as práticas da bondade e o amor ao próximo<sup>90</sup>.

---

86 LIMA, Jaime de Magalhães – “Vegetarianos e heróis”. *O Vegetariano. Mensário naturista ilustrado*. Porto, n.º 10, outubro 1914, p. 385.

87 LIMA, Jaime de Magalhães – “Economia do Vegetarianismo”. *O Vegetariano. Mensário naturista ilustrado*. Porto, n.º 4, abril 1915, p. 141.

88 Este artigo, intitulado “A Paz no Mundo”, encontra-se transcrito na íntegra nos Anexos VI.

89 SOUSA, Amílcar de (Dr.) – “A Paz no Mundo”. *O Vegetariano. Mensário naturista ilustrado*. Porto, n.º 1, janeiro 1919, p. 2.

90 Idem, p. 4.

## Fonte

*O Vegetariano. Mensário naturista ilustrado*. Porto, 1913-1919.

## Bibliografia

BRAGA, Isabel Drumond – *Das Origens do Vegetarianismo em Portugal*. Amílcar de Sousa (1876-1940). Lisboa: BNP, 2019.

ESTEVES, João – *Mulheres e Republicanismo (1908-1928)*. Lisboa: CIG, 2008.

FERRO, Marc – *A Grande Guerra 1914-1918*. Lisboa: Edições 70, 2002.

FREIRE, João; LOUSADA, Maria Alexandra – *Roteiros da Memória Urbana do Porto: Marcas deixadas por libertários e afins ao longo do século XX*. Lisboa: Edições Colibri, 2013.

GUINOTE, Paulo – *Quotidiano Feminino (1900-1933)*. Lisboa: CIDM, 1997.

JORGE, Ângelo – *Irmânia. Novela Naturista*. Ed. José Eduardo Reis. Famalicão: Edições Quasi, 2004.

MARQUES, A. H. de Oliveira – “A Guerra e as suas Consequências” in MARQUES, A. H. de Oliveira (dir.) – *História de Portugal*. 2.<sup>a</sup> ed. Lisboa: Palas Editora, 1976, vol. II, p. 342-345.

MARQUES, A. H. de Oliveira – “A Família e a Mulher” in MARQUES, A. H. de Oliveira (dir.) – *História de Portugal*. 2.<sup>a</sup> ed. Lisboa: Palas Editora, 1976, vol. II, p. 347-350.

MENESES, Filipe Ribeiro de – “Intervencionistas e antiintervencionistas” in ROSAS, Fernando; ROLLO, Maria Fernanda (coord.) – *História da Primeira República Portuguesa*. Lisboa: Edições Tinta-da-China, 2009, p. 267-276.

PROST, Antoine; VINCENT, Gérard – “Da Primeira Guerra Mundial aos nossos dias” in ARIÈS, Philippe; DUBY, Georges – *História da vida privada*. Edições Afrontamento, 1991, p. 201-213.

REIS, José Eduardo – *Os Médicos de O Vegetariano*. Porto: U.Porto Press, Coleção Transveral, Série Alimentopia, 2019.

- SAMARA, Alice – “Guerristas e Antiguerristas” in ROLLO, Maria Fernanda (coord.) – *Dicionário de História da I República e do Republicanismo*. Lisboa: Assembleia da República, 2014, vol. II, p. 228-231.
- SOUSA, Amílcar de – *O Naturismo*. Porto: Sociedade Vegetariana Editora, 1912.
- SOUSA, Amílcar de – *Redenção. Novela Naturista*. Ed. José Eduardo Reis. Porto: Edições Afrontamento, 2012.
- VAQUINHAS, Irene – “A família, essa ‘pátria em miniatura’” in VAQUINHAS, Irene (coord.) – *A Época Contemporânea* in MATTOSO, José (dir.) – *História da Vida Privada*. Círculo de leitores/Temas e debates, 2011, p. 125-129.
- VAQUINHAS, Irene; GUIMARÃES, Maria Alice Pinto – “Economia doméstica e governo do lar. Os saberes domésticos e as funções da dona de casa” in VAQUINHAS, Irene (coord.) – *A Época Contemporânea* in MATTOSO, José (dir.) – *História da Vida Privada*. Círculo de Leitores/Temas e Debates, 2011, p. 194-219.
- VAQUINHAS, Irene – “Linhas de investigação para a história das mulheres nos séculos XIX e XX. Breve esboço”. *Revista da Faculdade de Letras – História*. Porto: FLUP, série III, vol. 3, 2002, p. 201-221.
- VENTURA, António – “Antibelicismo Em Portugal” in AFONSO, Aniceto; GOMES, Carlos de Matos (coord.) – *Portugal e a Grande Guerra*. Lisboa: QuidNovi, 2010, p. 275-279.
- VENTURA, António – “Antibeligerância antes da Guerra” in AFONSO, Aniceto; GOMES, Carlos de Matos (coord.) – *Portugal e a Grande Guerra*. Lisboa: QuidNovi, 2010, p. 54-55.
- VENTURA, António – “Derrocada do Antibelicismo” in AFONSO, Aniceto; GOMES, Carlos de Matos (coord.) – *Portugal e a Grande Guerra*. Lisboa: QuidNovi, 2010, p. 161-163.
- VIEIRA, Fátima – “A fotografia como prova documental da robustez dos vegetarianos, vegetarianos e frugívoros”. *E-topia: revista Eletrónica de Estudos sobre a Utopia*. N.º 5, 2006, p. 1. Disponível em: <http://www.letras.up.pt/upi/utopi-asportuguesas/revista/index.htm>, [Consultado em: 29 de abril de 2016].
- VIEIRA, Fátima – “O Poder da Imagem: Contributos para uma leitura das fotografias e ilustrações de *Culinária Vegetariana, Vegetalina e Menús Frugívoros, de Julieta Ribeiro (1916)*”, *Leonorana*, n.º 1, 2017.

VIEIRA, Fátima; QUINTELA, Maria manuel; CAETANO, Joana – *Os Vegetarianos Utópicos de há Cem anos. Identidade, alimentação e saúde no periódico O Vegetariano (1909-1935)*. Porto: U.Porto Press, Coleção Transversal, Série Alimentopia, 2019.



## **Anexos**

### **Ciência Aberta**

A publicação deste estudo dá-se no quadro da colaboração desenvolvida com o projeto Alimentopia, financiado pela FCT<sup>91</sup>, que congregou investigadores de diferentes áreas disciplinares em torno do tema da alimentação e da utopia. Caracteriza este projeto a partilha dos dados de investigação, na lógica da Ciência Aberta. É no espírito de que o conhecimento se constrói pela colaboração de diferentes olhares sobre um mesmo objeto de estudo que aqui se publicam os dados de investigação recolhidos, esperando-se que a partir deles outros investigadores possam formular questões e concretizar articulações que contribuam para um melhor entendimento destes temas e desta época.

---

91 PTDC/CPC-ELT/5676/2014 | POCI-01-0145-FEDER-016680.

## I. Levantamento dos artigos sobre as representações da mulher

	Ano/ Série	Número	Página(s)	Título	Autor	Assunto
1	Maio 1913/ 4. <sup>a</sup> Série	N.º 3 (IV Vol.)	79-80	Adesão Feminista ao Naturismo	Maria Feyo (carta ao diretor)	Apelo ao naturismo e à reforma alimentar vegetariana. Relação entre patriotismo e estilo de vida saudável. Promessa de difundir o naturismo, que é favorável à convivência pacífica entre as mulheres.
2	Junho 1913/ 4. <sup>a</sup> Série	N.º 4 (IV Vol.)	112-115	A perversão da mulher	Dr. Saturnino  G. Fernandes (Pará)	A culpa da mulher no que toca à degenerescência do género humano. Defesa do fim último da mulher, que é a maternidade. Contudo, o homem também é culpado por procurar nas mulheres outros objetivos que não a constituição de um lar. Educação das gerações futuras de acordo com as leis da natureza.
3	Junho 1913/ 4. <sup>a</sup> Série	N.º 4 (IV Vol.)	121	Abaixo A Moda	Redação	A Alemanha como um país que incrementou a reforma alimentar, deixando para trás a "escravidão" da moda.
4	Julho 1913/ 4. <sup>a</sup> Série	N.º 5 (IV Vol.)	154-156	A mulher precisa de educar-se fisicamente	Dr. Ardisson Ferreira (diretor da secção de higiene do Consultório Naturista de Lisboa)	A degenerescência do Homem deve-se à mulher. Constatação de que praticam pouco exercício físico, a favor de uma maior educação intelectual (que é prejudicial). Crítica em relação às tentativas de igualar a mulher ao homem. O naturismo deve fazer parte da educação de uma mulher.
5	Setembro 1913/ 4. <sup>a</sup> Série	N.º 7 (IV Vol.)	241	As Mulheres Portuguesas	V. Veiga	O naturismo deve aliar-se à instrução. Defesa da educação feminina e ideia da criação de uma Escola Móvel Naturista por mulheres que propaguem o ideal
6	Setembro 1913/ 4. <sup>a</sup> Série	N.º 7 (IV Vol.)	242	"Feminário": Capítulo – renascença Helénica	Livro de Sousa Pinto	A mulher, ao adotar as tendências modernas, tornou-se fria e despreocupada em relação aos designios da natureza.

7	Setembro 1913/ 4. <sup>a</sup> Série	N.º 7 (IV Vol.)	244	A Mulher e os arrebiques	Redação	A moda desvirtua a mulher, ao contrário de um estilo de vida naturista.
8	Novembro 1913/ 4. <sup>a</sup> Série	N.º 9 (IV Vol.)	331	Conselhos às Mães	Redação	Conselhos para a introdu- ção do regime alimentar às novas gerações.
9	Janeiro 1914/ 5. <sup>a</sup> Série	N.º 1 (V Vol.)	4-5	Rostos Femininos: Natureza e Toucadour	J. C. Ribeiro	Contradição entre o natu- rismo e a estética da moda. Substituição desta última pelos bens da natureza.
10	Fevereiro 1914/ 5. <sup>a</sup> Série	N.º 2 (V Vol.)	66-67	Amor de Família	J. C. Ribeiro	Defesa acérrima da consti- tuição do lar familiar como forma de aperfeiçoar a sociedade.
11	Março 1914/ 5. <sup>a</sup> Série	N.º 3 (V Vol.)	100-105	A Mulher Perfeita: como se adquire saúde, beleza e um lindo rosto	Do Livro – A Leitura pra todos – de Miss Maud Odell	Testemunho de uma mulher que, através da sua capacida- de física, constitui um exem- plo para todas as outras.
12	Abril 1914/ 5. <sup>a</sup> Série	N.º 4 (V Vol.)	154-155	A Mulher	J. C. Ribeiro	O homem, o “sexo forte”, é culpado no que toca à sub- missão constante que impõe à mulher. Para além disso, a mulher é como “imune” em relação a alguns vícios ado- tados pelos homens, como o álcool e a libertinagem. Contudo, há um tratamento desigual no que toca, por exemplo, à instrução. Por isso, a educação é defendida como forma de a mulher se emancipar.
13	Junho 1914/ 5. <sup>a</sup> Série	N.º 6 (V Vol.)	238	Ser Mãe!	William Lloyd (excer- to do capí- tulo “partos sem dor” de um livro	A mulher deve exercitar-se fisicamente como forma de se preparar para a mater- nidade.
14	Outubro 1914/ 5. <sup>a</sup> Série	N.º 10 (V Vol.)	395-396	Despertando energias	V. Veiga (Carta a D. Mécia Mouzinho de Albuquerque – senhora muito ilustre, de aprimo- rados dotes literários e da minha maior consideração)	Tentativa de convencer a escritora a quem a carta é dirigida no sentido de ado- tar o naturismo e, por sua vez, de servir de exemplo para outras mulheres.

15	Março 1915/ 6. <sup>a</sup> Série	N.º 3 (VI Vol.)	109-110	A beleza feminina: Um Caso Famoso de Longevidade	José P. Gómez (Barcelona)	A beleza proporcionada pela moda, para além de nefasta para a saúde, é altamente dispendiosa a nível financeiro. Pelo contrário, uma vida em consonância com a natureza é o melhor caminho.
16	Maio 1915/ 6. <sup>a</sup> Série	N.º 5 (VI Vol.)	184-185	A Mulher Naturista	José P. Gómez	Importância dada à mulher como veículo essencial para a difusão das práticas naturistas, através de algumas características apontadas como um forte "sentimentalismo" ou "amabilidade".
17	Setembro 1915/ 6. <sup>a</sup> Série	N.º 9 (VI Vol.)	302-303	Um apelo às mães portuguesas (Vide Separata – depoimento)	Rosalina Carneiro da Mota (Fiães)	A "regeneração da sociedade" cabe à mulher, através da educação e introdução do regime alimentar conveniente das gerações vindouras. Testemunho dado por uma mãe.
18	Dezembro 1915/ 6. <sup>a</sup> Série	N.º 12 (VI. Vol.)	412	A Mulher Casada	Virgínia de Castro Almeida	Crítica em relação ao descuido físico por parte de algumas mulheres. Uma boa "dona de casa" deve estar cuidada fisicamente.
19	Julho 1916/ 7. <sup>a</sup> Série	N.º 7 (VII Vol.)	216	Economia Doméstica	Lavinia de Figueiredo	Responsabilidade da mulher no que toca ao governo do lar. Muitas vezes, o descuido do lar deve-se aos maridos quando adotam certos "vícios" dispendiosos. Por isso, parte da mulher combater esses "vícios" e inculcar nas novas gerações valores e hábitos saudáveis.
20	Janeiro 1917/ 8. <sup>a</sup> Série	N.º 1 (VIII Vol.)	30-32	Naturismo Feminino	Maria Taborada Trigo (Freixo de Espada à Cinta)	A mulher deve preocupar-se fisicamente. Deve cuidar-se de acordo com os bens que a natureza lhe oferece. Deve ainda, por isso, adotar as práticas do naturismo.
21	Janeiro 1917/ 8. <sup>a</sup> Série	N.º 1 (VIII Vol.)	39	Mandamentos da mulher	Redação	Regras para se ser uma boa "dona de casa"
22	Julho 1917/ 8. <sup>a</sup> Série	N.º 7 (VIII Vol.)	238-239	O luxo e a vaidade	Francelina de Campos	

23	Outubro 1917/ 8. <sup>a</sup> Série	N.º 8 (VIII Vol.)	365-366	Biocultura humana: A Educação Da Mocidade (Diferencia- ção do ensino pelos sexos)	João Bentes Castel Bran- co (Médico- -diretor das Caldas de Monchique)	“Diferenciação do ensino pelos sexos”: os rapazes de- vem preparar-se para exer- cer profissões “perigosas”, ou seja, em que haja uso da força. A mulher, por sua vez, deve ser preparada para as lides domésticas e para a educação dos filhos. Este fa- tor é importante, na medida em que pode introduzir os ensinamentos naturistas nas novas gerações.
24	Janeiro 1918/ 9. <sup>a</sup> Série	N.º1 (IX Vol.)	19	A verdadeira mulher	Vinicius.	A mulher deve ser bondosa e “portadora da paz”.
25	Janeiro 1918/ 9. <sup>a</sup> Série	N.º1 (IX Vol.)	22-24	Conferência: realizada sob os auspícios da “Sociedade Naturista Brasileira” na Biblioteca Nacional, no dia 23 de Fevereiro de 1916, por Cícero dos Santos – Rio de Janeiro	Dr. Cícero dos Santos (Ilustre Naturista, Orador e Poeta)	A importância e o futuro do naturismo deve-se em grande parte à mulher.

## II. Levantamento dos artigos sobre as representações do pacifismo

	Ano/Série	Número	Página(s)	Título	Autor(es)	Assunto
1	Outubro 1914/ 5. <sup>a</sup> Série	N.º 10 (V Vol.)	385-388	Vegetarianos e heróis	Jaime de Magalhães Lima	A primeira referência à Primeira Guerra Mundial neste periódico. A incerteza que esta guerra espoleta. Diferenças enormes entre a guerra e as práticas vegetarianas, apesar de estas serem úteis em algumas situações de guerra. A história diz-nos que todos os grandes impérios acabam por definhar. Devemos guiar-nos de acordo com as práticas da natureza, contrárias ao ódio que a guerra produz.
2	Novembro 1914/ 5. <sup>a</sup> Série	N.º 11 (V Vol.)	429	Expediente	A Administração	Aumento do preço dos materiais de impressão, diretamente relacionado com a guerra. Não há condições para que se mantenha o preço do periódico.
3	Abril 1915/ 6. <sup>a</sup> Série	N.º 4 (VI Vol.)	137-142	Economia do vegetarianismo	Jaime de Magalhães Lima	Instabilidade e caos causados pela guerra. O vegetarianismo pode converter-se num bom sistema económico também, pois poderia evitar as crises de subsistência que se observam. Crítica ao capitalismo, industrialismo e alto comércio.
4	Agosto 1915/ 6. <sup>a</sup> Série	N.º 8 (VI Vol.)	293	Sociedade Vegetariana de Portugal	Elviro Dantas (Manaus)	Vontade de que a "selvagemaria" e a brutalidade da guerra acabem. Substituição pelos princípios de amor e bondade.
5	Abril 1916/ 7. <sup>a</sup> Série	N.º 4 (VII Vol.)	110	A Propaganda	Redação	O naturismo é capaz de introduzir "uma nova era de paz e de saúde".
6	Abril 1916/ 7. <sup>a</sup> Série	N.º 4 (VII Vol.)	116	Pela Humanidade e Pela Pátria	Redação	Primeira referência no periódico à entrada de Portugal no conflito. Sentimentos "patrióticos" a favor da nação portuguesa.

7	Abril 1916/ 7. <sup>a</sup> Série	N.º 12 (VII Vol.)	357-358	Ao findar o ano de 1916	Dr. Amílcar de Sousa	Testemunho do diretor acerca dos esforços na introdução do regime alimentar dietético no serviço militar. Crença no futuro do naturismo.
8	Maio 1917/ 8. <sup>a</sup> Série	N.º 5 (VIII Vol.)	156-158	Vitórias em quarentena	Jaime de Magalhães Lima	A guerra provocará profundas mudanças nas relações entre os Homens. A Revolução económica é um exemplo disso, sendo favorável à introdução da reforma alimentar. A guerra também conseguiu diminuir certos hábitos luxuosos. Contudo, o “peso da história” é ainda preponderante.
9	Maio 1917/ 8. <sup>a</sup> Série	N.º 5 (VIII Vol.)	178	A Paz Universal	Redação	É necessário trabalhar com afincio para a “paz universal”.
10	Maio 1917/ 8. <sup>a</sup> Série	N.º 5 (VIII Vol.)	186	Os dez mandamentos da saúde em campanha	Redação	Conselhos dados aos soldados para que se mantenham minimamente saudáveis em guerra.
11	Julho 1917/ 8. <sup>a</sup> Série	N.º 7 (VIII Vol.)	251	Naturismo: Amor à Terra	Dr. Amílcar de Sousa	Incentivo ao cultivo da terra. Apologia da economia protecionista e sua relação com o patriotismo.
12	Setembro 1917/ 8. <sup>a</sup> Série	N.º 9 (VIII Vol.)	347	Como nos alimentarmos em tempo de guerra?: Uma conclusão	Dr. Nicolau Vilas	Defesa da abolição do álcool em tempos de guerra.
13	Outubro 1917/ 8. <sup>a</sup> Série	N.º 10 (VIII Vol.)	354-356	42 por cento	Jaime de Magalhães Lima	Constatação de que 42% dos soldados portugueses regressados das frentes de batalha sofrem de tuberculose. Daí resulta a “decadência da raça”.
14	Novembro 1917 ( 8. <sup>a</sup> Série)	N.º 11 (VIII Vol.)	411	Portugal na guerra : “O Expedicionário”	Redação	Informação acerca da composição de uma marcha em homenagem aos soldados na frente de batalha. Uma parte das vendas reverte a favor da Sociedade Portuguesa da Cruz Vermelha.

15	Dezembro 1917 (8. <sup>a</sup> Série)	N.º 12 (VIII Vol.)	440-441	Duas palavras: Pela Paz e pela Agricultura	A. T. V.	Protestos contra a brutalidade e arbitrariedade da guerra. São apontados alguns caminhos a seguir após terminada a guerra, como a prática da agricultura livre.
16	Maio 1918 (9. <sup>a</sup> Série)	N.º 5 (IX Vol.)	153	Corpo expedicionário Português: Saúde pelo Naturismo	Augusto Flores	Testemunho de um soldado que tentou manter, a custo, o regime alimentar vegetariano na frente de batalha.
17	Junho 1918 (9. <sup>a</sup> Série)	N.º 6 (IX Vol.)	164	Portugal na Guerra: Reeducação dos soldados cegos	Instituto Branco Rodrigues (Estoril)	Pedido de envio de livros especiais para reeducar soldados cegos em França.
18	Outubro 1918 (9. <sup>a</sup> Série)	N.º 10 (IX Vol.)	298-299	Aos jovens e soldados portugueses: Para seres forte, sê puro	Dr. Nicolau Vilas	Conselho aos jovens soldados portugueses para que aproveitem os sacrifícios causados pela guerra e contribuam, de certa forma, para "purificar" a nação.
19	Novembro 1918 (9. <sup>a</sup> Série)	N.º 11 (IX Vol.)	321-322	Hora Solene!	Dr. Amílcar de Sousa	Consternação face à desumanização e à miséria que a guerra causa, dia após dia. É necessário tomar outro rumo, em consonância com a natureza.
20	Janeiro 1919 (10. <sup>a</sup> Série)	N.º 1 (X Vol.)	2-5	A Paz no Mundo	Dr. Amílcar de Sousa	Conhecimento do armistício. Algumas conclusões são tiradas. Desalinho(???) no que toca às potências centrais, ao contrário do elogio dos vencedores, ou seja, os aliados. A guerra introduz, através da força e do sacrifício, uma nova esperança de paz e amor na humanidade.

### III. Identificação dos responsáveis pelo periódico

<b>Fundadores</b>	Marcos Pinheiro da Fonseca Eduardo de Lima Lobo Jerónimo Caetano Ribeiro Manuel Teixeira Leal
<b>Diretor</b>	Dr. Amílcar de Sousa
<b>Administrador</b>	Manuel de Oliveira Borges
<b>Editor</b>	João Viana Correia
<b>Propriedade</b>	Sociedade Vegetariana Editora
<b>Redação e administração</b>	Avenida Rodrigues de Freitas, 379 – Porto
<b>1909</b>	Órgão da Sociedade Vegetariana de Portugal
<b>1915</b>	Órgão da Sociedade Vegetariana de Portugal Órgão da Sociedade Naturista Brasileira (Rio de Janeiro) Órgão da Sociedade Vegetariana Rio Grandense (Porto Alegre)
<b>1916</b>	Órgão da Sociedade Vegetariana de Portugal Órgão da Sociedade Naturista Brasileira (Rio de Janeiro) Órgão da Sociedade Vegetariana Rio Grandense (Porto Alegre) Órgão do Núcleo Naturista de Lisboa

### IV. Listagem do número total de subscritores em cada número mensal

<b>Março 1913</b>	2347	<b>Janeiro 1914</b>	2916	<b>Novembro 1914</b>	3289
<b>Abril 1913</b>	2428	<b>Fevereiro 1914</b>	2967	<b>Dezembro 1914</b>	3364
<b>Maió 1913</b>	2517	<b>Março 1914</b>	2994	<b>Janeiro 1915</b>	3400
<b>Junho 1913</b>	2576	<b>Abril 1914</b>	3035	<b>Fevereiro 1915</b>	3460
<b>Julho 1913</b>	2628	<b>Maió 1914</b>	3082	<b>Março 1915</b>	3510
<b>Agosto 1913</b>	2664	<b>Junho 1914</b>	3122	<b>Abril 1915</b>	3588
<b>Setembro 1913</b>	2742	<b>Julho 1914</b>	3155	<b>Maió 1915</b>	3698
<b>Outubro 1913</b>	2797	<b>Agosto 1914</b>	3191	<b>Junho 1915</b>	3737
<b>Novembro 1913</b>	2808	<b>Setembro 1914</b>	3224	<b>Julho 1915</b>	3765
<b>Dezembro 1913</b>	2838	<b>Outubro 1914</b>	3260	<b>Agosto 1915</b>	3814

## V. Listagem da subscrição por género e proveniência geográfica

<b>Março 1913</b>	<b>Homens</b>	<b>Mulheres</b>
Zona de Lisboa	8	2
Zona do Porto	10	1
Outros núcleos urbanos	22	0
Zonas rurais	21	3
Ilhas (Madeira e Açores)	3	0
Brasil	29	0
Angola	2	0
Moçambique	1	0
S. Tomé e Príncipe	1	0
<b>Abril 1913</b>	<b>Homens</b>	<b>Mulheres</b>
Zona de Lisboa	30	2
Zona do Porto	40	9
Outros núcleos urbanos	16	4
Zonas rurais	39	5
Ilhas (Madeira e Açores)	4	0
Brasil	20	1
Angola	10	0
Moçambique	2	0
S. Tomé e Príncipe	6	0
Paris	0	1
<b>Maió 1913</b>	<b>Homens</b>	<b>Mulheres</b>
Zona de Lisboa	27	4
Zona do Porto	31	2
Outros núcleos urbanos	31	0
Zonas rurais	20	3
Ilhas (Madeira e Açores)	6	0
Brasil	44	3

Angola	7	0
Moçambique	1	0
S. Tomé e Príncipe	5	0
Itália	1	0
<b>Junho 1913</b>	<b>Homens</b>	<b>Mulheres</b>
Zona de Lisboa	15	1
Zona do Porto	33	1
Outros núcleos urbanos	31	2
Zonas rurais	20	2
Ilhas (Madeira e Açores)	0	0
Brasil	27	2
Angola	8	0
Moçambique	1	0
S. Tomé e Príncipe	2	0
Barcelona	1	0
<b>Julho 1913</b>	<b>Homens</b>	<b>Mulheres</b>
Zona de Lisboa	6	0
Zona do Porto	123	3
Outros núcleos urbanos	13	2
Zonas rurais	17	1
Ilhas (Madeira e Açores)	4	0
Brasil	35	1
Angola	7	0
Moçambique	4	0
<b>Agosto 1913</b>	<b>Homens</b>	<b>Mulheres</b>
Zona de Lisboa	45	5
Zona do Porto	48	5
Outros núcleos urbanos	9	3

Zonas rurais	28	1
Ilhas (Madeira e Açores)	3	1
Brasil	10	1
S. Tomé e Príncipe	1	0
<b>Setembro 1913</b>	<b>Homens</b>	<b>Mulheres</b>
Zona de Lisboa	6	1
Zona do Porto	52	3
Outros núcleos urbanos	5	0
Zonas rurais	7	1
Ilhas (Madeira e Açores)	2	0
Brasil	60	3
Angola	2	0
<b>Outubro 1913</b>	<b>Homens</b>	<b>Mulheres</b>
Zona de Lisboa	28	0
Zona do Porto	22	1
Outros núcleos urbanos	46	2
Zonas rurais	56	3
Brasil	9	1
Angola	2	0
<b>Novembro 1913</b>	<b>Homens</b>	<b>Mulheres</b>
Zona de Lisboa	18	0
Zona do Porto	13	0
Outros núcleos urbanos	29	1
Zonas rurais	37	4
Ilhas (Madeira e Açores)	4	0
Brasil	35	1
Moçambique	1	0

<b>Dezembro 1913</b>	<b>Homens</b>	<b>Mulheres</b>
Zona de Lisboa	5	0
Zona do Porto	20	1
Outros núcleos urbanos	11	3
Zonas Rurais	15	0
Ilhas (Madeira e Açores)	5	0
Brasil	12	0
Iquitos (Peru)	4	1
<b>Janeiro 1914</b>	<b>Homens</b>	<b>Mulheres</b>
Zona de Lisboa	20	4
Zona do Porto	12	1
Outros núcleos urbanos	20	2
Zonas rurais	22	5
Ilhas (Madeira e Açores)	3	0
Brasil	40	3
Moçambique	7	0
S. Tomé e Príncipe	16	0
Macau	1	0
Vigo (Espanha)	1	0
<b>Fevereiro 1914</b>	<b>Homens</b>	<b>Mulheres</b>
Zona de Lisboa	15	1
Zona do Porto	25	5
Outros núcleos urbanos	17	3
Zonas rurais	15	3
Ilhas (Madeira e Açores)	2	0
Brasil	44	2
Angola	25	0
Moçambique	4	0

S. Tomé e Príncipe	4	0
Paris (França)	1	0
Índia	1	0
<b>Março 1914</b>	<b>Homens</b>	<b>Mulheres</b>
Zona de Lisboa	14	3
Zona do Porto	18	0
Outros núcleos urbanos	21	2
Zonas rurais	16	5
Ilhas (Madeira e Açores)	6	1
Brasil	33	1
Angola	6	0
África do Sul	1	0
S. Tomé e Príncipe	5	0
<b>Abril 1914</b>	<b>Homens</b>	<b>Mulheres</b>
Zona de Lisboa	30	0
Zona do Porto	124	2
Outros núcleos urbanos	67	5
Zonas rurais	56	1
Ilhas (Madeira e Açores)	1	0
Brasil	63	4
Angola	3	0
Moçambique	11	0
<b>Maió 1914</b>	<b>Homens</b>	<b>Mulheres</b>
Zona de Lisboa	41	4
Zona do Porto	75	6
Outros núcleos urbanos	45	4
Zonas rurais	103	8
Ilhas (Madeira e Açores)	3	0

Brasil	28	0
Angola	3	0
Moçambique	8	0
Congo Belga	1	0
S. Tomé e Príncipe	2	0
<b>Junho 1914</b>	<b>Homens</b>	<b>Mulheres</b>
Zona de Lisboa	34	5
Zona do Porto	65	4
Outros núcleos urbanos	7	2
Zonas rurais	11	0
Ilhas (Madeira e Açores)	8	0
Brasil	16	1
Angola	2	0
Moçambique	4	0
S. Tomé e Príncipe	2	0
<b>Julho 1914</b>	<b>Homens</b>	<b>Mulheres</b>
Zona de Lisboa	13	1
Zona do Porto	4	0
Outros núcleos urbanos	7	1
Zonas rurais	14	2
Ilhas (Madeira e Açores)	1	0
Brasil	43	2
Angola	1	0
Moçambique	5	0
Barcelona (Espanha)	1	0
S. Tomé e Príncipe	4	0
Iquitos (Peru)	2	2

<b>Agosto 1914</b>	<b>Homens</b>	<b>Mulheres</b>
Zona de Lisboa	2	0
Zona do Porto	16	3
Outros núcleos urbanos	6	1
Zonas rurais	4	1
Brasil	21	0
Angola	8	0
Moçambique	4	0
Corunha (Espanha)	1	0
S. Tomé e Príncipe	6	0
Timor	1	0
<b>Setembro 1914</b>	<b>Homens</b>	<b>Mulheres</b>
Zona de Lisboa	5	0
Zona do Porto	6	0
Outros núcleos urbanos	4	0
Zonas rurais	7	3
Ilhas (Madeira e Açores)	1	0
Brasil	10	2
Angola	9	0
S. Tomé e Príncipe	3	0
<b>Outubro 1914</b>	<b>Homens</b>	<b>Mulheres</b>
Zona de Lisboa	1	0
Zona do Porto	6	1
Outros núcleos urbanos	4	0
Zonas rurais	2	1
Ilhas (Madeira e Açores)	2	0
Brasil	30	1
Angola	1	0

S. Tomé e Príncipe	5	0
<b>Novembro 1914</b>	<b>Homens</b>	<b>Mulheres</b>
Zona de Lisboa	3	1
Zona do Porto	22	1
Outros núcleos urbanos	5	1
Zonas Rurais	12	0
Brasil	3	0
Angola	5	0
Cabo Verde	1	0
<b>Dezembro 1914</b>	<b>Homens</b>	<b>Mulheres</b>
Zona de Lisboa	3	1
Zona do Porto	11	1
Outros núcleos urbanos	8	0
Zonas rurais	9	1
Brasil	13	0
Angola	4	0
S. Tomé e Príncipe	4	0
Timor	1	0

## VI. Iconografia selecionada



Figura n.º 1: *O Vegetariano*. Mensário naturalista ilustrado. Porto, março 1913, p. 1.



Figura n.º 2: *O Vegetariano*, novembro 1913.

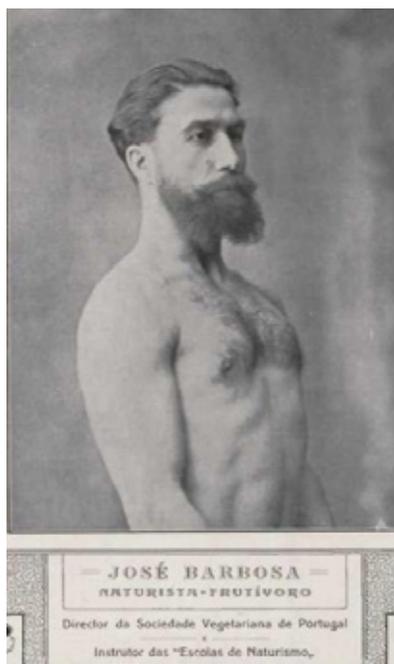


Figura n.º 3: *O Vegetariano*, maio 1915.



Figura n.º 4: *O Vegetariano*, setembro 1915.



Figura n.º 5: *O Vegetariano*, outubro 1915.



Figura n.º 6: *O Vegetariano*, setembro 1914.



Figura n.º 7: *O Vegetariano*, maio 1916. Figura n.º 8: *O Vegetariano*, julho 1916.



Figura n.º 9: *O Vegetariano*, novembro 1916.



Figura n.º 10: *O Vegetariano*, maio 1917.



Figura n.º 11: *O Vegetariano*, junho 1917.



Figura n.º 12: *O Vegetariano*, junho 1917.



**Figura n.º 13:** *O Vegetariano*, março 1918.

**Figura n.º 14:** *O Vegetariano*, maio 1918.



**Figura n.º 15:** *O Vegetariano*, outubro 1918.

## VII. Artigos selecionados

“São múltiplos e de variadíssima natureza os fatores que concorrem diariamente para o aniquilamento do gênero humano, mas entre todos, nós consideramos em primeiro lugar a perversão da mulher.

Racional e fisiologicamente falando, a mulher é simplesmente a fêmea do homem e, externamente, nada a diferencia se não a conformação dos seus órgãos de reprodução, e ela, no seu estado puríssimo de selvagem, cumpre fielmente os sagrados fins a que a natureza a destinou, assim como o cumprem todas as fêmeas do grande número de animais de que se compõe todo o conjunto da criação.

Mas este ente querido que é a mulher, que não podemos manchá-la sem grande constrangimento, porque mulher era a nossa mãe, mulher é a nossa esposa, e mulheres são as nossas irmãs e as nossas filhas; este ente se perverte até ao ponto em que a vemos hoje e que horroriza ao homem de coração melhor conformado, esta perversão começa justamente no mesmo momento em que começa a nossa tão alardeada como perigosa civilização.

A mulher, que a natureza destinou para ser um perfeito recetáculo de amor e de ternura como o é a nossa primeira mãe – a terra, com o alvorecer da civilização, transformou-se em fera indomável e na mais perigosa de entre todas as feras.

A natureza no seu conjunto, depois de facultar à terra o principio morfológico de todos os seres, vegetais ou animais, sem que em forma alguma prejudicasse essa faculdade e esse principio, facultou também a todos eles a reprodução da sua espécie em si mesmos, conservando em si o gérmen de sua espécie, esta faculdade é a que nos permite a transplantação e a mudança de clima porque se não teríamos todos nós, tanto animais como vegetais, de ficarmos restritos e mais ainda pediculados ao lugar de origem de cada um.

O gérmen, pois, de cada espécie e de cada raça, foi confiado ao macho, e à fêmea a faculdade do seu desenvolvimento, sendo justamente nisto que consiste a diferença do sexo. E esta faculdade conserva-se intacta

e seus fins são fielmente cumpridos por todo o conjunto universal, até mesmo pelo género humano, enquanto se conserva no seu estado primitivo de razão.

Mas com o decorrer dos tempos, o espírito belicoso e altamente imaginativo do homem não lhe podia permitir ficar inativo e forçou-o a mover-se, de cujo movimento parte a nossa civilização e com ela toda a nossa desgraça, todo este acervo de males que diariamente nos afligem e que nada mais são do que o castigo da inversão que fizemos das leis naturais que nos regem.

Por este caminho, o homem não se encontrando satisfeito com as vestes que lhe fornece a natureza, ou por vaidade ou por necessidade, tratou de vestir-se artificialmente e logo, desde esse momento, tratou também de distinguir a mulher pelas vestes para que melhor pudesse ser conhecida. Se essa distinção fosse de natureza que em nada procurasse prejudicar a igualdade de ação, não teria dado também origem a tanta ignomínia, mas o homem desde esse momento tratou de colocá-la na face inferior da esfera, restringindo quanto possível a sua ação na família e na sociedade, fazendo dela, em vez da sua companheira fiel na existência, uma simples escrava das suas paixões, e foi a partir desse procedimento que a mulher sentiu em si também o calor da reação que tal processo de humilhação lhe produzia, levando-a a tornar-se numa fera humana, para assim poder defender por si os direitos que a razão na sua expressão mais simples, lhe faculta. Vêmo-la hoje desviada por completo do fim para que a natureza a destinou e praticando os crimes mais hediondos que podem ser imaginados. E os próprios tribunais raras vezes a condenam, porque os senhores juizes conhecem bem que a origem do crime está na falta do amor, que, se existisse este, não praticaria esse e a culpa disto só está no homem.

O fim da mulher no mundo consiste exclusivamente na maternidade.

O homem, como todos os machos, é o fiel do sacrário onde se guarda o germen da espécie que espera oportunidade para se poder desenvolver, e a mulher, como todas as fêmeas, contém em si o terreno próprio e necessário para o desenvolvimento desse mesmo germen.

Uma vez que o gérmen lhe seja ministrado e este recebido no seu retáculo, aí tomará logo desenvolvimento o embrião e é, então, quando a natureza lhe permite levar nas suas entranhas o novo ser, que também lhe confia a sua defesa incondicional, a nenhuma outra pessoa cabe essa guarda como a ela.

Este é o belo, o sublime, o fim único da mulher no mundo. Receber o gérmen da espécie, dar lugar ao desenvolvimento do feto, cuidá-lo e defendê-lo na vida intra e igualmente cuidá-lo, defendê-lo e sustentá-lo na vida extra, educando-o para os fins da sua espécie, só terminando esta obrigação tão vasta como tão sublime da mulher quando esse novo ser receba também a faculdade e aptidão desse reproduzir na espécie, sendo que, ainda aí, cabe a ela guiá-lo com a sua experiência.

Mas onde estão as mulheres que conhecem hoje esses princípios?

Somente entre as camponesas, onde a mulher não recebe educação alguma, aí o instinto natural prevalece e estas são as mães de família que criam ainda filhos mais robustos, aptos para se haverem na sua existência, mas nas cidades, onde a mulher mais se *educa*, onde ela mais conhece a desproporção de igualdade em que o homem a colocou é onde está a maior perversidade, porque, por um lado, é justo que ela lute para expelir de si o jugo humilhante que o homem pôs aos seus ombros.

Ela luta pela sua independência e, desta luta, resulta que transforma o amor em egoísmo e, talvez até, com frequência em ódio para com aquele que a escravizou, sucedendo que por seu lado também não pode ver o homem como o seu companheiro fiel na família e na sociedade, porque é antes o seu algoz, e assim procedendo mutuamente, este procedimento apagou por completo no género humano o fim mais sublime da sua missão na terra.

Assim sendo, o homem não mais procura a mulher como o devera fazer para constituir o seu lar e cumprirem juntos a lei da natureza entrelaçados pelo amor e ternura virtual e peculiar da esposa.

Ela, por seu lado, lutando pela independência, também não se adapta mais à família, e a sociedade lhe repugna, não aceitando o homem senão pra satisfazer os seus caprichos quando a isto as necessidades a obrigam.

Eis aqui, portanto, o gérmen da prostituição e a razão de tantos infanticídios praticados na vida intra e extra, quando a mulher pervertida se vê na emergência de não mais poder deixar de ser mãe.

Mas a perversão da mulher não fica por aqui, é muito além o termo se ele existe. Há entre elas ainda um grande número que, apesar de desconhecerem, como dissemos, o amor sentimental e os fins para que a natureza a destinou, tem um certo amor egoísta que as leva a constituir um lar, para assim poderem prevalecer mais airosas no meio social em que se encontram, não merecendo para elas grande importância o esposo, além do que decorre, como ficou dito, satisfação completa dos seus caprichos, e se o esposo é esse o lugar onde é colocado, qual não deverá ser, por conseguinte, onde fica a maternidade?

Esta é, portanto, a que mais sofre e os crimes são vulgares no matrimónio como na prostituição, com a simples diferença que a prostituta provoca o aborto, o parto prematuro, o estrangulamento e outras violências que a possam tornar livre do compromisso de ser mãe, ao passo que a esposa, que raras vezes assim procede, ordinariamente é mais grave ainda a sua conduta, por que esta leva mais longe a sua perversidade e perduram os seus maus efeitos.

A prostituta, extinguindo violentamente a existência do seu filho, pratica um crime bárbaro, reprovado por todos, mas a esposa criando-o pela forma ingrata, bárbara e mais, que na atualidade geralmente se emprega, pratica um crime mais grave, duplamente grave em virtude do mal que acarreta e porque este escapa à apreciação dos juizes e da maioria da sociedade.

A esposa que, em virtude da sua má educação, já na infância prejudicou o desenvolvimento normal dos seus órgãos com o emprego das modas e dos coletes, uma vez mãe pela força das circunstâncias não pode criar, umas vezes, porque lhe falta o suco lácteo, outras porque o seu organismo é débil e não pode suportar a sugação do filho.

A alimentação artificial da infância é um crime de lesa-humanidade, e, apesar disto, a mulher da atualidade o pratica diariamente e a descoberto de todas as leis sociais, sendo punida apenas pela própria natureza.

Cuidemos, pois, melhor do problema mais árduo da nossa existência que é a nossa alimentação.

Criemos e eduquemos as nossas filhas de acordo com as leis da natureza para que elas possam desempenhar livremente o fim para que a natureza as destinou. Procuremos quanto possível desviar a mulher do meio de tantos crimes em que se encontra, elucidando o seu espírito pelo caminho direto para fazer da filha, mãe.

À menina de hoje começamos por mandá-la à escola, da escola às academias, educámo-la na música, nas ciências e nas artes, até na linguística, mas, quanto mais por este caminho ela se educa, mais se afasta do caminho que por força da lei natural tem de percorrer – o da maternidade”.

(FERNANDES, Dr. Saturnino G. – “A perversão da mulher”. *O Vegetariano. Mensário naturista ilustrado*. Porto, n.º4, junho 1913, p. 112-115.)

“A mulher deve aprender a coser, a cozinhar, a ser amável, a ser obediente, a ler livros úteis, a levantar-se cedo, a fugir da ociosidade, a guardar um segredo, a evitar a bisbilhotice, a ser graciosa e alegre, a dominar o seu gênio muito indulgente, a ser a alegria da casa, a cuidar bem dos filhos, a convencer pela meiguice, a não falar antes do tempo, a ser a poesia e a flor do lar, a não ser demasiado ciumenta, a não andar sempre pelas lojas, a tratar de tornar-se agradável, a ter uma bondade de coração, a ser o apoio e a força do seu marido, a desposar um homem pelo seu mérito, a ser corajosa em todas as circunstâncias, a saber que o fim da existência é o aperfeiçoamento”.

(“Mandamentos da mulher”. *O Vegetariano. Mensário naturista ilustrado*. Porto, n.º1, janeiro 1917, p. 39.)

“A economia doméstica é um assunto importantíssimo que precisa ser muito estudado e muito considerado por todos, especialmente pelas mulheres.

Todas nós que somos donas de casa sabemos o que custa o seu governo, sobretudo nestes tempos em que a vida está tão cara. É, na verdade, um trabalho difícil e uma responsabilidade enorme, mas muito pior será, se não tivermos sabedoria na forma de desempenharmos a nossa missão.

Mas nem sempre é culpa da pobre dona de casa e dos filhos, se o dinheiro falta para as despesas. Os maridos muitas vezes são também os culpados; e note-se, que não falo dos maridos indignos, mas sim dos que se julgam muito cumpridores dos seus deveres.

Os maridos fumam, os maridos não se privam de ir à cervejaria ou a outro qualquer estabelecimento beber refrescos, de ir ao café com alguns amigos. Tudo isto afeta a economia doméstica, e é a origem de muitos desgostos numa casa.

Em conclusão: trabalhem nós, mulheres, para combater o luxo, e ensinemos os nossos filhos a serem asseados, a contentarem-se com o que tiverem, e a não gastarem dinheiro em coisa alguma que não seja necessária.

Sendo todos sábios na maneira de viver, e havendo a paz de Cristo, será o nosso lar um bocado do céu”.

(FIGUEIREDO, Lavínia de – “Economia Doméstica”. *O Vegetariano. Mensário naturista ilustrado*. Porto, n.º 7, julho 1916, p. 216.)

“Perante a calamidade estupenda que põe a Europa e o mundo inteiro em sobressalto, tragicamente apavorados com a incerteza do seu destino, quando uma demência inconcebível espalha a jorros e como por prazer a ruína, a fome, a orfandade, a viuvez e a morte, não há pensamento que se lhe não refira, não há modo de ser humano que se possa sentir desligado do cataclismo a que ninguém escapa, ao menos pelas preocupações do espírito e pela emoção do coração, quando não seja pela perturbação da vida externa e económica de cada um e da nação à qual pertencer.

E naturalmente perguntaremos de que serve a nossa fé e a nossa doutrina vegetariana em tão horrorosa conjuntura, se algum alívio ou alguma força pode dar-nos, se alguma indicação proveitosa é capaz de

nos sugerir, se algum valor de qualquer espécie lhe poderemos razoavelmente atribuir, ou se não será mais prudente e justo lançarmos para o monte dos trapos inúteis, todo o nosso estudo, a nossa crença e a nossa experiência. Perante um terramoto desta magnitude, abalando as sociedades em toda a extensão até aos mais recônditos fundamentos, não será uma futilidade falar ainda de vegetarianismo, não será mesquinha e ridícula a preocupação de tão insignificantes problemas, não será mesmo uma traição aos interesses superiores da humanidade cuidar de tão pequenina coisa quando outras, supremas, nos absorvem e oprimem?

Em boa consciência confessarei que, se me perguntarem qual é a utilidade do vegetarianismo na guerra, logo responderei que de nada serve; porque é a negação da legitimidade dos combates, é um formal desrespeitador daquela espécie de heroísmo que consiste no esforço e arte de lançar os homens uns contra os outros e glorificar os que mais calcaram, atormentaram e mataram, em vez de chorar os que mais sofreram e abominar os que mais feriram. Não, o vegetarianismo não serve de nada em semelhantes contingências; é um seu inimigo irreconciliável, absolutamente as aborrece e condena.

Não o tentará a associar-se a essas lúgubres e pervertidas empresas nem a economia que por ventura lhes levasse nem mesmo a possibilidade de lhes moderar as dores e abreviar as enfermidades. É certo que na última guerra russo-japonesa se deu como averiguado que as feridas dos soldados fortes, sadios, ágeis e sóbrios, (não faz sentido????) e depois facultando-lhes muitos e diversos benefícios para alongarem por pouco dinheiro os conflitos e os ódios das nações e dos povos. Bem manejados os argumentos, chegar-se-ia mesmo a concluir que o vegetarianismo, se é boa doutrina e a melhor das práticas para a paz, não é teoria nem processo menos útil para a guerra.

Não; o vegetarianismo não se inventou nem constituiu para matar, nasceu unicamente para dar vida e alegria não só aos homens como a todos os seres da criação. À guerra pertencem os açougues e as tabernas.

Sobre este ponto, convém notar quais são os homens e as classes que fazem a guerra e constantemente a meditam e preparam.

É corrente entre os publicistas que a guerra atual, como a grande maioria das guerras no passado e no presente, é uma guerra de imperadores e diplomatas, uma guerra de chancelarias ambiciosas, e não uma guerra dos povos e das raças que nenhuma queriam e mais do que nunca viviam em paz, estreitando dia a dia os laços de fraternidade internacional.

Ora tudo indica que entre esses, aliás poucos, que desencadearam a guerra, não haverá talvez um só vegetariano. Não é entre os imperadores, reis, diplomatas e generais, não é entre os escravos da ambição, da ostentação, da vaidade, da riqueza e do poderio que o vegetarianismo costuma recrutar os seus soldados. Só por caridade se concebe que o vegetarianismo possa ter afinidades com a guerra; só para os hospitais poderá servir. Na batalha, não; se quer ser forte, e o é, e para isso luta denodadamente, é para trabalhar, para gerar e alimentar as vidas e não para as aniquilar e sepultar.

Adivinha-se o riso dos guerreiros, se tais blasfêmias ouvissem. Desdenhosamente nos perguntariam se o vegetarianismo é uma doutrina de culto da fraqueza e se é com a fraqueza que as raças hão de progredir, disseminar-se e vencer os inimigos. Dir-nos-iam que, com tão absurda repugnância perante a morte e o sangue, o mundo seria presa de meia dúzia de carnívoros que tivessem a coragem de matar as legiões dos mansos que fazem da mansidão uma religião e lhe obedecem. Mas nem a história das sociedades humanas nem o conhecimento das leis naturais confirmam semelhante asserção.

Em primeiro lugar, a história. Ainda não houve grande império guerreiro que não acabasse rapidamente na corrupção e na dissolução. Parece que a guerra e os seus triunfos são o fruto de subtis venenos dando a morte àqueles mesmos que com eles e por eles mataram. E, enquanto os impérios passam e invariavelmente afundam as glórias e as riquezas em desgraças e podridões, duram e prolongam a existência e a paz, de século em século, comunidades primitivas que vivem para se ajudarem entre si e não para se combaterem.

Depois, as lições da natureza, admiravelmente definidas nesse precioso livro sobre o *Auxílio Mútuo*, de P. Kropotkin, ‘As espécies animais

nas quais a luta individual foi reduzida aos seus mais estreitos limites e a prática do auxílio mútuo atingiu o maior desenvolvimento, são invariavelmente as mais numerosas, as mais prósperas e as mais aptas para progressos ulteriores...As espécies não sociáveis, pelo contrário, estão condenadas a decair’.

‘Bem-aventurados os pacíficos, porque eles serão chamados filhos de Deus’. ‘Bem-aventurados os mansos, porque eles possuirão a terra’. Os preceitos bíblicos coincidem com as leis da natureza e da história.

Tudo conduz a crer que a melhor religião é ainda a melhor economia e a mais sólida grandeza das nações. Esta mesma imperiosa ansiedade de amor que é a base moral do vegetarianismo será, afinal, a melhor política, a de mais seguros e duradouros benefícios para os povos, embora seja a menos própria a lisonjear as cobiças dos reis ensandecidos de orgulho e as ganâncias dos mercantes de vária espécie, cuja consciência troca o amor dos homens pelo amor do ouro, o respeito da justiça pela adoração da sensualidade e a candura pela sordidez.

Se alguma coisa um vegetariano pode ter com uma guerra temerosa como a presente, é somente a confirmação da sua fé na paz e bondade exacerbada pela presença lúgubre das alucinações do ódio. Incita-nos a trabalhar com maior aferto”.

(LIMA, Jaime de Magalhães – “Vegetarianos e heróis”. *O Vegetariano*. Mensário naturista ilustrado. Porto, n.º 10, outubro 1914, p. 385-388.)

“Findou a hecatombe. Os homens já se não matam como feras nos covis dos entrincheiramentos, na desgraça dos naufrágios provocados e nas árduas lutas dos ares.

A trégua, ditou a vitória do Direito perante a força das prepotências. Muitos anos sofreu o mundo por causa da ideia sinistra dum homem que ensanguentou o fim da sua vida com a dor universal, a maior de todos os tempos. No ramo da oliveira da paz a mensageira alegria do amor, volta a fazer sentir-se, na nova aurora que, com grande custo, surgiu para o

bem da humanidade. Foi dura a lição! Foi cruel a luta! Sobre nós caiu também a contribuição ingente na conflagração sangrenta. Por quantos anos ainda os homens terão de ir procurar nas armas a razão dos seus deveres?! Neste século vinte ainda tornaremos a ter outro cataclismo? Oxalá não o vejamos. A lição dos factos atuais é pungente. Quarenta milhões de homens mortos para, no fim, uma nação que tinha tomado o lugar entre as primeiras, ver o seu orgulho por terra, desfeito em fumo o seu ambicionado sonho de efémera grandeza.

Trabalhem, pois, no campo da fraternidade e do amor, lembrando-nos que, só na bondade se distinguem os homens e não na riqueza e no poderio. Mais feliz é um selvagem do interior da Oceânia, comendo as suas bananas, que o Imperador Guilherme, ontem a personificação da vaidade e hoje sem o cetro mais altivo que tem havido neste mundo. Na paz é que se trabalha. Só quando o homem deixar de querer a conquista, é que poderá integrar-se no seu destino, procedendo de acordo com a consciência suprema lei, intemerata força.

Mais de quatro anos o sangue se verteu no mundo por causa fútil da vitória. Os homens, de lado a lado, desenvolveram a sua inteligência, de modo a ultrapassarem os limites. Por fim, com o auxílio da águia branca (EUA) a águia negra foi abatida. Foi necessário assim para contrabalançar as forças do centro, unidas sob a disciplina até ao desabar da prepotência e do arbítrio. Que tremenda lição aos povos patente, quanto de suplício e de sacrifício inglório, de martírio e de dor para a França heroica, para a Bélgica intrépida, para a Sérvia audaz, para a Romania amiga, assim como à poderosa Inglaterra, tenaz até ao fim! Uma nova era surgirá de ventura em que se pensará melhor e novos métodos de direito se estabelecerão! As doutrinas antigas do poderio e despotismo vão findar. Nos degraus dos tronos, os monarcas abdicam...E a liberdade virá a desfraldar não a bandeira do poderio insolente, mas a suave aurora do amor! Porque motivo não havemos de amar-nos uns aos outros, desejando o bem aos nossos vizinhos?! Não se pode fazer ideia da soma de capitais despendidos na Conflagração Universal. Mas, imagine-se esse dinheiro empregue a cobrir as linhas-férreas do norte ao sul

os continentes, rasgando de progresso o mundo! Imaginem-se carreiras de vapores e aeroplanos pelos elementos a fomentar a riqueza e a velocidade nas comunicações! Imaginemos esses milhões de soldados a cultivar a terra, semeando as leiras, tratando das hortas, plantando árvores!!

A humanidade tem de mudar de horizonte. A felicidade há de vir aos povos, quando eles, cónscios dos seus direitos e deveres, não quiserem perturbar mais as leis da Natureza. Só quando o Homem deixar de assassinar para comer, beber líquidos alcoólicos e de se intoxicar com o tabaco – é que a serena paz, invadindo os indivíduos, se refletirá na Humanidade. Tempo há de vir em que os homens bons se agrupem em obediência à verdade e uma humanidade surgirá, depurada, rejuvenescida, edénica e feliz.

A Paz, baixando sobre a terra, fez crescer ainda mais as vantagens no Naturismo, e dignifica-o. Se a nossa voz pudesse ser ouvida no Congresso das Nações, pediríamos, pugnando pelo mais santo dos ideais, que à nova geração fossem ministradas ideias de não matar animais para comer, nem ser permitida a bebida de álcool, nem o fumo.

Que grande lição a desta guerra, fomentada pela vaidade dum povo que tinha a hegemonia do comércio e da indústria e quis ter a veleidade de subjugar os outros! A guerra é modificadora dos caracteres, é destruidora de vidas, mas, pelo patentear das provas, ensina dolorosamente, escrevendo com sangue de milhares de vítimas, as práticas da bondade e o amor ao próximo”.

(SOUSA, Amílcar de (Dr.) – “A Paz no Mundo”. *O Vegetariano. Mensário Naturista Ilustrado*. Porto, n.º 1, janeiro 1919, p. 2-5.)










**U. PORTO PRESS**

<http://up.pt/press>



Projeto financiado por Fundos FEDER através do Programa Operacional Competitividade e Internacionalização - COMPETE 2020 e por Fundos Nacionais através da FCT - Fundação para a Ciência e a Tecnologia no âmbito do projeto PTDC/CPC-ELT/5676/2014 | POCI-01-0145-FEDER-016680.

