

O livro "Guia do Sênior" da UEB, foi impresso em 1980 (edição s/n).

Possui o formato A5 (16 x 22 cm) encadernado em lombada colada. Com capa cor grená em papel de 120gr plastificado.

Possui 122 páginas em preto e branco.

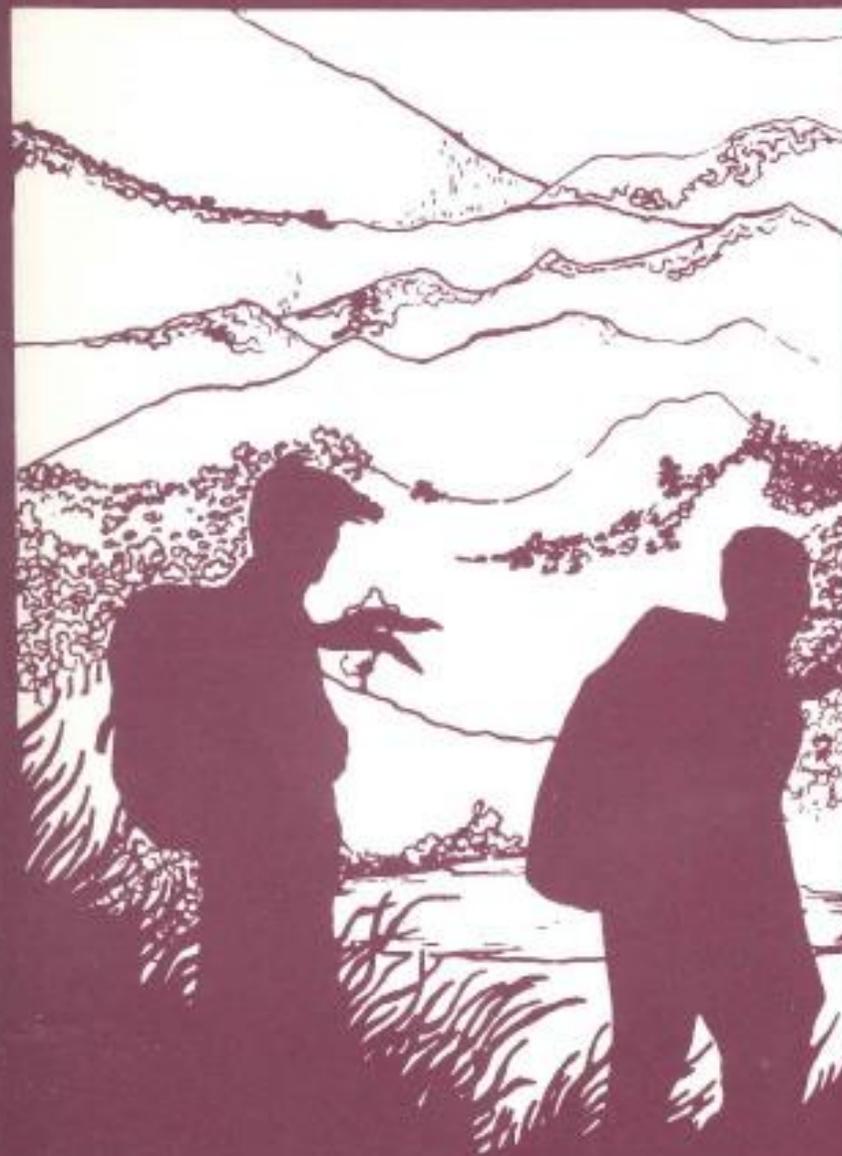
As imagens foram obtidas na internet, em 30/09/2021, em:

<https://pt.scribd.com/document/32344410/Guia-Senior-PDF>

A digitalização e montagem deste PDF foi feita pelo chefe Paulo Cabello do site: www.lisbrasil.com



UNIÃO DOS ESCOTEIROS DO BRASIL



GUIA DO SENIOR

Guia do Senior

IVAN BORDALLO MONTEIRO
Ilustrações do autor

*Os bosques são belos
Profundos e solenes ao meu olhar
Mas tenho muito que caminhar
E promessas a cumprir
Antes de ir dormir*

*(De uma poesia de Robert Frost)
Tradução livre.*



A MEUS PAIS

Que me ensinaram a amar a vida e a verdade

AOS JOVENS

Herdeiros do passado e arquitetos da Mansão do Amanhã, cuja capacidade de amor, trabalho e esperança saberá se sobrepor às dificuldades e concretizar suas mais caras aspirações.

SUMÁRIO

	Pág.
APRESENTAÇÃO	3
MAPA DE ETAPAS	7
ESCOTISMO	11
SEU PAÍS, SUA HERANÇA	28
A NATUREZA, O MUNDO DA AVENTURA	34
SEGURANÇA	76
SOCIABILIDADE	100
PROJETO	108
SAÚDE	112
LIDERANÇA	117
AUTO-AVALIAÇÃO	119
MENSAGEM FINAL	121
BIBLIOGRAFIA	122

**ETAPAS
INTRODUTÓRIAS**

1. Escotismo

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)

2. Cidadania

- a)
- b)
- c)

3. Lei e Promessa

.....

Data / /

**ESTÁGIO
PROBATÓRIO**

1. Ar livre

(...)

(...)

2. Sociabilidade

(...)

3. Comunicação

(...)

4. Espírito Senior

.....

5. Lei e Promessa

.....

Data da Investidura

..... / /

EFICIÊNCIA I

1. Ar livre

(...)

(...)

2. Sociabilidade

(...)

3. Criatividade

(...)

4. Sempre Alerta

a)

b)

5. Autoavaliação

.....

Distintivo em:

..... / /

EFICIÊNCIA II

1. Ar livre

a)

b)

2. Projeto

.....

3. Economia

.....

4. Exteriorização

.....

5. Reflexão

.....

Distintivo em:

..... / /

GUIA DO SENIOR

Todo jovem sonha em percorrer regiões desertas, enfrentando e vencendo os desafios impostos pela natureza. Penetrar no interior de uma floresta, sabendo como orientar-se, improvisar um abrigo; cozinhar seus alimentos e caminhar cercado pelo silêncio, entrecortado pelo ruído do vento nas folhas, ou pelo canto dos pássaros. Você naturalmente já se imaginou escalando uma montanha, dormindo ao relento, tendo como teto apenas o céu estrelado. Já pensou em mergulhar no mundo silencioso do mar e provido de máscara e nadadeiras, as custas de seu próprio fôlego descobrir o mundo encantado sob a superfície.

Pois bem, embora os sonhos dêem colorido à vida, não podemos viver de sonhos. Assim se você quiser, pode tornar os seus sonhos em realidade.

Como Senior, da grande Fraternidade Mundial dos Escoteiros você terá a oportunidade de acampar, excursionar, escalar, navegar e participar de muitas outras atividades com um grupo de companheiros da sua idade.

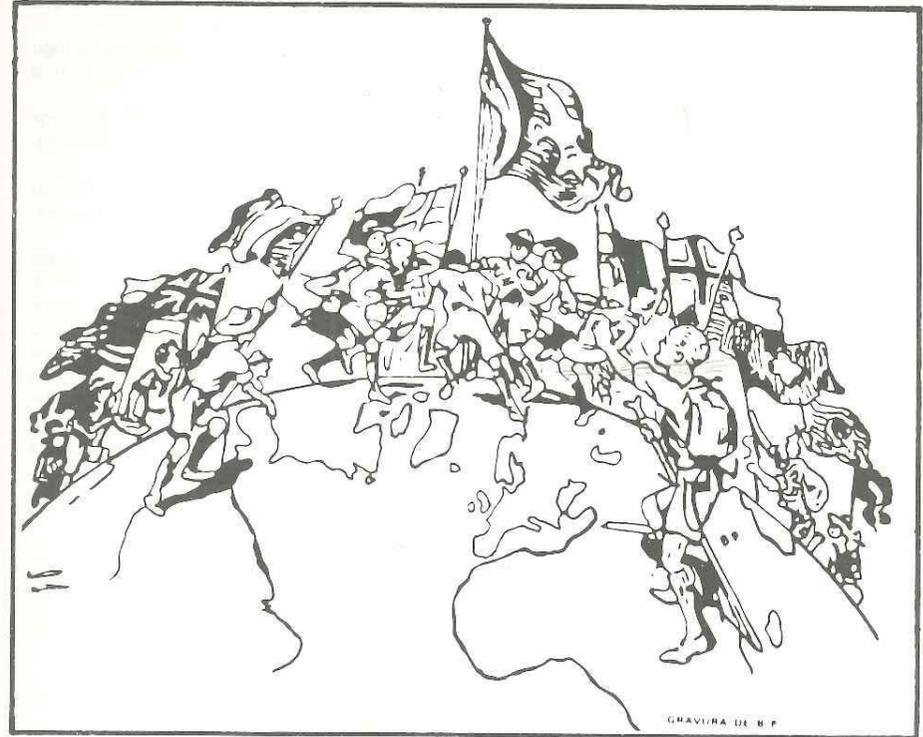
Você será mais um dos 16 milhões de jovens que por todas as partes do mundo praticam o Escotismo.

Frequêntando a Tropa, você aprenderá não só a viver na floresta ou em condições adversas, mas também a trabalhar em equipe, a conviver bem com outros rapazes, moças e adultos, ampliando suas amizades e tornando maior o seu círculo social; ajudando a formar sua personalidade e compreender melhor o mundo. Verá que o Programa Escoteiro é variado, interessante e útil e o que você vai aprender lhe será de grande valia para toda a vida. Este livro pretende ajudá-lo a vencer as etapas de Adestramento Senior. Com o seu esforço e sua participação efetiva nas atividades, você verá que os desafios foram feitos para serem vencidos.

SEMPRE ALERTA!

IVAN BORDALLO MONTEIRO
Chefe Senior
1º GE JOÃO RIBEIRO DOS SANTOS

ESCOTISMO – A GRANDE FRATERNIDADE MUNDIAL DE JOVENS



O Escotismo é como a vida. Faz parte da vida. É como uma jornada em que se vence passo a passo o caminho a percorrer. As vezes é preciso parar, avaliar a distância e o caminho percorrido; refletir.

Aí, se for preciso damos uma olhada na bússola para corrigir a direção e iniciamos a caminhada prontos a enfrentar novos desafios e obstáculos, que nem sempre querem dizer dificuldades, mas sim um convite a conquistar novos horizontes, a perceber com maior intensidade a grandiosa aventura de viver.

ROBERT BADEN POWELL E A ORIGEM DO MAIOR MOVIMENTO DE JUVENTUDE DE TODOS OS TEMPOS: O ESCOTISMO

No dia 22 de fevereiro de 1857, nasceu em Londres, capital da Inglaterra o menino Robert Stephenson Smith Baden Powell, que mais tarde seria famoso no mundo inteiro, primeiro como herói militar e mais tarde como fundador do Movimento Escoteiro.

Sendo o mais jovem de muitos irmãos B. P., teve na companhia de seus irmãos mais velhos, uma infância muito divertida, pois a Londres daquele tempo, muito diferente da grande cidade de hoje, oferecia muita facilidade para folguedos ao ar livre. Assim desde menino B. P. aprendeu em caminhadas e excursões a cuidar de si mesmo e ter confiança em si. Embora órfão de pai, sempre encontrou na mãe e em seus irmãos o apoio necessário e mais tarde lembrava-se da infância como um tempo muito feliz.

No colégio além de sua habilidade em desenhar, tocar piano, flauta e violino, B. P. era muito popular pela sua inteligência, bom humor e qualidades de bom companheiro. Na escola de Charterhouse onde fez o curso ginásial, usava suas horas livres, nos bosques que cercavam o colégio, caçava coelhos e os assava em pequenas fogueiras sem fumaça agindo como os exploradores que conhecia pela leitura de livros muito populares na época.

Após concluir o curso ginásial Baden Powell ingressou no exército inglês sendo logo destacado para o Afeganistão. Começava então uma vida de grandes aventuras que levaram B. P. a combater na África, a organizar regimentos e visitar todos os continentes.

Graças a sua competência, honestidade e exemplo como líder de homens, B. P. fez uma carreira militar brilhante que culminou com sua atuação durante o cerco de Mafeking em 1899 na Guerra do Transval.

Mafeking era uma pequena cidade na África do Sul, que no entanto possuía então, um enorme valor estratégico pois se localizava em entroncamento ferroviário, vital para o abastecimento da zona do conflito.

Como houvesse poucos soldados regulares Baden Powell treinou todos os cidadãos capazes de empunhar uma arma e para isso teve que organizar um grupo de jovens cadetes, com os adolescentes da cidade que desempenhavam todas as tarefas de apoio, tais como: cozinha, comunicações, primeiros socorros etc. Graças a este recurso e a sua habilidade de comandar, foi possível a cidade resistir ao assédio de forças muito superiores, até que chegassem reforços. As atitudes dos jovens cadetes durante este tempo causaram a Baden Powell uma grande impressão, diante da responsabilidade e presteza com que os jovens realizavam suas tarefas, portando-se como verdadeiros homens.

Retornando a sua pátria em 1900 é recebido como herói nacional e já era então figura muito popular em seu país.

O seu livrinho "Aids to Scouting", onde explicava o programa desenvolvido para o treinamento de seus soldados teve uma incrível sucesso popular e foi comprado por pessoas das mais diferentes idades.

Uma tarde passeando num parque B. P. observou grupos de rapazes que utilizavam seu livrinho para orientar suas brincadeiras. Impressionado com este fato e incentivado por amigos que se preocupavam com a situação da juventude inglesa, ele resolveu reescrever o livrinho, mas adaptando-o a idade e a mentalidade dos rapazes. Para testar a validade e o interesse do programa que havia criado, para os rapazes Baden Powell realizou uma experiência, organizando e dirigindo um acampamento com 20 meninos em julho de 1907, na Ilha de Brownsea no litoral inglês. com o sucesso do acampamento foi publicado em 1908 o livro Escotismo para Rapazes que era vendido em fascículos e fez com que surgissem patrulhas e tropas de escoteiros em vários pontos do país.

Sentindo a necessidade de dispor de mais tempo para dedicar a juventude através do Escotismo Baden Powell então general, se afasta do Exército e passa a ocupar-se da orientação e organização do movimento.

O Escotismo nascido na Inglaterra não respeitou fronteiras e alastrou-se por outros países, e já em 1920 em Londres reuniram-se num grande acampamento, Escoteiros de várias nacionalidades. Desde então o crescimento do Escotismo, foi vertiginoso e nem as duas guerras mundiais conseguiram enfraquecê-lo.

Depois de muitos anos de trabalho, inúmeras viagens pelo mundo orientando e incentivando o escotismo Baden Powell sentiu sua força esmorecer. Retirou-se então para uma pequena casa na planície africana próxima a cidade de Nairobi, onde viveu em companhia de sua querida esposa Olave Baden Powell os últimos dias de sua vida. No dia 8 de janeiro de 1941 B. P. faleceu durante o sono, talvez sonhando com as alegrias que trouxe para a juventude ao fundar o Escotismo.

Fundado em 1907, o movimento escoteiro é praticado em 116 países totalizando 16 milhões de membros (1979)

FRATERNIDADE MUNDIAL

ORGANIZAÇÃO DO ESCOTISMO

O Escotismo é atualmente uma organização de âmbito mundial. Para dar orientação e coordenar o Movimento Escoteiro nos países em que é praticado existem associações cuja jurisdição se restringe ao Escotismo praticado em todo país. Estas associações são ligadas a um órgão chamado ESCRITÓRIO MUNDIAL, cuja sede é atualmente em Genebra na Suíça.

A Associação que coordena e orienta o Movimento Escoteiro no Brasil é a União dos Escoteiros do Brasil a qual estão filiados todos os Grupos Escoteiros em nosso país.

A maior autoridade escoteira do nosso país é o Escoteiro-Chefe, membro eleito com a Comissão Executiva Nacional, que é a Diretoria da U.E.B.

A Comissão Executiva Nacional da qual faz parte o Escoteiro-Chefe é escolhida de 3 em 3 anos como resultado de eleição em assembléia denominada Conselho Nacional da qual fazem parte Escotistas e pessoas e autoridades representativas da comunidade.

REGIAO — Cada estado ou território do Brasil, corresponde a uma Região Escoteira, que mantém um escritório cuja função é coordenar a prática do Escotismo no estado, além de programar atividades que congreguem os Escoteiros locais. Por vezes as regiões promovem Acampamentos Nacionais ou Internacionais quando convidam Escoteiros de outros estados e de outros países.

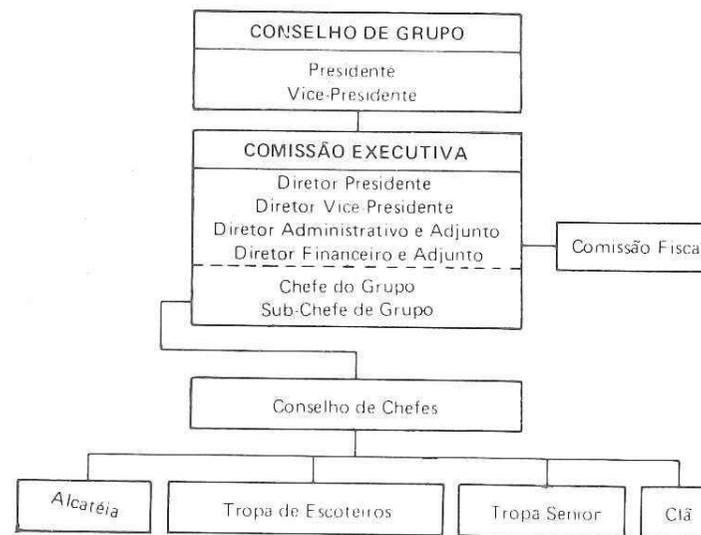
Tal como acontece na Direção Nacional a Região também possui uma diretoria eleita de maneira idêntica e com igual mandato por uma assembléia denominada Conselho Regional.

DISTRITO — A Região, para facilitar suas funções se divide em áreas que compreendem um ou mais bairros e se denominam DISTRITOS. A pessoa encarregada pela orientação dos Grupos Escoteiros de cada distrito é o Comissário Distrital.

O GRUPO ESCOTEIRO — é o nome dado a organização que possibilita aos jovens a prática efetiva do Escotismo. Na sede do grupo são feitas as reuniões e é guardado o material usado em acampamentos, excursões e outras atividades Escoteiras.

Um Grupo Escoteiro completo é composto de seções onde estão representados os 4 Ramos do Escotismo.

ORGANIZAÇÃO DE UM GRUPO ESCOTEIRO



Cada seção desenvolve atividades de acordo os interesses e necessidades dos seus participantes sob a orientação de adultos, os Chefes.

A PATRULHA SENIOR — É um grupo de quatro a seis rapazes com os quais, você vai desfrutar as mais variadas atividades e aventuras.

Como equipe, em que cada um faz a sua parte para o sucesso do conjunto, nos acampamentos, competições, ou atividades sociais, a Patrulha é autosuficiente, capaz de cuidar de si mesma. Entre os membros da Patrulha, um deles é escolhido pelos demais como Monitor. É ele que ouvindo a opinião dos demais e com entusiasmo e dedicação, coordena a Patrulha. O Monitor escolhe outro companheiro, para ajudá-lo nesta tarefa, o Submonitor.

Assim constituída a Patrulha Senior é uma unidade autônoma que planeja e executa atividades tendo como consultor técnico o chefe da Tropa que age em estreita ligação com os Monitores da seção.

CONSELHO DE PATRULHA — Para melhor dirigir a Patrulha o Monitor realiza regularmente uma reunião especial que sob a sua presidência, examina os pontos de interesse dos rapazes, debate e traça planos sobre a vida da Patrulha e sugere idéias para o programa geral da Tropa. Esta reunião é o Conselho de Patrulha.

CONSELHO DA TROPA — As vezes torna-se necessário reunir toda a tropa para que todos tenham a oportunidade de debater, falar e ouvir as opiniões ou problemas, importantes para a vida da Tropa. Esta reunião que se realiza sob a presidência do Presidente da Corte de Honra tem o nome de Conselho de Tropa.

Cabe ao Conselho, debater, avaliar e sugerir ficando as decisões a cargo da CORTE DE HONRA.

CORTE DE HONRA — É o órgão mais importante da Tropa Senior. É constituída pela reunião dos Monitores, com ou sem a presença do chefe da Tropa e é presidida por um Monitor designado Presidente da Corte de Honra. Cabe a Corte de Honra a responsabilidade de administrar a Tropa, planejando o calendário Anual; programando e fazendo cumprir as atividades da tropa. Além disso, é responsável pela disciplina, garbo e adestramento de seus membros e de demais Seniores da Seção.

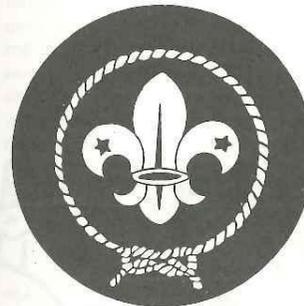
As vezes os Sub-monitores tomam parte nas reuniões e quando o chefe e os assistentes estão presentes, agem sempre como conselheiros, por serem pessoas mais experimentadas.

O DISTINTIVO ESCOTEIRO

A insígnia mundial dos Escoteiros é a Flor de Lis que aponta o Norte nos mapas e nas bússolas. É o distintivo Escoteiro porque aponta na direção certa e para o alto. Mostra o caminho do cumprimento do dever e orienta os passos na busca do sucesso e da felicidade.

Em 1907 no primeiro acampamento Escoteiro do mundo, a Flor de Lis apareceu pela primeira vez, simbolizando o ideal do Escotismo. Durante todo o acampamento, além da bandeira inglesa era hasteada outra, toda verde tendo em seu centro o distintivo Escoteiro em amarelo-ouro.

Hoje a Flor de Lis é o distintivo Escoteiro em todos os países que pertencem a Fraternidade Mundial. A fim de distinguir uma nacionalidade da outra, muitas vezes o emblema nacional - e colocado junto a Flor de Lis. No Brasil, o Selo da República, com o círculo de estrelas e o Cruzeiro do Sul, é usado para esse fim.



INSÍGNIA DO
ESCOTISMO
MUNDIAL

INSÍGNIA DA
UNIÃO DOS
ESCOTEIROS
DO BRASIL



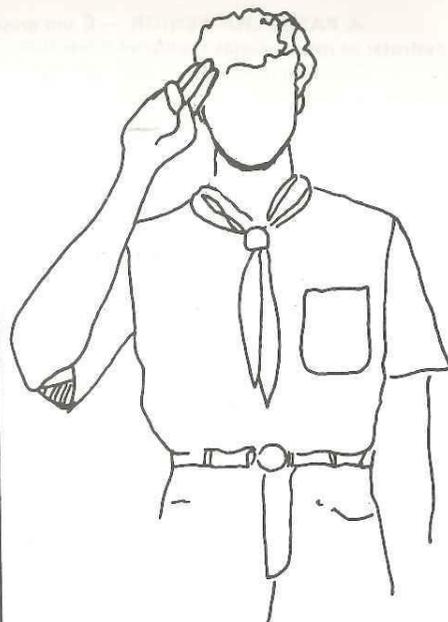
Sob a Flor de Lis, há uma faixa com o Lema Escoteiro: Sempre Alerta! Sob a faixa ou listel há um nó, seu objetivo é lembrar-lhe a boa ação diária, que você deve fazer em benefício de alguém, sem outra recompensa que a de sentir-se útil.

O LEMA — O Lema do Senior é Sempre Alerta. Isto quer dizer que o Senior está sempre atento ao que acontece à sua volta. Que ele não perde oportunidade, para ajudar alguém, para aumentar sua cultura e sua capacidade física ou intelectual.



O SINAL ESCOTEIRO

É usado apenas na cerimônia de Promessa. Os três dedos juntos representam as três partes da Promessa; os dedos que se apoiam, o maior sobre o menor, simbolizam que mesmo os Escoteiros mais distantes são unidos, e que o forte defende o mais fraco.

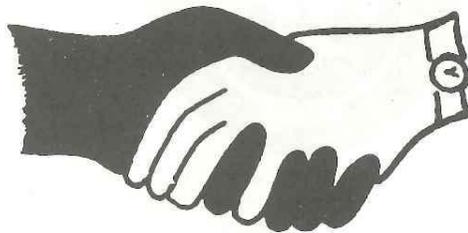


A SAUDAÇÃO ESCOTEIRA

Na Saudação a posição dos dedos é igual a do SINAL ESCOTEIRO, a mão toca ligeiramente a frente, do lado direito. A Saudação é usada para cumprimentar outro Escoteiro quando o vemos pela primeira vez ao dia; cumprimentando autoridades e durante as cerimônias de hasteamento e arriamento da Bandeira Nacional.

O APERTO DE MÃO.

A origem do aperto de mão Escoteiro, remonta a uma passagem da vida de B. P. Em 1895 quando da derrota dos terríveis guerreiros Ashantis, na África; Baden Powell estendeu a mão direita ao Chefe supremo daqueles selvagens, quando se encontraram para celebrar a paz. Entretanto, Prenpeh, estendeu-lhe a mão esquerda dizendo: Senhor, em minha terra os guerreiros mais bravos cumprimentam-se com a mão esquerda. Mais tarde o fundador instituiria que os Escoteiros usariam a mão esquerda para cumprimentar-se; o que é hoje uma tradição mundial.



LEI E PROMESSA

O espírito do Escotismo é definido pela Promessa e a Lei Escoteira. Todos os Escoteiros do mundo tiveram em sua vida um momento comum; aquele em que livre e espontaneamente, diante de seu chefe e de seus companheiros fizeram ouvir com sua voz a Promessa Escoteira tornando-se membros da Fraternidade Mundial.

Você também para ingressar no Escotismo terá que fazer a Promessa. É claro que você precisa conhecer a teor da Promessa, refletir sobre o seu significado e sobre os deveres que você vai assumir quando entrar no Escotismo.

Nas linhas seguintes vamos analisar juntos a Promessa e a Lei Escoteira para que conhecendo o seu conteúdo você possa compreender a importância de ambos na sua vida como Senior.

PROMESSA ESCOTEIRA

"Prometo pela minha honra fazer a melhor possível para cumprir meus deveres para com Deus e a minha Pátria. Ajudar o próximo em toda e qualquer ocasião e obedecer a Lei Escoteira."

Você faz a Promessa pela sua honra.

Isto quer dizer, que você é honrado.

Que vem a ser isto?

Uma pessoa é honrada quando se pode crer em sua honestidade, quando demonstra através de que diz e principalmente do que faz, que é digna de confiança e age com lealdade.

Você promete fazer o "Melhor Possível" — Isto quer dizer que você empenha a sua palavra em investir seus melhores esforços, sua capacidade e habilidade para cumprir o que está prometendo.

DEVERES PARA COM DEUS

Seja qual for a sua crença ela é naturalmente baseada em princípios ou práticas que reverenciam a Divindade e o estimulam a desenvolver sua personalidade de forma a beneficiar a você mesmo e ao seu próximo; quer dizer, a trabalhar ativamente por um mundo melhor. Praticar as normas da sua religião e servir ativamente ao próximo, conhecer e aperfeiçoar a si mesmo é cumprir seus deveres para com o CRIADOR.

DEVERES PARA COM A PÁTRIA

Nosso país e o mundo necessitam de pessoas que compreendam e exerçam uma cidadania responsável. Você estará se preparando para ser um bom cidadão dedicando-se aos estudos e adquirindo uma profissão que o permita trabalhar para viver confortavelmente e sem representar um peso para a sociedade. Como Senior você vai aprender muita coisa útil e desde já poderá trabalhar pela comunidade, servindo ao seu país.

SERVIÇO AO PRÓXIMO

Baden Powell costumava dizer que o melhor meio de sentir-se feliz é contribuir para a felicidade alheia. Você é claro, já sentiu a sensação agradável que invade o coração quando vê que uma ação sua trouxe o bem estar de outra pessoa. Pois isto é de suma importância. Não há muito mérito em sermos bons e prestimosos apenas para os nossos amigos ou entes queridos. O verdadeiro serviço ao próximo é quando buscamos ajudar desinteressadamente os desconhecidos que necessitam de nós. Não esqueça que amanhã você pode ser o próximo a ser ajudado por alguém. Uma atitude de boa vontade para com os outros é um grande remédio contra o egoísmo e a agressividade excessiva, grandes males da sociedade moderna.

LEI ESCOTEIRA

1. O Escoteiro tem uma só palavra; sua honra vale mais que a própria vida.
2. O Escoteiro é leal
3. O Escoteiro está "Sempre Alerta" para ajudar o próximo e pratica diariamente uma boa ação.
4. O Escoteiro é amigo de todos e irmão dos demais Escoteiros.
5. O Escoteiro é cortês.
6. O Escoteiro é bom para os animais e as plantas.
7. O Escoteiro é obediente e disciplinado.
8. O Escoteiro é alegre e sorri nas dificuldades.
9. O Escoteiro é econômico e respeita o bem alheio.
10. O Escoteiro é limpo de corpo e alma.

UM CÓDIGO DE CONDUTA E UM DESAFIO

A Lei é para o escoteiro um código de conduta que ele aceita livremente ao ingressar no Escotismo. Cumprir os seus artigos é por vezes um desafio muito difícil mas sem dúvida compensador, pois um ingrediente muito importante na receita para a felicidade é uma consciência tranqüila aliada a sensação do dever cumprido.

A Lei será como uma bússola que você usa para orientar-se num terreno difícil, e que lhe mostra sempre a direção a tomar, o caminho a seguir. Lembre-se que nem sempre o caminho certo é o mais fácil e que para levar a bom termo uma jornada, as vezes é necessário enfrentar e vencer grandes dificuldades. Assim também é a vida. Coragem, pois ninguém aprende a caminhar sem cair e levantar-se para tentar de novo.

CONHECENDO A LEI ESCOTEIRA

1º artigo: **O Escoteiro tem uma só palavra, sua honra vale mais que a própria vida.** Você deverá ocupar-se diariamente para que suas ações e palavras assegurem para você o crédito e a confiança dos demais. A coerência e o bom senso, a retidão do seu juízo, o hábito de nunca mentir, vão lhe trazer em troca o respeito e a credibilidade de todos aqueles que o conheçam. Esteja certo que esta é uma grande conquista.

2º artigo — **O Escoteiro é leal.** Demonstre sempre lealdade aos seus amigos, pais, e companheiros, ao seu grupo e aos princípios que norteiam a sua vida. Não hesite em sacrificar-se pelo que acredita, faça-o com dedicação e despreendimento; isto é lealdade, e só faz engrandecê-lo como ser humano.

3º artigo — **O Escoteiro está sempre alerta para ajudar o próximo e pratica diariamente uma boa ação.** Estou certo que você não é, nem deseja ser o "bonzinho" que nunca faz mal porque também nunca faz nada. O Senior é um jovem que não perde oportunidade para ser útil a si e aos outros. Não perca a oportunidade de ajudar a quem realmente necessitar do seu conhecimento. A sua inteligência só tem significado e utilidade se colocados a serviço de outras pessoas.

4º artigo — **O Escoteiro é amigo de todos e irmão dos demais Escoteiros.** O mundo seria um lugar ainda mais maravilhoso para se viver se cada um se esforçasse para compreender e conviver bem com os outros.

Você pode conseguir melhorar o relacionamento com qualquer pessoa tomando sempre uma atitude simpática e amistosa.

O fato de nos tratarmos com boa vontade a atenção faz com que sintamos o impulso para uma maior aproximação com as outras pessoas e daí iniciam-se amizades.

Os amigos devem ocupar um lugar muito importante em nossa existência. Muitos homens célebres disseram que não trocariam seus amigos por riqueza ou posição social. Nunca perca oportunidade para fazer amigos. Uma amizade sincera é um grande estímulo nos momentos difíceis.

Em qualquer lugar do mundo que você vá ao encontrar outro Escoteiro, você tem a impressão que o conhece há muito tempo e que já são amigos. Esta capacidade do Escotismo de aproximar pessoas é realmente uma característica marcante do nosso Movimento. Fique certo que nem as dificuldades das diferenças de idioma o impedirão de sentir-se bem-vindo. O aperto de mão, o sorriso, a saudação o farão sentir que você está entre irmãos quando estiver entre Escoteiros. Não esqueça de ser o irmão para o outro Escoteiro que se dirigir a você.

5º artigo — **O Escoteiro é cortês.** A cortesia é uma característica da pessoa educada. Poucas coisas são mais desagradáveis do que lidar com uma pessoa grosseira, que dirige aos outros palavras pejorativas e procura sentir-se superior menosprezando os demais. Estas pessoas, ignorantes ou com profundo sentimento de inferioridade, devem ser tratadas com serenidade e cortesia. Você deve se orgulhar da sua educação e cultura que é resultado do seu aprendizado, do esforço de seus pais e de outras pessoas que direta ou indiretamente contribuíram para sua formação. A cortesia só lhe trará o respeito e admiração dos outros. Pratique-a.

6º artigo — **O Escoteiro é bom para os animais e as plantas.** Vivemos uma época em que a natureza está seriamente ameaçada pela espécie humana. É indiscutível que quando colocamos os recursos naturais em risco, arriscamos a própria sobrevivência. Participando das atividades da sua Tropa você sentirá e compreenderá cada vez mais a necessidade de preservar a natureza. Não perca a oportunidade de proteger os outros seres vivos que com você habitam o planeta.

7º artigo — **O Escoteiro é obediente e disciplinado.** Você já imaginou se numa dessas partidas de futebol que você joga, cada um só pensasse em si?

Você já imaginou se na sala de aula ou no interior de uma fábrica cada um fizesse o que lhe desse vontade a cada momento?

Seria uma completa confusão. Para que uma pessoa ou um grupo realize com sucesso e rapidez uma determinada tarefa é indispensável que cada um saiba cumprir a sua parte, ou que a pessoa organize suas ações de modo a terminar o seu trabalho em tempo hábil. Isto é disciplina. A organização, o respeito as leis e aos direitos alheios são indispensáveis ao sucesso no convívio com outras pessoas e na realização de qualquer empresa.

Orgulhe-se de ser disciplinado e quando chegar a sua vez de liderar você já terá dado o exemplo.

8º artigo — **O Escoteiro é alegre e sorri nas dificuldades.** É indiscutível o poder do sorriso. A alegria torna mais fácil a execução de qualquer trabalho. Quando durante uma jornada a paisagem for monótona ou o cansaço ameaçar, experimente uma canção e você verá como a mochila de repente fica mais leve.

Enfrente as dificuldades com alegria, você não perde nada e ainda motiva outras pessoas a ajudá-lo e a fazer o mesmo nas mesmas circunstâncias.

9º artigo — **O Escoteiro é econômico e respeita o bem alheio.** A economia, que nunca deve ser confundida com a avareza, é sem dúvida um hábito que deve ser cultivado. Você deve se preocupar em administrar o seu dinheiro de uma forma inteligente.

Não compre nada no entusiasmo do momento, reflita se você tem realmente necessidade do que vai adquirir. Se isto for constatado pesquise o preço em várias lojas. Se você não conhece o artigo procure a ajuda de pessoa mais experiente. Assim o seu dinheiro renderá mais e você poderá guardar algum para quando surgir um imprevisto ou dificuldade.

Cuide bem de seus pertences e jamais toque no que é dos outros sem pedir permissão. Procura não tomar objetos emprestados, mas se o fizer tenha com eles cuidado ainda maior do que com seus próprios bens. Em caso de dano faça o possível para substituir o objeto danificado. Ser econômico só lhe trará benefícios.

10º artigo — **O Escoteiro é limpo de corpo e alma.** O seu corpo é algo de incrivelmente maravilhoso e até hoje a ciência faz a cada dia descobertas sobre os poderes ilimitados do corpo humano. Sem dúvida esta máquina tão perfeita necessita de todos os cuidados para que se mantenha forte e possa corresponder as exigências do seu intelecto.

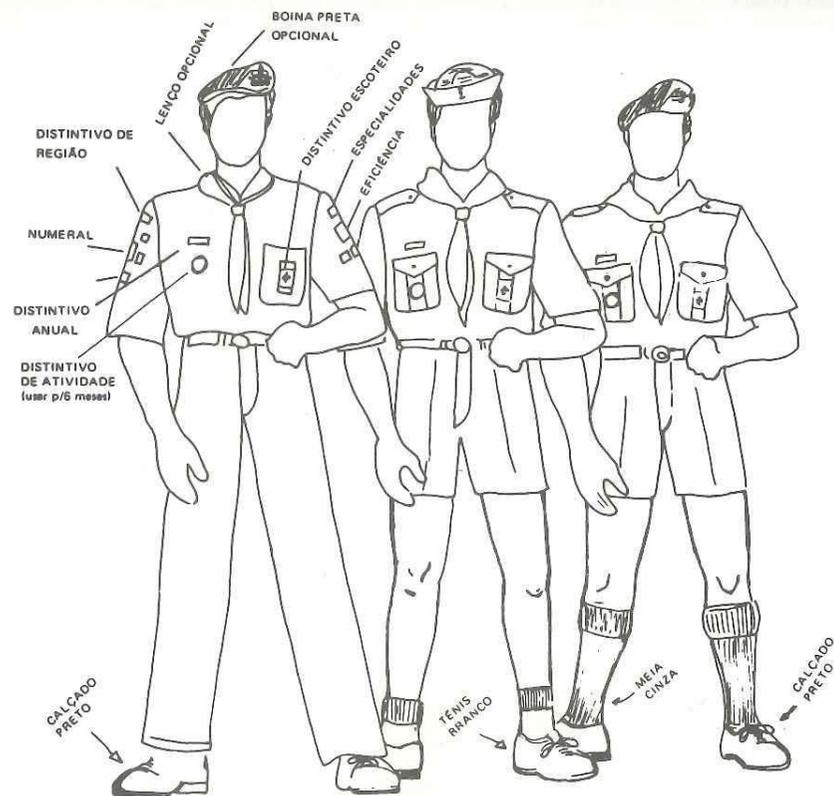
Ocupe-se do seu corpo e trate-o com o respeito que se dedica aos mais preciosos aparelhos de precisão. Mantenha-o pois, limpo e em ordem. A boa aparência é muito importante no convívio social.

De nada adianta um belo jarro se ao invés de água fresca ou vinho saboroso ele abriga veneno ou fel. Quem pode ali mitigar sua sede, ou encontrar algum conforto?

Assim também de nada valerá um físico harmonioso se a sua vontade não orientá-lo para o bem. O seu esforço em Cumprir a Lei e a Promessa o farão um homem sadio de corpo e alma.

Agora que você já conhece a Lei e a Promessa do Escoteiro deve ter chegado a conclusão de que são um convite e um desafio para a adoção de uma filosofia de vida. Uma inspiração que vai auxiliá-lo dia a dia a tornar-se o homem que você deseja ser.

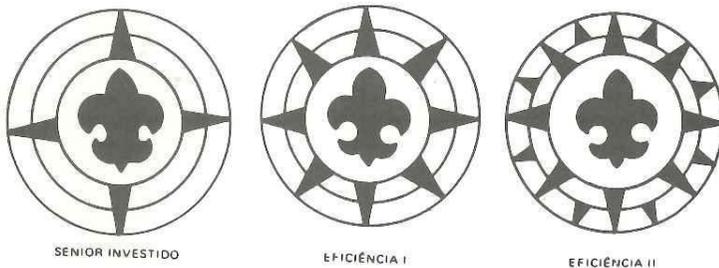
Estou certo que você fará sua Promessa e se tornará um de nós. E é o meu desejo que como Senior você participe de muitas aventuras e aprenda tudo que estiver ao seu alcance pois nenhuma riqueza é comparável ao conhecimento.



UNIFORMES: BÁSICO MAR AR

A COLOCAÇÃO DOS DISTINTIVOS É IGUAL PARA AS TRÊS MODALIDADES

DISTINTIVOS DO ADESTRAMENTO SENIOR



O UNIFORME – COMPANHEIRO DE AVENTURAS

O Escotismo é praticado em três modalidades: Básica, Mar e Ar. Os Escoteiros de Mar têm além das atividades características da Modalidade Básica, atividades de marinharia, regatas e conhecimentos de navegação. Os Escoteiros do Ar tem incluído em seu programa as técnicas do aero-modelismo e conhecimentos de Aeronáutica. Os uniformes usados pelas três modalidades são muito semelhantes mudando quase que somente a cor e alguns distintivos.

MODALIDADE BÁSICA

CAMISA — Caqui com dois bolsos macheados, com portinholas, passadeiras nos ombros, colarinho fechado, mangas curtas.

CALÇA — Caqui, bainha pouco acima dos joelhos, largo e direito, dois bolsos laterais embutidos e dois bolsos trazeiros aplicados e com portinhola.

LENÇO — Usado no pescoço com as cores características do grupo a que pertence.

MEIAS — Cinzas compridas, com canhão.

SAPATOS — Pretos.

CINTO — De couro marrom, tendo a fivela oficial da U.E.B.

COBERTURA — Os escoteiros do Ar e Básico usam boina preta tipo Montgomery um distintivo característico de sua modalidade.

Os Escoteiros do Mar usam cachangá branco igual ao dos marinheiros.

MODALIDADE DE MAR — O uniforme é idêntico, porém na cor azul mescla. Os escoteiros do Mar possuem outros uniformes cujo uso é facultativo sendo o azul mescla o mais comumente usado em todas as atividades.

MODALIDADES DO AR — O uniforme é idêntico aos demais quanto ao modelo, mas há diferença nas cores.

CAMISA — Azul mescla

CALÇA — Azul marinho

Os demais detalhes salvo os distintivos peculiares a modalidade são os mesmos dos outros uniformes.

É facultativo aos Seniores pioneiros e Chefes Básico de Mar e Ar o uso de uniforme com calça comprida.

UNIFORME SENIOR DA MODALIDADE BÁSICA

Se você é Senior num grupo de Modalidade Básica, pode usar de acordo com o estabelecido na sua tropa, dois uniformes.

UNIFORME DE CALÇA COMPRIDA

Será usado quando em trânsito na cidade, em reuniões na sede, atividades comunitárias, contato com autoridades.

CAMISA — Azul mescla com um bolso liso sem portinhola, do lado esquerdo. Mangas curtas.

CALÇA — Cinza em tergal com bolsos laterais e trazeiros embutidos, modelo social com passadeiras para o cinto ou calça de brim tipo LEVIS

UNIFORME CAQUI — Idêntico ao uniforme caqui dos escoteiros, da Modalidade Básica.

OBSERVAÇÃO: A adoção da calça cinza de Brim, permite a sua utilização em atividades de campo.

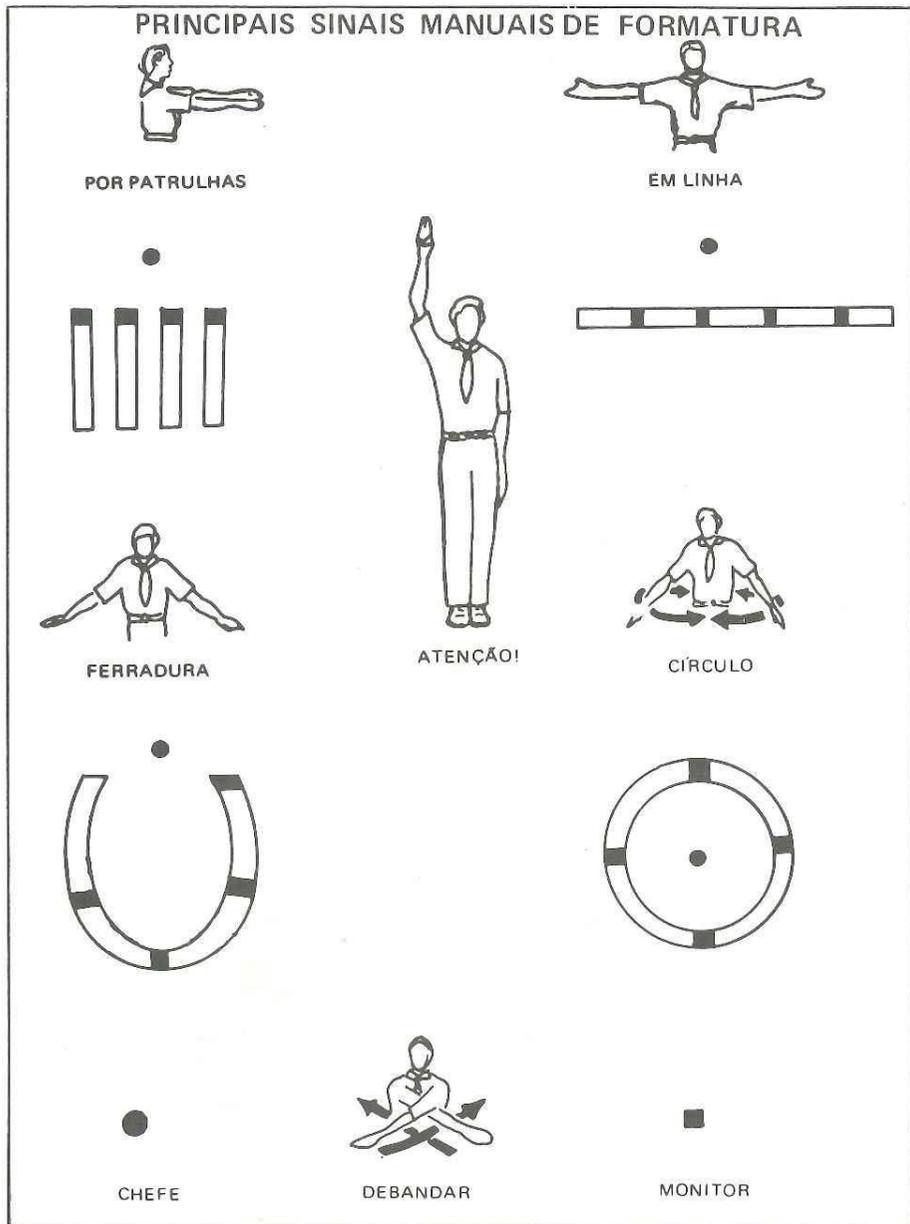
Assim não é necessário que a Tropa possua os dois uniformes podendo optar por um ou outro.

COBERTURA — No uniforme social a boina é facultativa.

LENÇO — No uniforme cinza o uso do lenço é facultativo, salvo em solenidades ou em cerimônias escoteiras do Grupo ou da Tropa quando os Seniores deverão estar completamente uniformizados. Quando não estiver sendo usado o lenço o colarinho deve ser desabotoado.

SINAIS MANUAIS DE FORMATURA — Se você já observou uma Tropa ou um Grupo Escoteiro, sabe que não se usam vozes de comando ou apitos para fazer ou modificar a disposição das formaturas. São empregados pelo chefe simples sinais manuais que facilitam a comunicação e orientam a formaturas quando são indispensáveis, ganhando tempo para as verdadeiras atividades de Escotismo.

Para melhor entender os sinais observe os desenhos. Suas dúvidas poderão ser sanadas pelo seu Monitor ou algum outro companheiro da Tropa.



SIMBOLISMO:

O desenho atual da nossa Bandeira é o desenvolvimento da configuração que acompanhou a evolução histórica do Brasil. As cores verde e amarelo datam do Brasil Império e foram escolhidas por D. Pedro I, ao proclamar a nossa independência, na margem do Arróio IPIRANGA, em 7 de Setembro de 1822. Elas eram confirmadas, logo depois, por um Decreto Imperial que dizia que a Bandeira Nacional "seria composta de um paralelogramo verde, tendo nele inscrito um quadrilátero romboidal cor de ouro, ficando no centro deste o Escudo das Armas do Brasil" (escudo do Império). Segundo a própria expressão do Imperador, essas cores representavam "a riqueza e a primavera eterna do Brasil!"

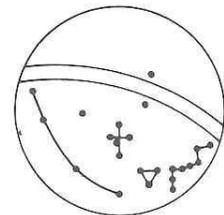
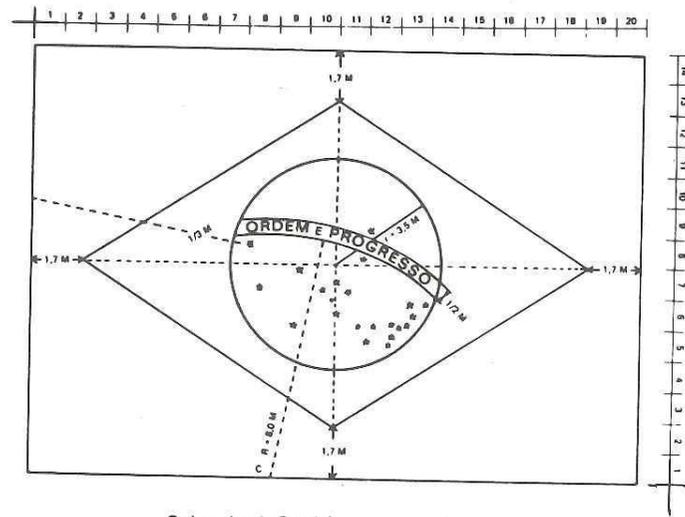
Em Heráldica (ciência ou arte dos braços) o verde (ou sinople) significa esperança, abundância e liberdade; o amarelo (ou ouro) significa riqueza, força, fé, pureza e constância.

Proclamada a República, em 15 de novembro de 1889, o Governo Provisório de então, em seu Decreto nº 4 de 19 de novembro, manteve as cores verde e amarelo e o feito original da Bandeira "que recordavam as lutas e vitórias gloriosas do Exército e da Armada, na defesa da Pátria e (independentemente da forma de governo), simbolizam a perpetuidade e integridade da Pátria, entre outras nações".

Apenas o Escudo das Armas do Império foi retirado e substituído pela esfera azul, com a legenda **ORDEM E PROGRESSO** e as estrelas representando os Estados do Brasil. É esta bandeira que ainda hoje representa nossa Pátria.

Há, portanto, certo exagero em afirmar-se que o verde representa nossas riquezas vegetais, o amarelo, nossas riquezas minerais, etc.

BANDEIRA NACIONAL — Todo Senior, tem o dever de saber preparar, hastear, arriar a Bandeira de seu país.



O desenho da Bandeira Nacional obedece a regras bem definidas por lei. Seja qual for o seu tamanho, este sempre será determinado pela largura do pavilhão, que se divide em 14 partes, ou módulos iguais. Assim, um módulo significa uma unidade de medida da Bandeira.

Quanto ao comprimento, este deverá compreender a medida de 20 módulos; **PORTANTO; PARA CONFEÇÃO DA Bandeira, será mantida a proporção de 14x20 módulos.** Sobre o campo verde ficará o losango amarelo, e, dentro deste, o círculo azul, no qual estarão a faixa branca e as 23 estrelas.

Acima, observe o desenho e as medidas corretas para traçar a Bandeira; ao lado, um esquema para se memorizar a posição das estrelas.

CERIMONIAL:

A Bandeira Nacional, nos acampamentos, deve ser hasteada normalmente, às oito horas da manhã (08.00), e arriada às seis da tarde (18.00). Não é permitido que permaneça hasteada depois desta hora, não ser que seja convenientemente iluminada. Isto deve ser sempre feito com solenidade (salvo quando houver motivo de força maior).

Quando hasteada em mastro ou içada em adriça, a Bandeira deverá ser levada ao tópe, laís ou penól.

Se tiver de figurar juntamente com Bandeira de outra nação, você terá de colocá-la à mesma altura das outras. Se ela figurar com pavilhões ou bandeiras representativas de instituições ou associações, será colocada, sempre, acima delas. Neste caso, será hasteada em primeiro lugar e arriada por último.

Sempre que você for encarregado de içá-la ou arriá-la, você deverá observar o seguinte:

- 1) Descobrir-se e encarár a Bandeira com energia e orgulho, acompanhando-a com o olhar.
- 2) Desdobrá-la ou dobrá-la, cuidadosamente, evitando que toque no solo.

3) Içá-la ou arriá-la, lentamente, de modo que só atopete ou arrie definitivamente, ao mesmo tempo que termine o Hino Nacional ou a marcha batida (se for o caso). Em caso contrário, a operação poderá ser mais rápida.

HONRAS ESCOTEIRAS:

Deve ser feita a Saudação:

- 1) Ao içar ou arriar a Bandeira.

2) Quando ela passar em parada ou revista.

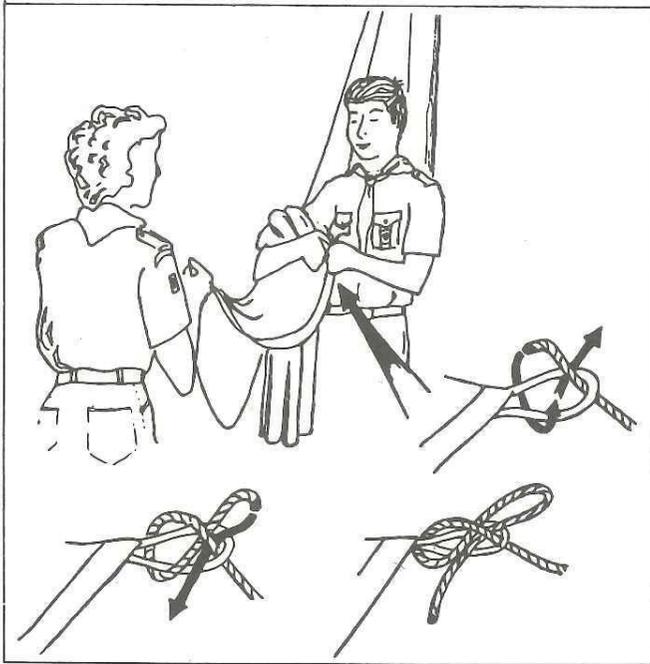
— Se você estiver em fôrma, a saudação será feita a comando do Chefe ou Monitor.

— Em todas as atividades escoteiras, reuniões, acampamentos, solenidades é costume hastear a Bandeira Nacional.

Preparando a Bandeira...

Antes de começar uma reunião ou uma atividade a Bandeira Nacional é preparada para ser hasteada pela Patrulha de Serviço.

Para se prender a adriça à Bandeira usa-se o nó escota alceado. Tome cuidado para que a parte de cima da Bandeira seja presa à adriça que irá suspêndê-la.



HASTEAMENTO DA BANDEIRA

A cerimônia escoteira de hasteamento da bandeira é a seguinte: o chefe forma a tropa por Patrulhas usando para isso o sinal manual adequado. A seguir faz o sinal de ferradura que a tropa obedece colocando-se a extremidade da ferradura para o local onde está o mastro. O chefe então designa dois escoteiros para o hasteamento. Eles saem de seus lugares e dirigem-se para o mastro. A distância de uns 5 passos param depositam a cobertura no chão. Continuando até o mastro onde um deles fica encostado segurando um lado da adriça enquanto o outro caminha em direção oposta (na direção do centro da ferradura) levando consigo a bandeira, que também está afixada e adriça. A uns 4 ou 5 passos ele colocando-se de frente para o mastro na posição de sentido segura então a adriça na parte inferior da bandeira que está em seu braço. Dirige-se então ao chefe dizendo, Bandeira pronta!

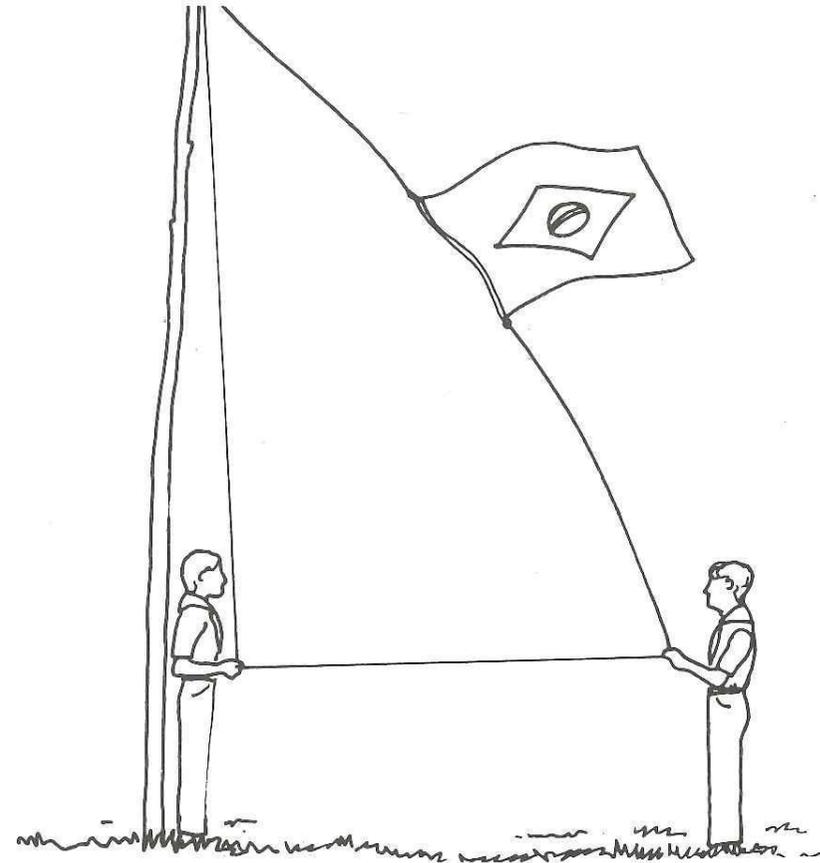
O chefe comanda: Alerta Tropa!

A Bandeira Nacional em saudação!

O Senior que está junto ao mastro passa a recolher a adriça que vem do topo do mastro para as suas mãos o que faz com que a bandeira saia das mãos de seu companheiro que continua a segurar a adriça permitindo que ela deslize em sua mão. Com esse movimento a bandeira sobe para o topo do mastro.

Quando a bandeira atinge o topo do mastro o chefe comanda: Alerta, Tropa firme!

A tropa fica nesta posição enquanto o escoteiro que segurava a bandeira se encaminha para o mastro onde se acha o seu companheiro, fixa a adriça ao mastro e caminham até onde deixaram a cobertura que colocam na cabeça e saúdam a bandeira, voltando para os seus lugares.



O HINO DA SUA PÁTRIA

Naturalmente você já teve a oportunidade de aprendê-lo no colégio. Será mais fácil de assimilar bem a música se você treinar com dois ou mais companheiros. Mas se você tiver alguma dúvida é só conferir.

HINO NACIONAL BRASILEIRO

(Música: Francisco Manuel da Silva)
(Letra: Joaquim Ozório Duque Estrada)

Ouviram do Ipiranga as margens plácidas
De um povo heróico e brado retumbante.
E o sol da liberdade em raios fulgidos
Brilhou no céu da Pátria nesse instante
Se o penhor dessa igualdade
Conseguimos conquistar com braço forte,
Em teu seio, ó Liberdade,
Desafia o nosso peito a própria morte!
Ó Pátria amada,
Idolatrada,

Salve! Salve!

Brasil, um sonho intenso, um raio vívido
De amor e de esperança à terra desce,
Se em teu formoso céu, risonho e límpido,
A imagem do Cruzeiro resplandece.

Gigante pela própria natureza,
És belo, és forte, impávido colosso,
E o teu futuro espelha essa grandeza
Terra adorada,
Entre outras mil,
És tu, Brasil,
Ó Pátria amada!
Dos filhos deste solo és mãe gentil,
Pátria amada,
Brasil!

Deitado eternamente em berço esplêndido,
Ao som do mar e à luz do céu profundo,
Fulguras, ó Brasil, florão da América,
Iluminado ao sol do Novo Mundo!

Do que a terra mais garrida
Teus risonhos, lindos campos têm mais flores;
"Nossos bosques têm mais vida",
"Nossa vida" no teu seio "mais amores".
Ó Pátria amada,
Idolatrada,
Salve! Salve!

Brasil, de amor eterno seja símbolo
O lábaro que ostentas estrelado,
E diga o verde-louro desta flâmula
Paz no futuro e glória no passado.

Mas, se ergues da justiça a clava forte,
Verás que um filho teu não foge à luta,
Nem teme, quem te adora, a própria morte.
Terra adorada
Entre outras mil,
És tu, Brasil,
Ó Pátria amada!
Dos filhos deste solo és mãe gentil,
Pátria amada,
Brasil!

SEU PAÍS — SUA HERANÇA

Enquanto você cresce, vai a cada dia notando que é um ser importante, que os seus atos influenciam ou modificam a maneira de ser de outras pessoas. Você descobre que pode criar sorrisos ou expressões de desgosto, que pode exprimir bondade e ternura ou indiferença e desprezo. Enfim você descobre que é alguém, e o que faz não importa apenas a você.

Todos os erros e acertos da história humana foram resultado dos pensamentos, palavras e atos de pessoas como eu e você e a todos cabe uma parcela de responsabilidade no mundo.

Para que você compreenda melhor as dificuldades, as maravilhas e os esforços do homem, é muito importante entrar em contato com a realidade da vida, é muito importante saber como vivem e o que fazem outras pessoas. Conhecer seu trabalho e como os frutos de seus esforços influenciam e modificam nossa vida.

Para fazer isso não é necessário viajar pelo mundo, nem ter muito dinheiro ou dispor de tempo. A vida se manifesta das formas mais variadas, em todos os lugares e em todos os ambientes o homem busca se adaptar e procura os meios de sobreviver e ser feliz.

Uma idéia prática para se aprender bastante sobre o engenho humano é fazer visitas, dirigidas ou não a setores diferentes onde o homem exerça atividades diversas.

Visitar uma Fábrica, uma fazenda, um hospital, uma base de submarinos, um projeto oceanográfico vão não só criar a oportunidade de um contato direto com a realidade, mas dar a você e seus companheiros a visão da importância de cada homem em seu trabalho, a importância de cada profissão e a sua aplicação prática na construção do mundo.

COMPROMISSO SENIOR

Quero Como Senior:

- 1 — Orientar minha vida pela Promessa e Lei Escoteira e conservar-me fisicamente forte, moralmente reto e mentalmente alerta.
- 2 — Conhecer a Constituição Brasileira, especialmente os deveres e direitos do cidadão.
- 3 — Respeitar e obedecer a lei, consciente de que só assim pode haver real segurança e liberdade para todos.
- 4 — Cooperar cordialmente nas responsabilidades do meu lar e participar da vida cívica e social dos grupos a que pertenço e também preparar-me pelo estudo dos problemas regionais, nacionais e mundiais, para exercer conscientemente o meu direito de voto.
- 5 — Tratar com compreensão, respeito e bondade a todos os meus semelhantes, sem preconceito de raça ou credo, com o espírito de tolerância característico do povo brasileiro, seu respeito a Deus, que são nossas garantias de paz democracia, liberdade e a nossa contribuição para a fraternidade mundial.
- 6 — Trabalhar pelo Brasil e zelar pelas nossas tradições de liberdade e responsabilidade, reconhecendo que os privilégios que hoje gozamos foram conseguidos pela fé, clarividência, duro trabalho e sacrifício dos nossos antepassados, e empregar todos os meus esforços para que esta herança seja transmitida à próxima geração ainda mais rica e mais forte.

SER UM CIDADÃO: COMECE AGORA!

O que é um verdadeiro cidadão? É uma pessoa que conhece e pratica seus direitos e responsabilidades, buscando, pelo exemplo e trabalho ativo beneficiar todos os grupos de que participa na comunidade. Assim a pessoa não só se desenvolve e aperfeiçoa, como é útil ao seu país.

O TESTEMUNHO DA HISTÓRIA

Os homens em todos os tempos sempre tiveram e viveram códigos de comportamento baseados na honra e lealdade a si próprios e ao grupo que pertenciam.

As tribos selvagens, os peles-vermelhas, os Zulus, os cavaleiros da idade média, os colonizadores do sertão em todo o momento obedeciam a leis criadas por eles mesmos, que visavam o bem estar, um comportamento em que fossem respeitados os direitos de cada um ao mesmo tempo que exigia a contribuição pessoal de cada um para sua tribo, grupo ou nação.

SUA HERANÇA

Hoje você é herdeiro do resultado do trabalho, do esforço de muitos que de diversas maneiras contribuíram para as facilidades e conforto de hoje.

Todos os dias você usa direitos e privilégios pelos quais nada fez. Quando você estuda a História do Brasil fica sabendo dos enormes sacrifícios, da coragem e persistência desmedida de muitos homens que deram suas vidas defendendo os ideais de liberdade e justiça. Sabe que muitas pessoas, algumas ilustres e muitas humildes e anônimas não hesitaram em sacrificar seus bens e suas próprias vidas para nos legar um país de dimensões continentais. Muitos tiveram seus nomes reconhecidos outros foram em engolfados no esquecimento. Mas todos deram sua parte na construção de tudo o que possuímos.

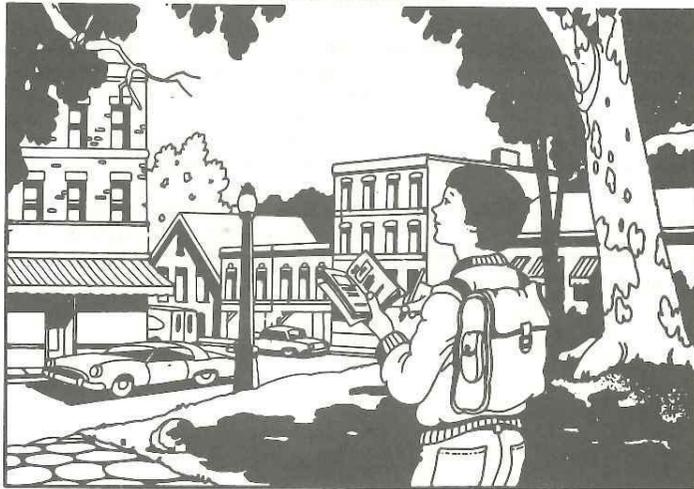
Muitas facilidades tão comuns hoje, o telefone, o refrigerador, o automóvel, a luz elétrica, o rádio, a televisão, resultaram da inteligência e do trabalho persistente daqueles que os inventaram e aperfeiçoaram.

A escola que você frequênta, a biblioteca, os museus que você pode visitar são pagos por impostos, com contribuição de todos para o bem comum.

O Escotismo lhe é oferecido pelo desejo que um grupo de pessoas tem de servir a juventude oferecendo melhores oportunidades para você satisfazer suas aspirações de aventura e saber.

Seu chefe e outros líderes escoteiros empregam tempo e dinheiro para que você receba os benefícios das atividades que participa.

VOCÊ O CIDADÃO HOJE



48

BOTTI LIPS © MASON 1978

Ao tornar-se Senior você terá muitas oportunidades para cumprir seu papel como jovem cidadão do seu país e também do mundo. Você vai notar que embora jovem já pode contribuir muito e vai descobrir que isso, longe de parecer uma responsabilidade de incômoda, vai lhe trazer muita satisfação e realização pessoal. Comece agora, na sua Patrulha Tropa, sua casa, igreja, clube escola, comunidade.

VOCÊ E A SUA PATRULHA

Faça sempre a sua parte do trabalho para o sucesso da turma. No acampamento, nas reuniões, nas festas com garotas, participe ativamente. Qualquer que seja o seu cargo ou função, faça-o bem, se tem dificuldades busque ajuda, esclarecimento, mas procure fazer bem, o melhor que puder o que tiver que fazer.

Há muitas maneiras de contribuir:

– Um jogo que você aprendeu e os demais desconhecem;

– Um novo local para excursão

– Idéias para os projetos da Patrulha.

– O local, ou a vitrola, ou o seu conhecimento de eletricidade para a festa do próximo

mês.

Coloque a serviço da Patrulha tudo o que você sabe. Ajude os que estão iniciando, os novos. Isto também vai ajudar muito o seu próprio adestramento, pois quando ensinamos aos outros também aprendemos muito.

Você estará dando a sua contribuição na Patrulha quando estiver oferecendo seu "Melhor Possível" em todas as atividades e para todos os seus companheiros.

NA SUA TROPA

Na Tropa sua participação ativa também é muito importante. Seja pontual. Trate com todo o cuidado o agrupamento e aja sempre com atenção para não causar nenhum dano, no local de reuniões.

Ajude sempre o chefe da Tropa ou outros chefes quando necessitarem de você. Faça-os sentir que podem contar com você para cooperar fazendo a coisa certa no momento certo.

Seja voluntário quando pedirem alguma ajuda e lembre-se que nenhuma tarefa honesta por humilde que seja é indigna de um homem.

Ajude a Tropa de Escoteiros se precisarem de você para auxiliar numa atividade ou acampamento. Faça-o com alegria entusiasmo e eficiência. Afinal você está sendo útil e essa é a maior ventura de um homem; poder servir.

Se você está próximo dos 17 anos pode ser Assistente ou Instrutor da Alcatéia de Lobinhos. Mas é indispensável que você não só queira, mas também goste de fazer esse trabalho. Você terá sempre que aperfeiçoar seu adestramento fazendo Cursos e conversando com Chefes e pessoas mais experientes no assunto.

NA ESCOLA

As pessoas julgam o Movimento Escoteiro pelos atos dos Escoteiros. A sua Promessa também significa que você não deve nunca negligenciar seus estudos. Deles dependem o tipo de vida que você terá como adulto. Não se descuide portanto.

Sua participação na Tropa e até mesmo o conteúdo deste Manual vão ajudá-lo na Escola. Seu treinamento Escoteiro deverá ajudá-lo a ficar mentalmente alerta, ser observador e auxiliar seu desenvolvimento e habilidade física e intelectual.

Participe das atividades cívicas que sua Escola promover com a prática adquirida nas atividades escoteiras você poderá auxiliar muito na organização, jogos, formaturas e outros detalhes. Na escola marque a sua presença, não deixe por menos.

SUA RELIGIÃO

A melhor oração que podemos oferecer ao Criador é sem dúvida a nossa conduta.

Todas as religiões têm seus preceitos e cerimônias e os que estão espiritualmente ligados a este ou aquele credo, devem cumprir os deveres de sua religião, não apenas participando de cerimônias e cultos mas colocando em prática em cada um de seus atos os preceitos em que acredita.

Qualquer religião está sempre fundamentada no respeito o indivíduo, aos seus semelhantes e a todas as criaturas incluindo animais e vegetais a água e o solo.

Cumpra os seus deveres religiosos e compreenderá melhor o mundo e o mistério da Criação, mas sobretudo aja fazendo o bem.

EM SUA CASA

Na sua casa você tem muitas oportunidades de ser útil. Além de seus deveres regulares, você deve fazer coisas que mesmo que não lhe peçam você sabe que é necessário fazer.

Muitas das habilidades que você aprendeu ou vai aprender nas atividades escoteiras, tem aplicação. Consertar aquela tomada quebrada, trocar lâmpadas, consertar um brinquedo para o irmão menor, fixar um balanço na árvore do jardim, fazer embrulhos, endireitar a antena de televisão que foi afetada pela ventania, são coisas que você pode fazer.

Também os seus conhecimentos de primeiros socorros podem ter utilidade em casa se alguém se machucar.

COMUNIDADE

Sabendo que você é um Escoteiro, muitas vezes chamarão você para auxiliar em atividades comunitárias: Festas beneficentes, celebrações cívicas, etc. Também aí muitos dos seus conhecimentos podem ser de grande utilidade. Além disso o que você fizer será também fator de propaganda para o Movimento Escoteiro.

OS NOSSOS RECURSOS NATURAIS

Os imensos recursos naturais do Brasil também são parte de nossa herança. As montanhas, florestas, cerrados, campos, córregos, rios caudalosos, as árvores pássaros e mamíferos, animais silvestres e minerais, pertencem também a você e como Senior você tem que auxiliar a sua proteção.

Essa atividade protetora pode ser em coisas muito simples:

- Precaução quando fazer e apagar o fogo ao ar livre
- Não colher flores silvestres.
- Não cravar ferramentas nas árvores.

Ou algo mais específico, como trabalhar em projetos de conservação e auxílio de vida silvestre.

ECONOMIA

Muitas pessoas gastam sem nenhum critério tudo o que possuem. Compram coisas inúteis pela simples vontade de possuí-las ou por acreditar que isto as fará mais felizes.

É preciso aprender a usar o dinheiro de maneira que possamos economizar uma quantia que possamos dispor em caso de necessidade.

Uma atitude que vai nos ajudar nesse aspecto é a de não comprar coisas inúteis simplesmente por ceder a um impulso.

Portanto se você recebe mesada, se ganha dinheiro em pequenos serviços ou se trabalha e tem um salário reserve uma parte desse dinheiro para emergências.

Será muito bom para você depositar numa caderneta de poupança suas economias pois isso lhe trará algumas vantagens, e seu dinheiro estará seguro.

CAMPANHA FINANCEIRA

Muitas vezes queremos fazer uma atividade que está acima das nossas possibilidades econômicas. A solução para isso é descobrir meios de arrecadar a quantia que nos falta. Há várias maneiras de fazê-lo. Aqui vão algumas sugestões.

- Cultivar e vender plantas ornamentais
- Promover uma quermesse
- Promover um almoço ou jantar festivo com convites vendidos
- Realizar determinados serviços por um período. Exemplo:
- Lavar automóveis, empregar-se numa loja durante as vendas natalinas, pintar uma casa. E inúmeros outros serviços ligados a habilidade de cada um.

- Fazer um show musical
- Ensaiar e representar uma peça teatral
- Fazer artesanato

RECUPERAÇÃO DE MATERIAL.

As vezes perde-se material de boa qualidade por falta de trato. Isto nunca deve acontecer com Escoteiros, mas as vezes certos danos são inevitáveis, de maneira que o jeito é tratar de recuperar, fazendo o conserto necessário pois as vezes um pouco de trabalho representa grande economia.

É impossível ensinar aqui a fazer consertos em equipamento mas posso fazer duas recomendações.

- Trate o seu material com o maior cuidado
- Se precisar repará-lo ou recuperá-lo, aprenda primeiro como fazê-lo com alguém que entenda do assunto. Em caso contrário, se por um lado você pode lograr sucesso, também pode causar a perda irremediável do material.

PEÇAS ÚTEIS PARA SUA PATRULHA

Com um pouco de habilidade, pode-se fazer várias peças que serão úteis a sua Patrulha em suas atividades no campo. Aqui vão algumas sugestões:

- Capa de facão
- Estojo para machadinha
- Grelha desmontável.

PLANEJAR É ECONOMIA

Não é muito difícil notar que tudo o que é planejado realiza-se com maior facilidade e economia.

Já que concordamos, vamos experimentar fazer um plano para os gastos numa atividade. Podemos resumí-lo assim:

- 1) Quanto vamos gastar Orçamento
- 2) Como vamos gastar Definir as despesas
- 3) Quanto e como gastamos . . . Prestação de contas

COMO SE FAZ UM ORÇAMENTO

Vê-se tudo o que vai ser necessário para a atividade: Comida, transporte, equipamento. Aí é só percorrer as lojas e ir anotando os preços dos artigos e indagar o preço dos transportes. Tudo somado e temos o orçamento da atividade.

PRESTAÇÃO DE CONTAS

Durante a atividade vá guardando todos os comprovantes (fichas de compra, notas fiscais) do que você for comprando. Coloque tudo num envelope. Depois você especifica o quanto gastou e como gastou, por exemplo:

Receita		Despesa	
Cotas:	2.500,00	Gêneros:	1.800,00
Grupo:	1.000,00	Transporte:	800,00
Total:	3.500,00	Total:	2.600,00
		Saldo:	900,00

O saldo é a diferença entre o que foi arrecadado e o que foi gasto.

Pondo em prática essas idéias simples, você vai compreender cada vez mais a importância de saber administrar bem o seu dinheiro e os bens que você possui.

Cuidando de economizar, gastando sem desperdícios e poupando para o futuro, você estará apto a viver sem representar um peso para os outros e ainda poderá ajudar outras pessoas que precisem de você.

SERVIÇOS AO GRUPO E A COMUNIDADE

Você já deve ter notado, que em todo lugar há sempre alguma coisa por fazer. Muitas vezes esses serviços contribuem consideravelmente para a melhoria da qualidade de vida de pessoas ou facilitam de maneira significativa o desempenho das funções de uma instituição.

A prestação de serviços, quando estes são realmente úteis deve ser uma preocupação constante de todo Senior. Uma patrulha ou você e mais dois companheiros podem pintar aquela sala do seu grupo que é usada pela Alcatéia e que está necessitando de um pouco de tinta para adquirir mais vida e tornar-se mais agradável.

E o canteiro perto do mastro, ficaria bem mais decorativo se as plantas que estão reias fossem substituídas e as pedras novamente alinhadas e caiadas de branco. Ou quem sabe a Tropa Senior não deveria organizar um mutirão para arrumar o almoxarifado, consertando o material de campo que necessita de reparos?

Estes são alguns dos muitos serviços que você pode com a sua patrulha prestar ao seu grupo escoteiro, e que trará alegrias e satisfação a você e a todos os seus companheiros de grupo:

Lobinhos, Escoteiros, Seniores e Chefes.

E a diretoria?

E os pais?

Não ficarão orgulhosos dos Seniores?

Há também os serviços a comunidade que vão beneficiar as pessoas e instituições que são nossos vizinhos e irmãos na grande família da humanidade.

Alguns serviços que a sua Patrulha, Seção ou todo o Grupo pode tomar parte:

Uma campanha de recolhimento de agasalhos que serão entregues a asilos ou instituições que os distribuem para necessitados.

Uma campanha idêntica visando obter remédios.

— Uma visita a um orfanato levando brinquedos conseguidos e consertados pela tropa.

— Uma visita a um asilo de velhos para projetar filmes.

— Uma tarde num orfanato para organizar e aplicar jogos e brincadeiras com as crianças.

— Auxiliar uma entidade beneficente na organização e montagem de uma feira ou bazar.

— Apresentar um show beneficente doando a renda para uma entidade ou campanha.



Estas são apenas algumas idéias que podem ser realizadas sem muita complicação e vão servir de dúvida criar a oportunidade de ajudar outras pessoas.

Fique certo de que o que você faz é sempre muito importante não só para você como para os demais. Uma sociedade, uma nação depende da ação de cada um dos seus cidadãos. Servir desinteressadamente trás sempre uma sensação de alegria e felicidade.

A NATUREZA, O AR LIVRE O MUNDO DA AVENTURA



Nem sempre o mundo foi como agora, o momento da comunicação, o império da Tecnologia, a exploração do espaço exterior.

Para tornar tudo isso possível, o homem passou por muitos períodos de evolução, emergiu da Idade da Pedra e galgou um a um os degraus do conhecimento. Séculos mais tarde, singrava os mares em grandes embarcações, em busca de novas terras, riquezas e aventuras. Esses homens que no decorrer da história da humanidade descobriram continentes desconhecidos e pouco a pouco colonizaram e povoaram a terra; foram grandes aventureiros, de vontade inquebrantável, espíritos fortes e indômitos. Com os poucos recursos que dispunham então, enfrentaram os obstáculos que surgiam a cada momento: a intempérie, as doenças, o ataque traiçoeiro dos animais selvagens, a hostilidade dos nativos, rios caudalosos, montanhas e desertos que pareciam intransponíveis. Graças a sua persistência, coragem e bravura foram vencendo palmo a palmo os obstáculos e ocuparam o sertão. Nós somos os seus herdeiros.

Por força das circunstâncias e valendo-se de sua inteligência aprenderam a viver confortavelmente com o mínimo, tirando da natureza tudo o que necessitavam para sobreviver. Muitos truques, artifícios que eram empregados por aqueles precursores da civilização, você vai aprender e por em prática nos acampamentos, jornadas, excursões, travessias e escaladas que vai fazer com sua patrulha e os companheiros da sua Tropa. A prática dessas técnicas, estou certo, vão lhe trazer grande alegria, vão fortalecer seus músculos e sua vontade e lhe serão úteis, para toda a sua vida. Preparemo-nos então, para nos lançarmos à aventura.

O DESAFIO DA VIDA AO AR LIVRE

É um provérbio comum entre os homens do mar: Quem sai ao mar avia-se em terra. Com isso eles querem dizer para sair de barco, há necessidade de uma porção de preparativos, pois no mar não existem lojas flutuantes onde possamos adquirir o necessário, nem oportunidade de num passe de mágica ficarmos cientes do manejo da embarcação. Isto também se aplica a quem se aventura no sertão, ou longe da cidade. É preciso dominar certos conhecimentos, para que possamos viver ao ar livre, não como intrusos, inadaptados, mas pelo contrário bem integrados e com conforto.

PLANEJAMENTO

Planejar? Sim planejar é necessário. É preciso, se você vai a um acampamento ou excursão, saber aonde é, como se chega lá, a duração da atividade e as características do local. De tudo isto vai depender, o equipamento, as roupas, a quantidade de comida e o dinheiro que você vai precisar. Isto sem falar nas explicações que você deve dar em casa, por que imprevistos podem acontecer, e é sempre indispensável que seus pais saibam aonde você está.

O planejamento vai variar muito de acordo com as circunstâncias, mas a seguir vamos examinar juntos o necessário para uma boa atividade.

SAÚDE

Para a vida dura do ar livre é indispensável boas condições físicas, para tal você deve fazer diariamente exercícios, caminhando e praticando algum esporte sempre que for possível. Correr, jogar futebol e nadar são excelentes atividades para um bom preparo físico.

OS PÉS

Os pés devem merecer tanto cuidado como as outras partes do corpo. Afinal são eles que nos levam de um lugar para outro possibilitando quase tudo que fazemos. Se você deseja desfrutar das alegrias do ar livre, mantenha-os bem cuidados:

- Lave-os diariamente com água e sabão
- Mantenha as unhas cortadas, evitando aparar nos cantos onde elas se encontram com a pele. Isto evitará unhas encravadas. É bom cortar após o banho pois as unhas ficam mais macias.
- Mantenha-os sempre secos. Isto evitará infecções locais e possíveis resfriados. Para prevenir contra a umidade enxugue-os bem sempre que molhá-los e aplique um pouco de talco entre os dedos.
- Para mantê-los fortes, caminhe diariamente e pratique esportes que exijam corrida.

O CALÇADO

Os calçados são um acessório muito importante no equipamento de quem vai excursionar. Você deve tratá-lo com cuidado, engraxando-o sempre o que o mantém o couro macio e aumenta a sua durabilidade. O seu calçado para caminhadas deve ser de couro forte e macio e de sola grossa.

NUNCA USE UM SAPATO NOVO — Nunca use um calçado numa jornada sem antes usá-lo por alguns dias, para que ele se adapte perfeitamente ao seu pé e a sua maneira de pisar. O uso tornará também o sapato mais flexível evitando bolhas e esfolados que fazem do mais lindo passeio um grande martírio.

MEIAS

Não use sapatos sem meias. Elas deverão estar sempre limpas e secas, se tiverem alguma área cerzida, que nunca seja próximo aos calcanhares. Meias molhadas, ainda que ligeiramente, criam problemas na certa. Evite isso levando pares de reserva.

O TRAJE

Nas atividades ao ar livre não é a elegância e o estilo que contam, mas a utilidade, o conforto e a proteção que as roupas devem oferecer. Uma calça de tecido forte, como o brim, desde que não seja justa será adequada para as condições climáticas que encontramos no Brasil. A

camisa do seu uniforme ou uma camisa olímpica sobre qual se pode vestir um agasalho, também atendem as necessidades.

AGASALHO

A exposição ao frio além de ser desagradável pode causar enfermidades, por isso é necessário aquecer o corpo e para isso usamos os agasalhos. Prefira sempre os agasalhos leves e de malha bem estreita que agasalham sem representar um grande acréscimo de peso. É sempre preferível várias roupas leves uma sobre a outra, do que um único e pesado capote.

IMPERMEÁVEL

As capas impermeáveis ou os capotes chamados "anoraks" pelos nórdicos, são um traje indispensável para quem se aventura ao ar livre. Você já notou que as vezes um dia que principia maravilhoso, com um sol radiante, termina as vezes em chuvas torrenciais, ou naquela chuvinha miúda que molha devagar mas prá valer. Assim é bom você sempre ter a mão bem dobradinho seu abrigo ou capa impermeável.

ROUPAS DE BAIXO

Você deve ter sempre a preocupação de trocá-las diariamente e mantê-las sempre limpas. Para tal deverá ter algumas peças de reserva, ou conforme a duração da atividade, lavá-las diariamente.

ROUPAS DE BANHO

As roupas para natação, surf, mergulho, caça submarina e outros esportes ou jogos aquáticos diferem um pouco entre si pois o uso do traje certo sempre facilita a atividade.

SHORT DE MALHA OU NAILON

Para a prática da natação, do mergulho ou da pesca submarina, devem ser as roupas justas e pouco volumosas as preferidas. A explicação para isto é que os calções largos, não só são mais pesados como permitem a formação de bolsões de ar ou água, que representam resistência ao deslocamento no meio líquido exigindo maior emprego de força e portanto perda de energia.

CALÇÃO LARGO

Já o calção bem folgado é excelente para a prática do surf pois não só oferece a ampla liberdade de movimentos necessária a este esporte como também o seu tamanho e as suas cores geralmente vivas ajudam a localização de quem as usa no meio das grandes ondas.



Naturalmente não podemos caminhar no interior de uma floresta, subir uma montanha ou percorrer uma região deserta levando nossas roupas, comidas e utensílios numa mala de viagem. Claro que não! É preciso ter as mãos desocupadas por isso é que usamos mochilas.

A MOCHILA: É a "mala de viagem" do explorador, do excursionista e dos alpinistas. Você já deve ter visto uma, ou talvez até usado uma, e acho que podemos descrevê-la como um saco quase sempre retangular e provido de tampa ao qual estão ligadas alças que nos possibilitam carregá-lo aos ombros.

É a primeira peça de equipamento que você deve adquirir, pois é na mochila que você vai levar suas roupas, comida e utensílios para as aventuras. Com o desenvolvimento do "Camping" existem vários modelos para você escolher nas lojas especializadas.

Quando você for comprar uma mochila procure fazê-lo na companhia de uma pessoa mais experientada, ou um Senior da sua patrulha ou Tropa. De qualquer maneira aqui vão alguns conselhos:

"O barato quase sempre sai caro".

Uma mochila é algo que deve durar vários anos, portanto não hesite em comprar uma de boa qualidade. O tempo que ela vai servi-lo compensará o dinheiro gasto.

— Compre uma mochila de forma retangular em nylon reforçado ou tecido grosso. Não compre em forma de saco mais estreito na boca e alargando para o fundo. Este tipo só é apropriado para quem pratica esqui. As que temos entre nós são cópias do modelo europeu, e não se prestam para caminhadas.

— As melhores mochilas são providas de armação de alumínio o que torna o seu transporte muito mais confortável. Porém são também as mais caras. Com o tempo você pode fazer uma armação e adaptar a sua mochila simples que ficará tão boa quanto os modelos mais sofisticados.

— Quanto ao tamanho, não compre as de tamanho reduzido, é preferível sobrar um pouco de espaço do que ficar com uma porção de objetos necessários do lado de fora.

O CANTIL

É o recipiente de alumínio ou plástico em que se transporta a água quase sempre preso no cinto. Um cantil com a capacidade de 1 litro é o bastante.

A FACA

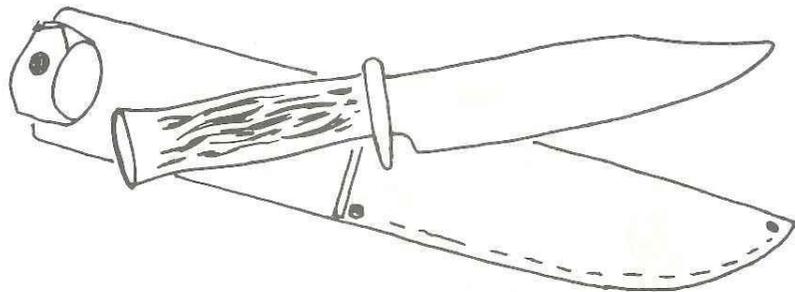
A faca é uma ferramenta indispensável nas excursões e acampamentos. É com ela que você vai preparar gravetos para acender fogo, vai cortar seus alimentos limpar peixe e outras mil utilidades que o uso vai mostrar. Quando você escolher a sua faca tenha em mente o seguinte:

— As facas inoxidáveis são geralmente fracas e perdem o fio com facilidade.

As de aço comum são mais fortes e permanecem afiadas por mais tempo, mas necessitam de cuidados e limpeza para não enferrujar.

Não compre uma faca comprida, 20 ou 25 cm de cabo e lâmina é o ideal.

— Não compre uma faca apenas por ser bonita. O que você precisa é de uma boa ferramenta. Veja que a Lâmina tenha uma boa espessura (3 mm) e que a ponta não seja muito fina.



A FACA E A BAINHA

A mochila, o cantil e a faca são a parte principal do seu equipamento, o que você deve comprar primeiro. Outras coisas que você já possui em sua própria casa, também são úteis no campo. Agora vejamos o material pessoal que você vai necessitar quando sair para um acampamento de 3 dias ou mais

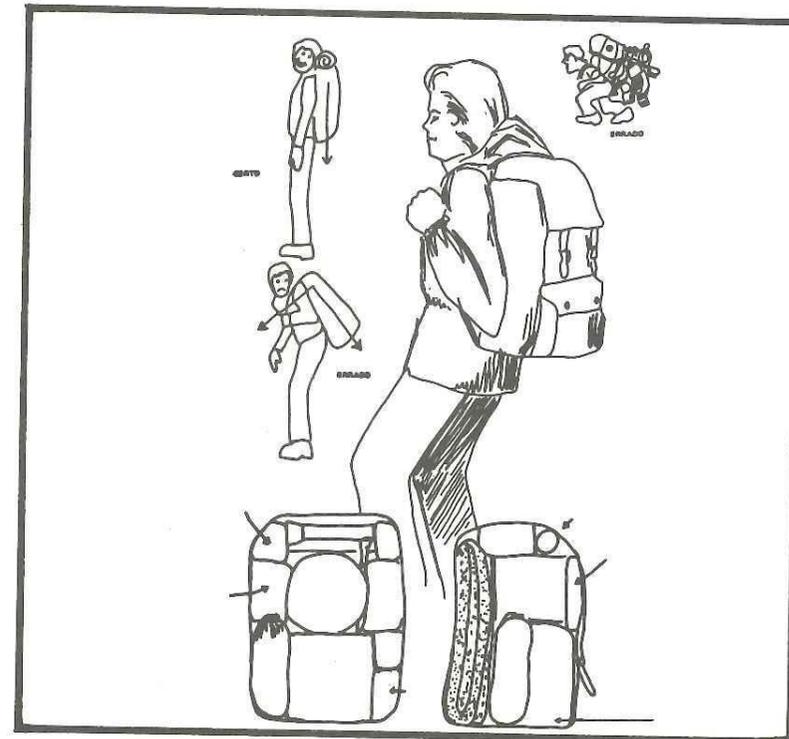
2 camisetas
1 calça comprida
1 calção
1 short
3 cuecas
3 pares de meia
1 agasalho
1 impermeável ou capa para chuva
1 cobertor grosso ou saco de dormir
tênis
pasta de dentes
escôva de dentes

sabonete
toalha
aparelho de barbear
creme de barbear
talco ou desodorante
lanterna e pilhas
faca
cantil
pequena farmácia
prato
talheres
caneca

Se não vai usar barracas, dormindo ao relento você deve levar um plástico sobre o qual você arrumará sua cama com o cobertor ou saco de dormir.

Além desse material, será acondicionado também na mochila, a parte que lhe couber dos alimentos e utensílios que a patrulha utilizará durante sua permanência no campo.

Você pode ver no desenho como a mochila deve ser arrumada. Note que as cobertas ou roupas são colocadas junto as costas para fazer as véses de almofada, protegendo as costas do contato com algum objeto duro. Além disso comprima bem o material e arrume de forma a não perder espaço.



Durante as excursões você vai descobrir que é muito importante saber acender um fogo. É sobre as chamas que você muitas vezes vai cozinhar a sua refeição e é ainda em torno de uma fogueira que você vai divertir-se à noite cantando e ouvindo canções, contando histórias, passando com seus companheiros momentos muito agradáveis. Mas para acender um fogo com rapidez e eficiência é necessário conhecer alguns truques e usar com habilidade e segurança sua faca e talvez a machadinha da sua patrulha.

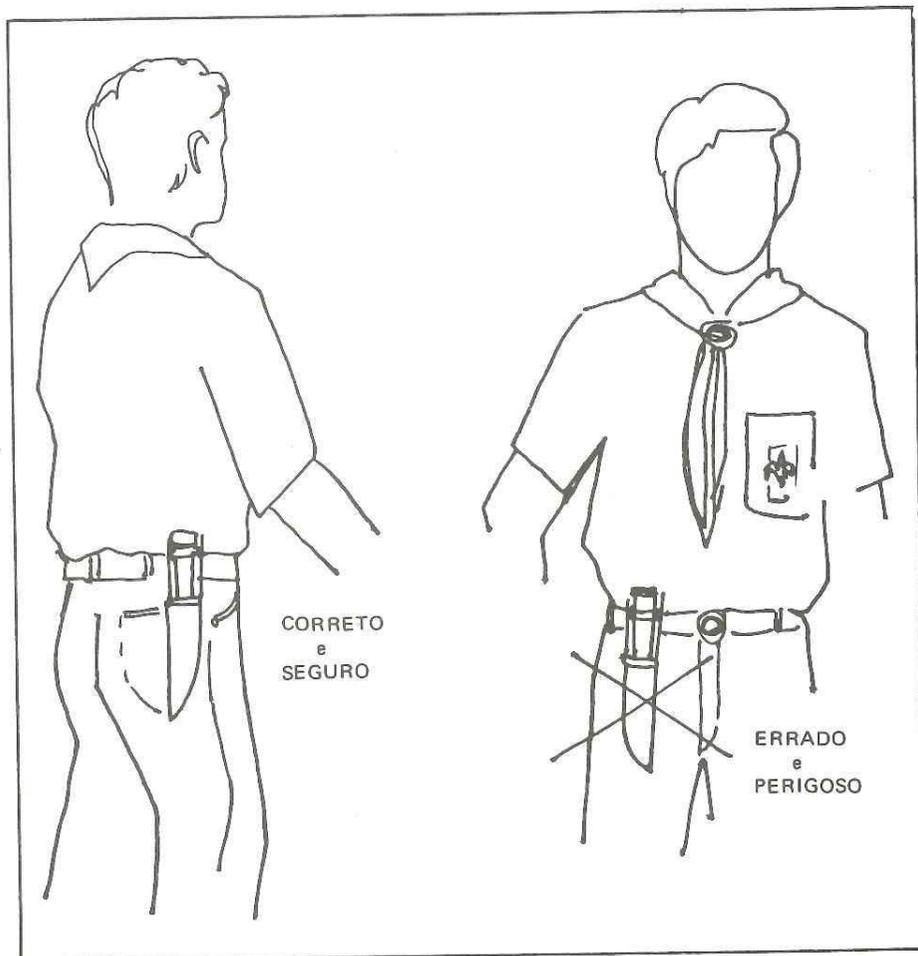
FACA E MACHADINHA – AS FERRAMENTAS DO ACAMPADOR

Já lhes falei sobre as utilidades da faca, mas, para que ela lhe preste bons serviços é preciso que você saiba manejá-la com segurança e destreza, sem o que será um objeto até perigoso.

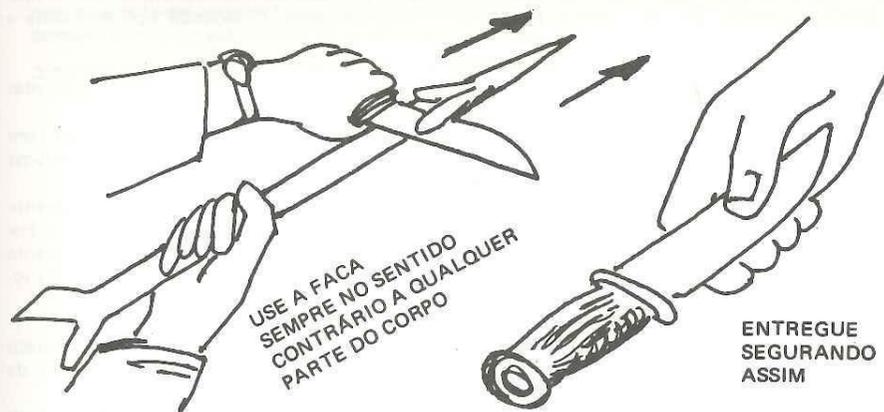
Vejam algumas regras práticas:

– Quando estiver no acampamento ou excursão use a faca sempre na bainha, principalmente quando estiver caminhando. Neste caso um tropeço pode causar um acidente gravíssimo.

A faca, na bainha e presa ao cinto deve ficar ao lado do corpo, alinhada com a costura lateral da calça, ou atrás, sobre o bolso traseiro. Nunca use a sua faca na frente do corpo. No caso de um tombo é muito grande o risco de acidente.



– Quando usar a faca faça-o de maneira a que os golpes sempre sejam dirigidos no sentido oposto a qualquer parte do seu corpo.



Se você fizer de outra maneira e a lâmina escapulir, isto poderá ocasionar o aborrecimento de um corte ou um acidente grave.

– Olhe sempre ao redor e fique a uma distância de pelo menos 2 metros da pessoa mais próxima quando estiver manuseando a faca em gestos largos, por exemplo: desbastando um ramo. Preste atenção que ninguém passe ao seu alcance.

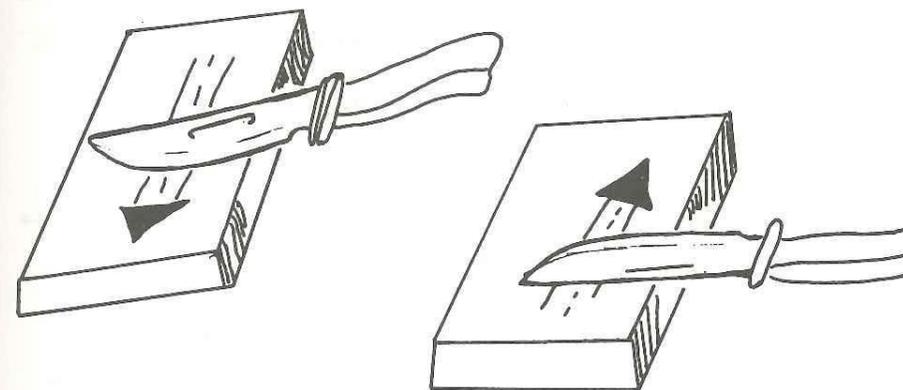
– Quando terminar de usar a faca, limpe, amole se houver necessidade e guarde-a na bainha.

– Finalmente, nunca deixe sua faca exposta ao tempo, no chão, ou fora do estojo ou bainha, onde ficará protegida e não causará nenhum dano a ninguém.

Você deve ter reparado que portar uma faca, longe de ser um brinquedo ou um ato de exibicionismo, é sobretudo uma grande responsabilidade.

Cumprindo as regras simples que acabamos de ver, você terá na sua faca de fato um auxiliar imprescindível ao sucesso da sua vida no campo.

Para amolar a faca proceda assim:



Conhecedor do uso seguro e correto da faca você já poderá acender um pequeno fogo, mas as vezes é necessário cortar a lenha; o que suscita o uso de ferramenta apropriada: a machadinha. Vamos então conquistar mais esta habilidade.

A MACHADINHA — Uma boa machadinha é na realidade uma miniatura do machado de lenhador. Infelizmente não é muito fácil encontrar no comércio atualmente uma deste tipo. Há porém outros tipos que se prestam ao seu objetivo.

A machadinha tradicional tem a cabeça de aço e um cabo de madeira. Há um outro tipo em que a cabeça e cabo são uma só peça inteiramente de metal. O segundo tipo apresenta a vantagem de que a cabeça jamais se desprende do cabo.

Agora que você já está apresentado à ferramenta vamos ver seu manuseio.

Para que a machadinha cumpra o seu objetivo, ou seja, cortar madeira, sem representar perigo e sem cansaço de quem a maneja deve-se proceder observando as seguintes regras:

1 — Quando cortar madeira faça-o trajando calça, camisa e apatos. Se você estiver com algum cordão de apito ou algo semelhante remova. A roupa lhe servirá de proteção contra alguma farpa de madeira que pode saltar durante o corte.

2 — Verifique se toda a área a sua volta está desimpedida. Para isso coloque-se exatamente no local em que vai fazer o corte e estendendo o braço em que está segura a machadinha, gire sobre si mesmo 360°. levante também o braço da machadinha o mais alto que puder. Se você durante esses movimentos não tocar em nada; então você tem área segura para trabalhar. Caso contrário, remova o obstáculo ou mude de lugar.

3 — Não permita ninguém a menos de 3 metros de você, quando estiver trabalhando.

— Antes de golpear certifique-se que o que vai cortar está firmemente apoiado num pedaço ou tronco de madeira que se chama de cepo. Além de servir de apoio o cepo evita que o fio da machadinha se danifique batendo contra a terra ou alguma pedra.

— Golpeie sempre com uma inclinação de 45°. Não faça força. Se a ferramenta estiver bem afiada e você usar de pontaria conseguirá resultados apreciáveis sem fadiga.

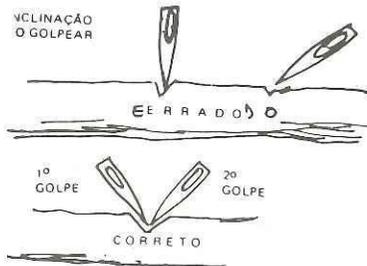
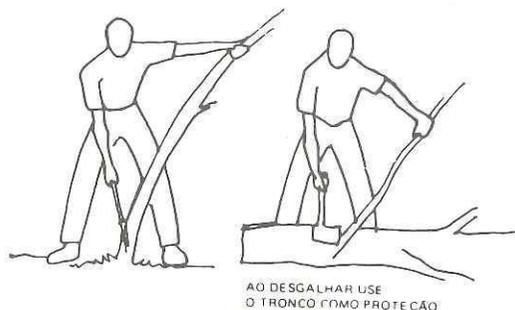
— Pare — se sentir cansaço. Sua mão pode afrouxar e a machadinha escapular.

— Descanse e recomece.

— Durante o trabalho mantenha sua atenção concentrada no que está fazendo. Uma distração pode causar danos graves ou mesmo morte.

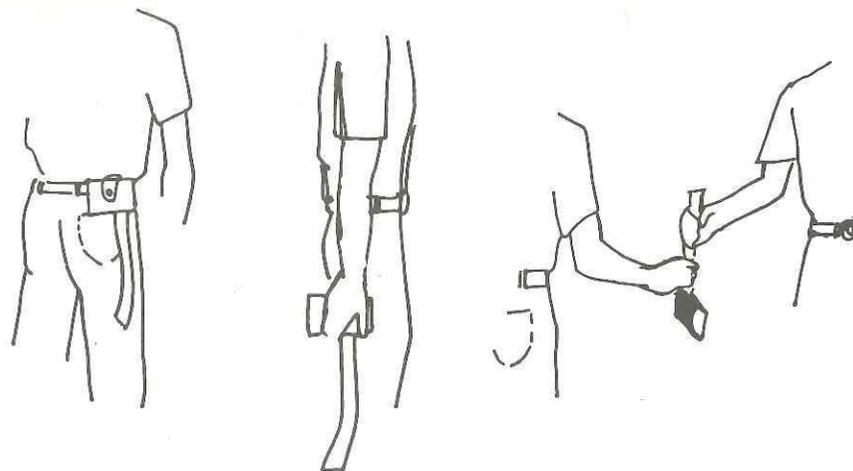
— Verifique sempre o estado da machadinha, se a cabeça estiver frouxa ainda que ligeiramente, pare de trabalhar. Se a cabeça soltar-se durante um golpe você ou quem estiver próximo estará exposto a um grande perigo.

— Se você vai tirar lenha desgalhando um tronco caído, trabalhe sempre da base para o topo, usando o próprio tronco como proteção entre você e a machadinha.



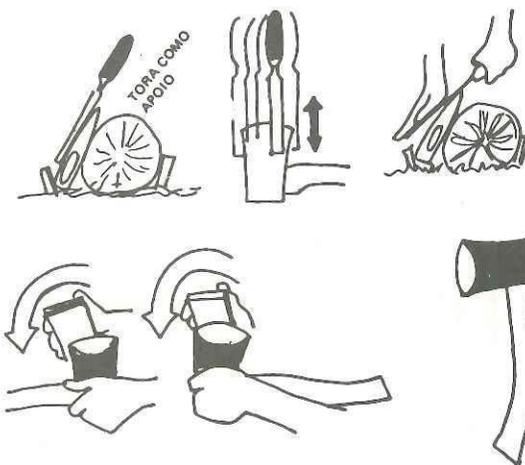
No acampamento deve ser cercada uma área do campo de patrulha onde o lenhador trabalhe sossegado e em segurança.

TRANSPORTE — No acampamento, ou no campo em alguma excursão, quando você sair para buscar lenha precisará levar consigo a machadinha. Veja no desenho como deve fazê-lo. Veja também como entregá-la a um companheiro.



Pondo em prática estas poucas regras, em breve você será um lenhador de linha. Só falta agora alguns conselhos para cuidar da machadinha, para tê-la sempre em boas condições.

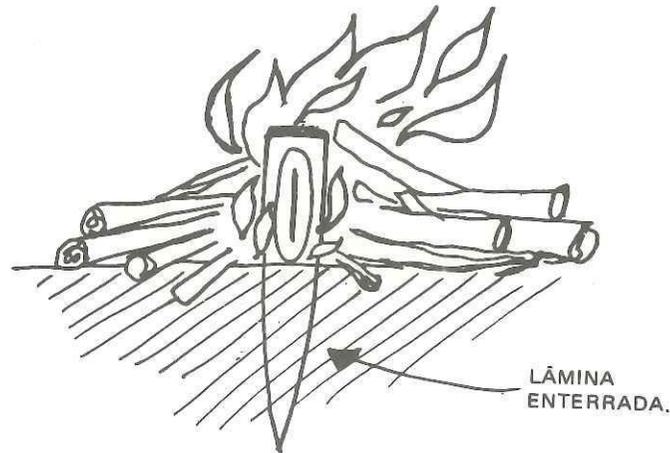
— Sempre que usá-la verifique o fio antes e depois. Se for preciso, trate de afiá-la. Primeiro desperte o fio com uma lima, depois acabe de amolar com uma pedra de amolar umedecida.



Depois de usá-la ou afiá-la, enxugue-a muito bem e envolva a lâmina num pano ou flanela. Ou melhor ainda, guarde-a num estojo apropriado. Um pouco de óleo manterá a ferrugem longe de sua ferramenta. Bom, parece que já vimos tudo sobre a machadinha... Mas se o cabo quebrar? É, esquecemos disso que aliás é muito importante. Portanto aqui vão algumas explicações de como remover e colocar um cabo numa machadinha.

Se acontece do cabo se partir na sede, é relativamente fácil a sua remoção, com um arco de pua, uma máquina elétrica de furar e um torno. Mas se isto acontece no campo, aí é preciso usar um truque de explorador.

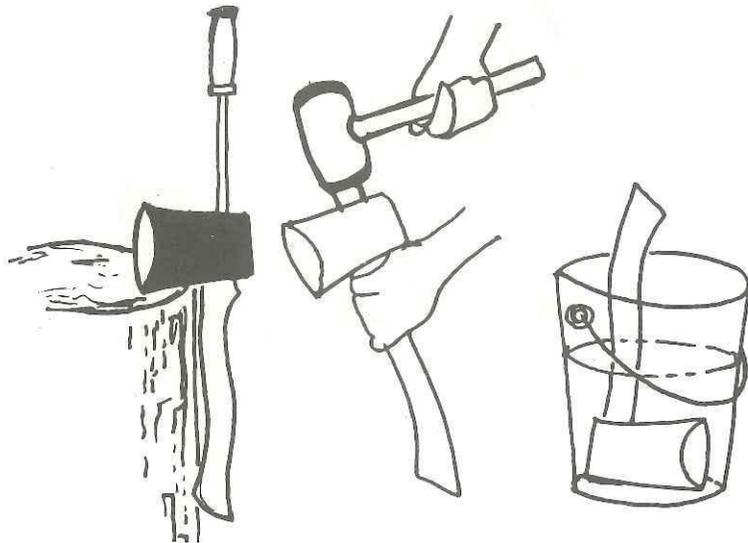
Se o cabo parte num acampamento, você dificilmente terá à mão ferramentas adequadas para removê-lo, assim trate de enterrar a metade da cabeça do machado no chão e a seguir acenda sobre ele uma fogueira.



O calor fará com que o cabo se desprenda ou fique frouxo bastante para removê-lo.

Para colocar um novo, se você possui um sobressalente, (é bom ter sempre um ou dois em acampamentos ou atividades grandes) proceda assim:

- 1 - Desbaste as extremidades o bastante, para que o cabo penetre apertado até despontar.
- 2 - Apare a sobra, rente, junto a cabeça.
- 3 - Coloque uma cunha de metal ou madeira, você precisará antes abrir uma fenda para poder introduzi-la, e depois bater até que ela penetre o bastante.



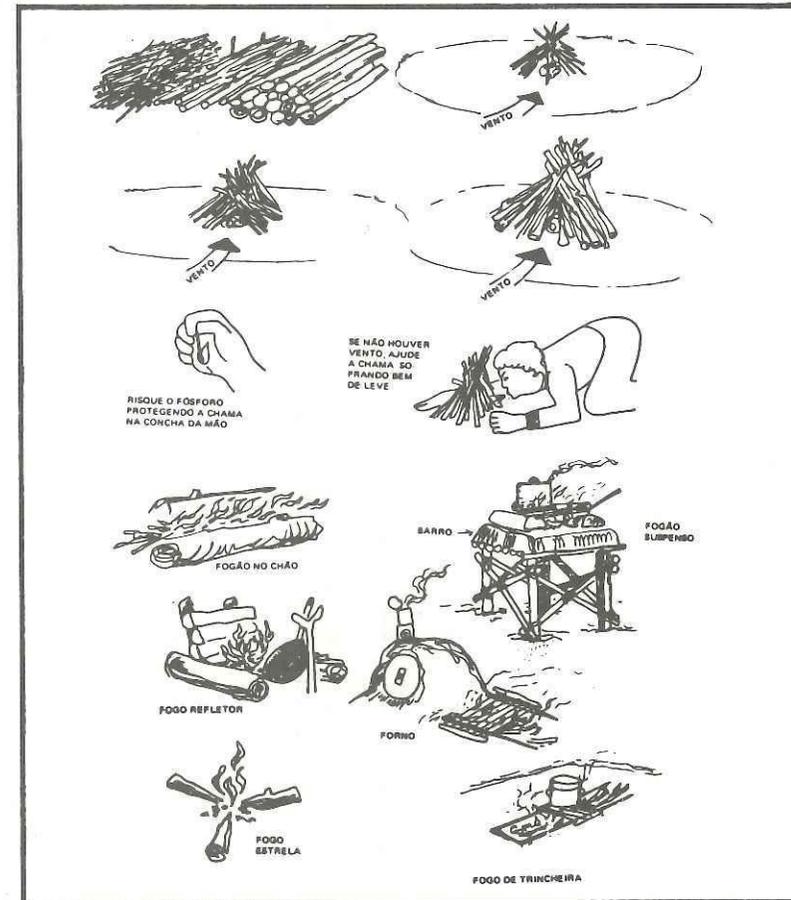
Agora que você já é conhecedor das suas ferramentas, já pode usá-las com segurança e resultado. Vamos então tratar de usar esses conhecimentos.

ACENDENDO UMA FOGUEIRA

Durante sua vida no campo, com o passar do tempo e em contato com outros Seniores, você verá vários tipos de fogos com empregos diferentes, mas todos são iniciados assim:

- Reúna lenha grossa e fina.
- Limpe o local para evitar que distraído-se o fogo se propague causando incêndio.
- Se o chão estiver úmido faça pequeno estrado de galhos secos colocando-os lado a lado diretamente sobre o chão.
- Coloque então, aparas, palha, musgo, ou gravetos muito finos, formando a mecha. Tudo muito seco.
- Sobre a mecha, deixando uma abertura para o lado de onde vem o vento vá empilhando como uma pirâmide, gravetos bem finos e secos.
- Acrescente então gravetos mais grossos. Cuidado para não formar uma parede sem espaço para as chamas.

Ateie fogo na mecha e se não houver vento, sopre suave e continuamente. Quando o fogo estiver bem aceso vá acrescentando mais lenha, com o cuidado de não abafar. Não faça uma fogueira maior do que a sua necessidade. Economize lenha.



Agora meu caro, é só praticar e em pouco tempo você estará acendendo uma fogueira com facilidade e segurança.

PLANEJANDO UMA REFEIÇÃO

Uma refeição completa é composta sempre de alimentos que possuem os nutrientes necessários ao sustento do corpo humano. As proteínas, vitaminas, sais minerais e os carboidratos.

Assim quando preparamos uma refeição devemos prever que estejam presente a maioria destes elementos. Por exemplo: Arroz, bifês de caçarola, batatas cozidas e salada de tomate, alface, cebola, pimentão e agrião.

Acompanhamento: Refresco de limão ou laranja — pão

Sobremesa: Goiaba e queijo

Quando você fizer o cardápio é interessante observar o preço dos gêneros que você vai precisar adquirir. As vezes uma pequena mudança nos planos torna a refeição mais econômica sem prejudicar seu valor nutritivo.

Para calcular as quantidades de cada gênero que você vai comprar você pode consultar o livrinho "Padrão de Acampamentos" da U.E.B. que também fornece algumas receitas. Se tiver dificuldade em achá-lo converse com alguém que esteja acostumado a cozinhar. Talvez sua mãe possa ajudá-lo, portanto parece-me que é só você praticar um pouquinho e vai deliciar a patrulha, tornando-se um "Mestre Cuca" de primeira ordem.

Ah! Não se esqueça de um detalhe: Capriche na apresentação da comida, arrumando tudo em travessas separadas. Os pratos ficarão mais bonitos se você colocar umas folhas de verdura à volta dos alimentos. As saladas não devem ser empilhadas de qualquer jeito. Os legumes devem ser cortados e arrumados ordenadamente.

Se puder dê uma olhada numa revista ou livro de receitas. Eles o ajudarão a tornar-se um artista da caçarola.

Ah! Eu já ia esquecendo.

Bom apetite!

Para você e a turma!

COZINHANDO A UMA REFEIÇÃO

Um Senior deve orgulhar-se de bastar-se a si mesmo e isso também implica em saber preparar seu próprio alimento.

Durante uma jornada com outro companheiro ou num acampamento com sua patrulha, você deverá também prestar sua colaboração cozinhando refeições.

Para cozinhar são indispensáveis duas coisas: Saber preparar os alimentos e higiene. Aqui vão algumas sugestões: Para você preparar algumas refeições ao ar livre.

TEMPÊROS: — Os mais usados são: extrato de tomate, cebola, alho, louro, vinagre, sal, salsa, pimentão, pimenta do reino.

ARROZ: — Coloca-se na panela gordura ou óleo e alho socado, cebola e extrato de tomate. Quando estiver dourando coloca-se o arroz e mexe-se até começar a fritar, coloca-se então uma quantidade de água igual ao dobro da medida que se usa para o arroz. Acrescenta-se sal em pequenas quantidades, mexendo sempre até a quantidade necessária. Deixa-se ferver e põe-se a cozinhar em fogo brando até secar.

FEIJÃO: — Coloca-se o feijão na panela com água e sal e deixa-se ferver até amolecer. Retira-se então uma porção e derrama-se numa frigideira onde estão alho e cebola dourando, em um pouco de gordura quente. Mistura-se aí o feijão amassando um pouco e derrama-se na panela novamente. Deixa-se mais algum tempo no fogo para que o caldo engrosse. Para facilitar o cozimento, pode-se deixá-lo de molho algumas horas antes de levá-lo ao fogo. Para torná-lo mais saboroso costuma-se colocar carne seca, toucinho etc que antes devem ser fervidos para tirar o sal.

SOPA: — São muito usadas atualmente as sopas em pó acondicionadas em pacotes. Para usá-las é extremamente importante que sejam seguidas as instruções do pacote. A não obediência, produzem resultados lastimáveis. Aconselho que você crescente de acordo com a sopa, legumes como batata ou cenoura, ou carnes como lingüiça, presunto e salames para aumentar seu valor nutritivo.

CARNE ENSOPADA: — Coloca-se na panela, um pouco de gordura e temperos. Quando estiver dourando coloca-se a carne cortada em pequenos pedaços, deixa-se fritar um pouco, sem queimar. Coloca-se então um pouco de água, bastando para cobrir a carne e deixa-se cozinhar. Renove a quantidade de água sempre que for necessária até a carne ficar macia. Coloque então legumes em pedaços e sal a gosto. Quando os legumes estiverem macios está pronto para servir.

CARNE ASSADA — Depois de lavada deixa-se temperada com sal e limão ou vinagre. Também uma folha de louro ou um pouquinho de pimenta do reino em pó dão um sabor especial.

Na panela com gordura e temperos procede-se como já descrito. Quando a carne começar a tostar vira-se e põe-se um pouco de água para não deixar queimar. Procede-se assim até que esteja assada por igual a ponto de espetada não sair sangue.

CARNE SECA: — Cozinha-se primeiramente em água pura, para remover o sal. Depois pode-se assar ou fazer ensopado como já foi explicado.

PEIXE COZIDO: — Depois de limpo e escamado, deixa-se num molho de sal e limão. Coloca-se na panela: água azeite, temperos e batatas cortadas ao meio e descascadas para cozinhar. Quando este molho estiver pronto coloca-se o peixe em postas. Mantendo-se a panela no fogo tampada, em 10 ou 15 minutos peixe estará pronto.

PEIXE FRITO: — Depois de limpo e escamado, tempera-se com sal e limão. Prepara-se uma frigideira com gordura bem quente. Passa-se os pedaços de peixe úmidos do molho em farinha de mesa, de trigo ou fubá de milho, colocando-os a seguir na gordura quente. Quando estiverem dourados estão prontos e devem ser postos a escorrer o excesso de gordura.

AVES: — Logo depois de mortas tem que ser depenadas. Corta-se a cabeça e extrai-se do pescoço a faringe. Corta-se então uma incisão entre as coxas e por esta abertura retira-se todo o aparelho digestivo, deixando limpo seu interior. Corta-se então em pedaços e procede-se como já foi explicado com a carne.

MACARRÃO: — É uma refeição muito usada em acampamentos mas que deve ser acompanhada de outros complementos pois é pequeno seu valor nutritivo. Atualmente encontra-se a venda o "Macarrão Instantâneo" que dá bom resultados e é muito prático bastando seguir as instruções da embalagem. No interior porém você não vai encontrar este tipo de macarrão portanto aqui vão as explicações para fazer o tradicional, comumente encontrado.

— É preciso uma panela de água fervendo onde se vai colocando o macarrão inteiro ou partido, conforme o gosto. É indispensável que haja bastante água e espaço pois o macarrão cozido "cresce" e se não houver água e espaço bastante acaba grudando. Depois de derramar o macarrão deixa-se ferver e mexe-se regularmente, adicionando-se sal à gosto. Quando o macarrão estiver cozido, escorre-se a água quente e lava-se em água corrente. Adiciona-se então molho e come-se quente com queijo ralado.

PANQUECA: — É um bom substituto para o pão e pode ser feito rapidamente. Desmancha-se farinha de trigo em água ou leite e depois adiciona-se gema de ovo e sal e mistura-se até ter a consistência de um mingau. Coloca-se no fogo uma frigideira com gordura e quando estiver bem quente despeja-se uma xícara de massa. Quando estiver com a aparência de um ovo frito, vira-se sem tocar na panqueca com um movimento brusco da frigideira.

MINGAU: — Excelente alimento para o desjejum é muito fácil de fazer. Desmancha-se a farinha com que se deseja fazer o mingau em leite frio e adiciona-se um pouco de açúcar e manteiga. Leva-se então ao fogo brando mexendo sempre até a mistura atingir a consistência desejada, ou seja cremosa.

BEBIDAS QUENTES:

CAFÉ: — Coloca-se água para ferver. Quando estiver em ebulição mistura-se o pó de café, mexe-se um pouco, tira-se do fogo e despeja-se no coador. Se não houver coador, logo que a bebida sai do fogo lança-se a ela uma brasa acesa, ou um pouco de água bem fria, o que provoca a queda do pó para o fundo do recipiente.

CHOCOLATE: Desmancha-se em água fria ou leite, depois leva-se ao fogo para ferver.

CHÁ OU MATE: — Derrama-se uma porção em água fervendo e coa-se em 5 minutos.

COZINHANDO SEM UTENSÍLIOS:

Houve época que o homem desconhecia recipientes e panelas. Você também em algumas circunstâncias, para quebrar a rotina cozinhará sem utensílios.

AVES, PEIXES, CARNE EM GERAL

São limpos e temperados como já foi explicado ou apenas com sal. Podem ser feitos no espeto, no fogo refletor, no forno polinésio, ou envoltos em barro, mas sempre em braseiros. A chama queima a carne deixando um gosto muito desagradável.

FORNO POLINÉSIO: — Os polinésios cozinham os seus alimentos num forno que consta de uma cova na qual acendem uma fogueira. Aquecem também pedras em contato direto com o

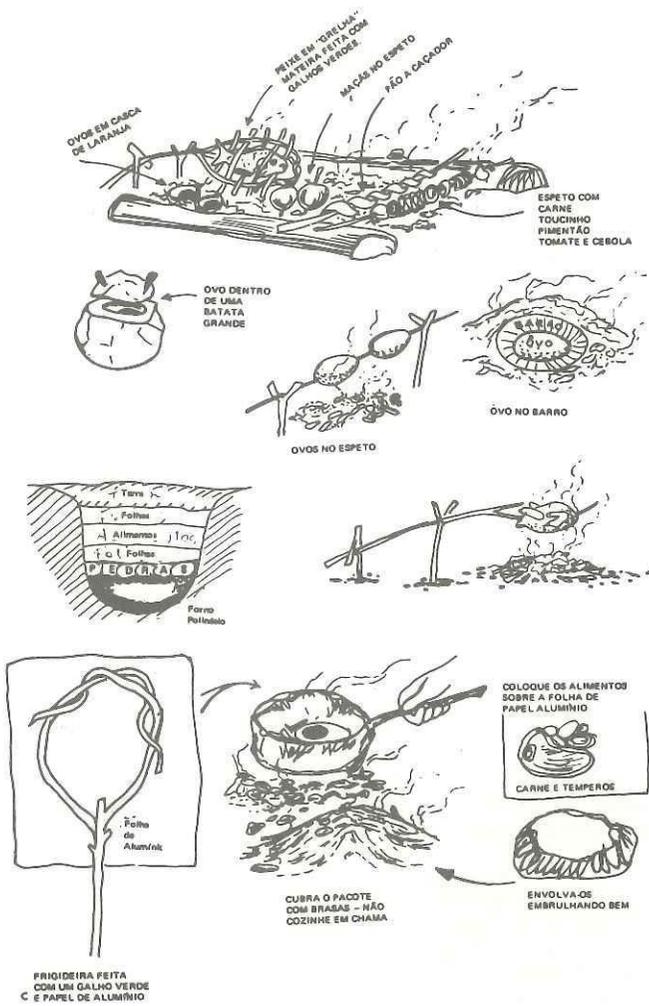
fogo. Quando na cova forma-se um braseiro depositam ali o que querem cozinhar envolta em folhas grandes como um embrulho, recobrem de brasas e pedras quentes e fecham a cova com areia. Depois de algum tempo, abrem o buraco e se deliciam com o petisco.

OVOS NO BARRO — Faça um bom braseiro. Envolve cada ovo em barro molhado formando uma camada de 1 cm. Coloque-os sobre o braseiro e ajeite brasas por cima. Quando o barro estiver seco, com rachaduras, os ovos estão prontos.

PÃO A CAÇADOR — Eis aqui um pão muito simples e que é gostoso de comer com uma bebida quente.

Para fazê-lo é preciso um prato, um pouco de farinha de trigo, leite ou água, sal e fermento. Coloque a farinha de trigo no prato e vá derramando água aos poucos e misturando até obter uma massa de boa consistência. Coloque então o fermento e o sal e mexa mais um pouco. Deixe descansar um pouco. A seguir separe a massa fazendo tiras ou cobrinhas que você vai enrolando no espeto. Coloque os espetos sobre o braseiro e vire de vez em quando para não queimar. Quando estiver cozido passe manteiga ou coma puro diretamente do espeto.

A prática e a vivência dos acampamentos lhe trará outros conhecimentos, mas se você aprender o que acabamos de ver, já será capaz de cozinhar sua refeição ou preparar um saboroso almoço para a turma.



ESCALADAS

O montanhismo é uma atividade magnífica e revitaliza o corpo e o espírito de quem participa.

Aparentemente é uma proeza muito perigosa, mas observadas as necessárias regras de segurança, utilizando material adequado e conhecendo a técnica de escalar, torna-se menos arriscado do que atravessar uma rua movimentada.

É claro que você só deve aventurar-se na montanha sob a orientação de alguém que conheça e tenha prática em escaladas. O seu chefe poderá providenciar para que os interessados da sua patrulha ou mesmo da Tropa entrem em contato com uma pessoa reconhecidamente experimentado e responsável.

Nos clubes de excursionistas existem pessoas treinadas, denominadas "guias" que estão sempre dispostas a auxiliar os novatos nessa arte.

ATIVIDADES NÁUTICAS

SE VOCÊ NÃO É ESCOTEIRO DO MAR, — Naturalmente você já deu um passeio de barco. Agora, você experimentou dirigir uma embarcação?

Sabe remar?

Conhece a importância dos ventos e das marés para quem sai ao mar? Já experimentou a sensação de liberdade que dá singrar as ondas em um barco a vela?

Fique certo meu amigo, que é uma experiência maravilhosa. Mas não é só entrar no barco e sair mar a fora. É preciso aprender muita coisa antes senão o sonho pode virar pesadelo; pode-se perder a embarcação e até a vida.

Se você quer sair de barco aprenda antes os truques e a sua atividade será inesquecível principalmente por que você saberá o que está fazendo.

Se na sua Região existem Grupos de Escoteiros do Mar, eles terão prazer em ajudá-lo. De qualquer maneira leve o caso a sua patrulha que juntos e talvez com o auxílio do chefe ou da Comissão Executiva acharão que pode introduzi-los na arte de navegação.

ACAMPAMENTOS

Pode lhe parecer que a primeira coisa que deveria aprender seria montar uma barraca. É, a princípio concordo com você, entretanto é aconselhável que antes de acampar façamos excursões e dominar certas técnicas para que no acampamento possamos não somente nos divertir, mas fazermos nossa parte do trabalho.

Quando toda patrulha trabalha realmente como uma equipe, cada um cumprindo conscientemente seus deveres, sobra mais tempo para empregar em atividades realmente interessantes, e que são o objetivo principal do acampamento.

Por esse motivo me detive explicando técnicas de campismo que lhe serão úteis em qualquer atividade ao ar livre, mesmo que não seja um acampamento.

Bom, vamos então aos pontos básicos para a instalação de um bom acampamento.

ESCOLHA DO LOCAL

Um bom local de acampamento, deve atender as seguintes condições:

1. TERRENO

Seco, com ligeiro declive, para facilitar a drenagem. Evitar o chão duro demais, pois torna os trabalhos de pioneiria e as escavações de fossas e latrinas um trabalho muito difícil.

Deve-se evitar igualmente a areia e o barro. A primeira é muito macia, o que impede firmeza das construções e a fixação das barracas em caso de vento. O barro é impermeável, e se transforma em lama quando chove forte.

2. SOMBRA

Não é aconselhável montar barracas sob as árvores, pois a queda de um galho mais pesado, pode danificar o material ou causar lesões aos acampadores.

Por outro lado é muito desagradável ficar horas seguidas sob os raios de sol o que quase sempre causa problemas, como queimaduras e dores de cabeça. Portanto quando for montar o seu acampamento, faça-o onde houver sombra nas proximidades.

3. INSOLAÇÃO ADEQUADA

As barracas devem ficar em posição de receber o sol pela manhã, quando serão expostas as roupas e o material individual de cada um para secar a umidade noturna.

4. LENHA

Deve haver madeira apropriada para ser usada como lenha para a cozinha e material para as construções.

5. ÁGUA

Em abundância e potável. É primordial para a higiene do acampamento, lavagem do material, asseio dos acampadores e naturalmente para saciar-lhes a sede e ser utilizada na cozinha, no preparo das refeições.

6. PROTEÇÃO

A localização das barracas deve levar em consideração qualquer proteção que a natureza do local possa oferecer contra os ventos fortes.

7. LOCALIZAÇÃO

Quando estivermos no campo, devemos instalar o acampamento próximo de árvores, que fornecerão lenha e o abrigo de sua sombra, nas horas mais quentes do dia. Quanto tivermos necessidade de acampar na floresta, devemos procurar clareiras para evitar o perigo das quedas de troncos, como já foi explicado.

A BARRACA

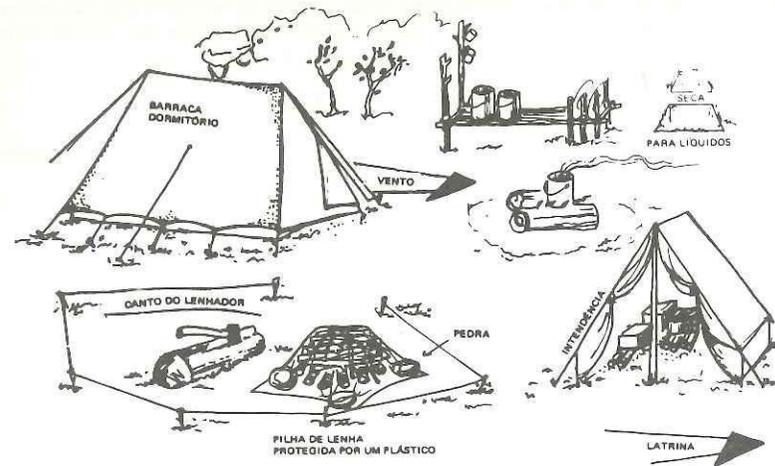
Existem atualmente vários tipos de barraca, sendo sem dúvida as melhores, as que possuem o assoalho impermeável, fixo às paredes. Isto assegura um perfeito isolamento da umidade do solo e quando a porta está fechada, impede a entrada de qualquer animal, mesmo insetos.

A barraca, que deve ser sua confortável residência durante o acampamento, deve ser colocada em lugar bem seco ou gramado, onde bata o sol da manhã. Nunca a instale no capim alto, nem muito próximo a um rio, nem em lugar muito sombrio.

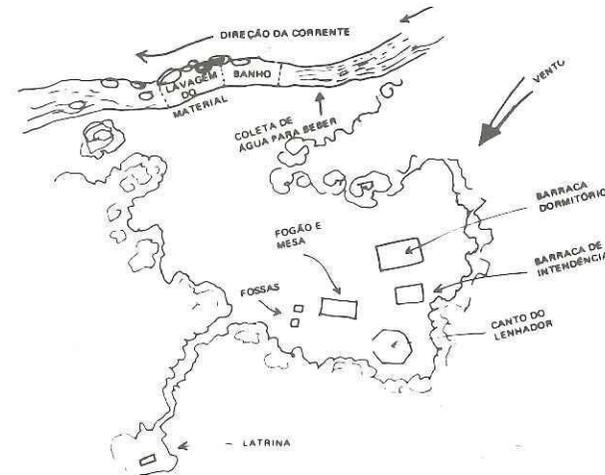
MONTANDO A SUA RESIDÊNCIA

A montagem é um pouco variável de acordo com o tipo de barraca. Os tipos mais comuns usados atualmente, podem geralmente ser montados pelo seguinte processo:

1. Desdobre a barraca estendendo-a no chão. Verifique que suas portas estejam fechadas.
2. Crave os espeques que prendem o soalho no chão.
3. Entre na barraca e coloque os polos em posição vertical, com uma das extremidades apoiando no local apropriado no teto e a outra pousada no soalho, em posição perpendicular ao solo.
4. Coloque os espeques laterais.
5. Coloque na extremidade dos polos a peça que separa o teto da barraca do segundo teto (teto duplo)
6. Instale o segundo teto, estique bem e coloque os espeques sem bater muito.
7. Cave a valeta de drenagem, para o caso de chuvas fortes.
8. Fixe os espeques firmemente no chão.



CAMPO DE PATRULHA BEM SIMPLES, MOSTRANDO A LOCALIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES E A IMPORTÂNCIA DA DIREÇÃO DO VENTO DOMINANTE



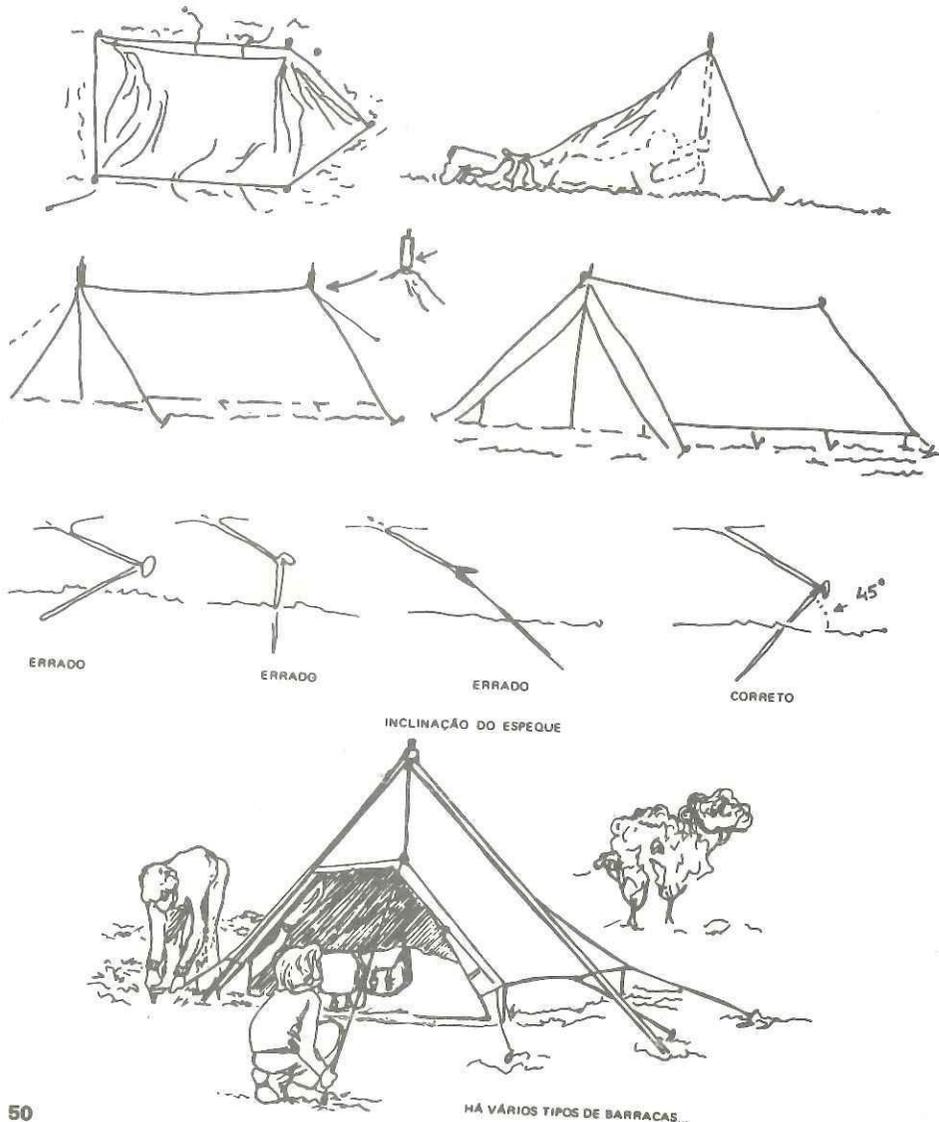
DRENAGEM

As vezes acontece um acampamento ser "regado" por um forte temporal. Nessas ocasiões, é muito importante que a água da chuva, encontre um caminho por onde possa escorrer, de modo que fiquem secas as áreas onde se encontram as barracas, o toldo do refeitório etc. Para evitar uma surpresa molhada e desagradável, devemos ao instalar o campo mesmo que seja num dia bonito — cavar valetas por onde a água possa escoar em caso de chuva forte.

INSTALAÇÕES DO CAMPO

Se a princípio pensamos que o fogão, o refeitório, as barracas, fossas e latrinas podem ser espalhados no campo, sem nenhum critério, a prática comprova que isso é um grande erro.

- Observe os desenhos e preste bem atenção na importância:
- Direção do vento em relação as instalações.
- Plano de utilização da água



FOSSAS

Há dois tipos: A fossa seca, onde é atirado o lixo e a fossa para líquidos, onde são despejadas as águas servidas.

FOSSA SECA

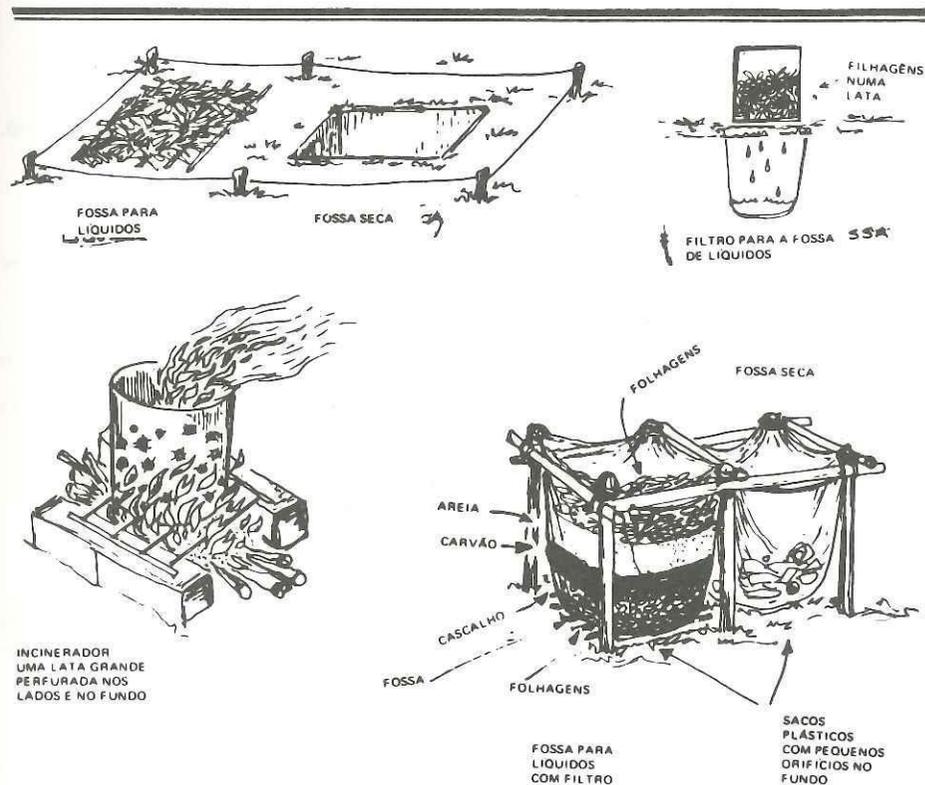
O asseio e a higiene são fatores muito importantes no acampamento, para preservar sua saúde, e prevenir doenças. Deve-se portanto tomar muito cuidado com o lixo e sobras de refeições. Os restos, detritos e resíduos que não puderem ser incinerados diretamente, devem ser atirados na fossa seca

O buraco, cavado para esse fim deverá ter 50 cm de lado e outro tanto de profundidade, para o campo de Patrulha. Deverá ser coberta por um tampo removível, que poderá ser feito facilmente, com quatro ramos e um pedaço de plástico.

FOSSA PARA LÍQUIDOS

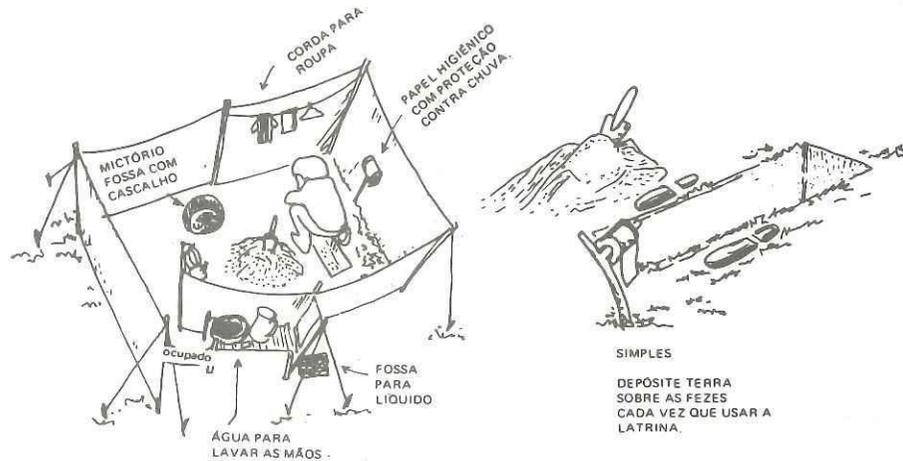
Como indica a sua denominação, se destina ao despejo da água usada nas diversas tarefas do acampamento, principalmente da cozinha. Cavada ao lado da Fossa seca e com as mesmas dimensões, seu fundo deverá ser recoberto de pedras miúdas, que vão facilitar a absorção da água pelo terreno.

Outra diferença, é que a sua abertura deve receber uma cobertura de uma camada de folhagens, que tem como função reter as gorduras contidas na água despejada. Essas folhagens devem ser substituídas com frequência para que cumpram sua função de maneira satisfatória.



INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

Outro aspecto que deve ser levado em consideração nos acampamentos é possuir um local adequado para satisfazer as necessidades fisiológicas. A instalação de latrinas em local afastado do acampamento, sem entretanto ser de difícil acesso é uma necessidade para a manutenção do asseio e higiene. Observe os desenhos e execute o projeto mais de acordo com as circunstâncias da atividade.



DESMONTANDO CAMPO

Tudo tem fim e também chega o momento, em que precisamos levantar o acampamento, para prosseguir a jornada ou voltar ao lar.

Para desfazer o campo, de maneira que ele fique em ordem, devemos proceder assim:

1. Desmante as construções.
2. Arrume todo o seu material individual
3. Arrume e empacote todo o material que não for mais utilizado: panelas, utensílios de cozinha, a maioria das ferramentas etc.
4. Desmante as barracas
5. Feche cuidadosamente qualquer escavação que tiver feito. Menos a fossa seca.
6. Desinfete e feche a latrina. Se houver a possibilidade de outras pessoas utilizarem o terreno para acampar, marque o local da latrina para evitar que cavem ali.
7. Por último, feche a fossa seca após haver incinerado tudo o que for possível do seu conteúdo.

DEIXE O LOCAL ONDE FEZ O SEU ACAMPAMENTO EM MELHORES CONDIÇÕES DO QUE QUANDO O ENCONTROU

AGRADECIMENTOS

Sempre que possível, quando terminar o acampamento, após o desmonte, convide o proprietário ou responsável pelo local, para visitar o lugar onde esteve montado o campo. Assim ele verificará que tudo ficou em ordem e estará pronto a nos emprestar o terreno novamente. Aproveitamos esse momento, para na presença de todos apresentar nossos agradecimentos.

ACAMPAMENTOS VOLANTES

Atravessar uma região montanhosa, ou coberta de floresta, seguindo seu caminho com a ajuda do mapa, pernoitando em locais previamente escolhidos, ou de acordo com as circunstâncias, acampando cada dia em local diferente é sem dúvida uma atividade excelente; aventureira, viril.

Já vimos o que é necessário para participar de um acampamento, entretanto quando pensamos em uma atividade volante há várias diferenças. Vamos então examinar juntas essas diferenças para que o seu acampamento volante — tenho certeza que você vai gostar. Seja coroado de êxito.

EQUIPAMENTO

Vale tudo que já foi dito, para atividades fixas, mas é preciso levar em conta um aspecto:

PÊSO.

Assim leve o mínimo necessário de acordo com as características da região que você vai cobrir.

COZINHA

Os cardápios devem ser leves e nutritivos. O importante não é ficar "cheio", mas alimentado. Se há lenha a vontade, pode-se fazer fogo (a não ser que seja proibido) para cozinhar, mas é interessante levar um fogareiro a álcool para eventualidades. (chuva, falta de combustível, proibição a fogueiras)

- Pode-se fazer cardápios "frios" frutas frescas ou secas, chocolate em barras, queijo, biscoitos, geléia, carnes curadas: salame, carne seca, lingüiça, mortadela.
- Mas é indispensável uma refeição quente por dia. De preferência o jantar, quando já estamos acampados e prontos para passar a noite.

OBSERVAÇÃO

Uma vantagem do fogareiro é que dispensa o uso da machadinha, que representa PÊSO. (Refiro-me ao fogareiro a álcool, mas é preciso levar em consideração também o peso do combustível que você vai levar para todas as refeições e compará-lo com o da machadinha) por outro lado as vezes a lenha é de arbustos que dispensa o uso dessa ferramenta.

CONHECIMENTO DA REGIÃO

É indispensável o conhecimento da região, destacando-se os seguintes aspectos:

- Água
- Vegetação
- Perigos Naturais
- Fauna

ÁGUA — Vai condicionar o seu deslocamento. Na medida do possível devemos pernoitar onde houver água pois transportá-la pode consumir muita energia.

VEGETAÇÃO — O tipo de vegetação nos informa se teremos ou não meios de cozinhar a lenha.

PERIGOS NATURAIS — Despenhadeiros, atoleiros, rios traiçoeiros vão influir no nosso esquema de segurança, inclusive em equipamento adicional.

FAUNA — possibilidade de animais de grande porte ou animais peçonhentos, cobras, lacraias, escorpiões vão alterar as medidas de segurança e equipamento.

GUIA — Se você quer realizar uma atividade desse tipo e não consegue mapas seguros, ou não possui experiência suficiente o ideal e que consiga um guia para a expedição. Leve o problema a Côrte de Honra e com o auxílio do Chefe, a Tropa vai conseguir a pessoa adequada.

DEVASTAÇÃO DA NATUREZA

Vivemos uma época em que a cada dia torna-se mais crítica a preservação dos recursos naturais, sem o que é impossível a vida do homem.

Um dos artigos de nossa Lei diz "O Escoteiro é bom para os animais e as plantas" e é claro não adianta ser "bonzinho" de maneira passiva.

Os nossos acampamentos tem que ser realizados de maneira a causar o mínimo possível de danos ao ambiente. Isto só será possível se observarmos o seguinte:

- Só derrubar árvores mortas.
- Acender e apagar o fogo com todo cuidado.

- Jamais cravar ferramentas em árvores vivas.
 - Cozinhar a gás ou a lenha no chão, evitando fazer pioneirias.
 - Só fazer construções com material já abatido, guardando-o para reutilização. (Perfeitamente possível em locais fixos de acampamento Campos Escolas, propriedades particulares.)
 - Não usar sabonete ao banhar-se em córregos.
 - Cavar o chão o mínimo possível.
 - Queimar todo lixo que for combustível e incinerar todas as latas amassando-as até ficarem como uma folha de metal, atirando-as depois no vazadouro de lixo mais próximo, ou levando-as para casa e atirando-as na lixeira.
- Deixe o local sempre mais limpo do que o encontrou. Use o bom senso: Todos somos parte da natureza, somos resultado de atos do mesmo Criador. Ofendendo a Natureza, ferindo a terra, é a nós, é a nossa vida que estamos pondo em perigo.

A IMPORTÂNCIA DE SABER ALGUNS NÓS

É claro que para as pessoas que passam parte de sua vida ao ar livre é realmente importante o conhecimento de alguns nós. Com essas voltas que se aplica aos cabos, é possível fazer um número infinito de utilidades que tornam a vida mais fácil e confortável, para quem se aventura numa excursão pela floresta, ou sai a velejar.

Mas não é só isso. No livro Escotismo para Rapazes, Baden Powell relata uma estória verídica, que ilustra muito bem a importância vital que pode ter um nó bem feito e aplicado na hora certa.

"Há alguns anos, um pouco antes de eu chegar ao Canadá, uma tragédia horrível ocorreu nas taratas do Niágara.

Eram meados do inverno. Três pessoas, um homem, sua senhora e um rapaz de dezessete anos, estavam passeando sobre uma ponte que o gelo tinha formado sobre a torrente do rio, um pouco acima das quedas, quando o gelo começou subitamente a estalar e se quebrar. O homem e sua mulher acharam-se sobre um pedaço de gelo que flutuava afastando-se da parte principal e o rapaz ficara em outro pedaço.

Ao seu redor a água estava coberta de pedaços de gelo flutuantes, batendo uns de encontro aos outros. Os três estavam a mercê da corrente que naquele ponto movia-se vagarosamente, mas que pouco a pouco os ia levando rio abaixo, em direção aos terríveis rápidos situados a cerca de um quilômetro e seiscentos metros adiante.

O povo nas margens percebeu o perigo da situação, e juntaram-se muitas pessoas, mas não aparecia ninguém capaz de auxiliá-los. Era impossível nadar. Impossível também lançar um barco para socorrê-los.

Durante uma hora os pobres naufragos foram sendo arrastados pela correnteza. Depois a corrente os levou para duas pontes que atravessavam o rio pouco antes das corredeiras. Nas pontes, 48 metros acima das águas, haviam alguns homens pendurados cordas de modo que ficassem no trajeto das pessoas que eram levadas pela corrente.

Quando estes passaram, o rapaz conseguiu agarrar-se a um dos cabos e mãos ansiosas começaram a puxá-lo para cima. Mas o infeliz após chegar aproximadamente a metade do caminho, não pode segurar-se mais. Caiu na corrente gelada e nunca mais foi visto.

O homem sobre o outro bloco, também segurou uma corda e tentou amarrá-la em torno de sua mulher. Mas a corrente agora já estava puxando forte. Suas mãos estavam dormentes e ele não conseguiu dar um nó na corda. Esta acabou por escorregar das suas mãos.

Alguns segundos depois marido e mulher viram o fim de suas torturas, sendo tragados pelas corredeiras.

Qual a vantagem de aprender coisas tão simples como dar nós? Bem, aqui está um caso, em que este conhecimento poderia ter salvo três vidas.

NÓS

O conhecimento dos Nós é o primeiro passo nos trabalhos elementares de Pioneiria que abrange toda a arte de reconhecimento, abertura de picadas, construções de estradas, obras e pontes, etc., de modo a possibilitar aos outros o uso fácil e cômodo de um percurso. Também inclui a construção de observatórios para vigilância contra incêndios florestais.

Os Nós também são necessários, para dar segurança e conforto nos Acampamentos e são de grande uso marinho. São imprescindíveis nos salvamentos. Muitas vezes, uma vida pode depender de um nó "bem feito". Por isso mesmo: não se dá nó! Faz-se um nó! Os leigos usam cordas,

cordinhas e barbantes... Escoteiros trabalham CABOS.

Eis algumas regras simples para um bom trabalho:

1) Para praticar, use cabos verdadeiros, semelhantes aos que terá de usar normalmente. Procure conhecer o material que está sendo utilizado: Juta, sisal, manilha, cânhamo, algodão, etc. e suas características.

2) Nunca use cordão ou barbante (salvo para falcassar).

3) Procure trabalhar com os dois chicotes livres de dois cabos fixos e não, com dois chicotes de um mesmo cabo.

4) Deixe sempre bastante cabo na extremidade com a qual está trabalhando.

5) Use, sempre, o nó mais simples que satisfaça as condições exigidas pelo serviço.

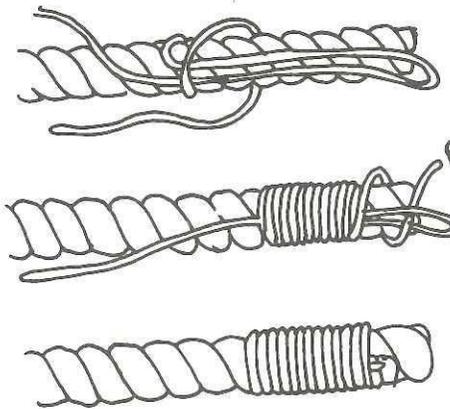
6) Um bom nó é aquele que preenche suas finalidades, que é feito com facilidade e que é fácil de desfazer, quando não for mais necessário.

7) Só a prática conduz à perfeição. Pratique sempre! Quando já fizer bem um nó, continue a desenvolver-se, fazendo-o de olhos fechados, com as mãos nas costas, em posições difíceis (no alto de uma escada, em cima de uma árvore, de cabeça para baixo, pendurado pelas pernas, etc.), ou com uma só das mãos.

8) Pratique bem um nó, até dominar bem o seu emprêgo. Só depois de conseguí-lo, passe ao que se lhe segue! Devagar se vai ao longe! ...

FALCASSA:

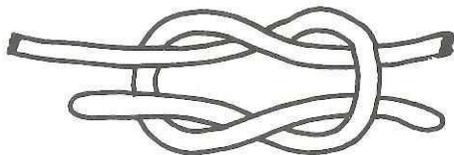
Aprenda primeiramente a falcassar um cabo, afim de que suas pernas ou cochas não se separem ou desfiem e o cabo se descóche. O primeiro passo consiste em gravar, em seu cérebro, uma imagem do nó.



Existem vários tipos de falcassa, mas nossas figuras demonstram a mais simples, nas suas diversas operações. Use barbante ou fio torcido (de preferência alcatroado). Coloque-o dobrado ao longo do cabo e comece a enrolar o chicote mais longo (B). Faça cada volta bem apertada e bem próxima da volta anterior. Vá enrolando, até cerca de um centímetro da extremidade do cabo. Depois, passe a extremidade B dentro do anel e puxe lentamente a outra extremidade do fio, evitando dar puxões. Esta operação conduzirá a ponta B para dentro da alcatra. Leve-a ao meio desta e, finalmente, corte as pontas do fio, bem rentes, dos dois lados.

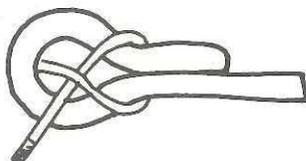
1) NÓ DIREITO:

É um nó de utilidade geral e de aplicação comum; serve para unir cabos de mesmo diâmetro ou espessura, amarrar um pacote, prender uma atadura, rizar a vela etc. Observe que os dois chicotes de cada um dos cabos devem entrar pela volta formada pelo outro cabo.



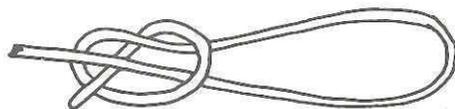
2) ESCOTA:

Este nó serve para unir dois cabos de diâmetros diferentes ou para prender um cabo numa volta ou argola. É o que usamos também para prender a bandeira na adriça. Pela figura, você pode aprendê-lo.



3) NÓ DE CORRER:

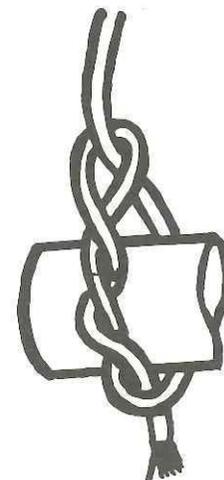
É um nó simples, feito numa extremidade e abrangendo a outra parte do próprio cabo.



Fica, assim, feita uma volta, cuja extensão pode-se fazer variar, correndo o nó num sentido ou no outro. Usa-se-o, comumente, nos estais dos paus da barraca. A figura esclarece completamente.

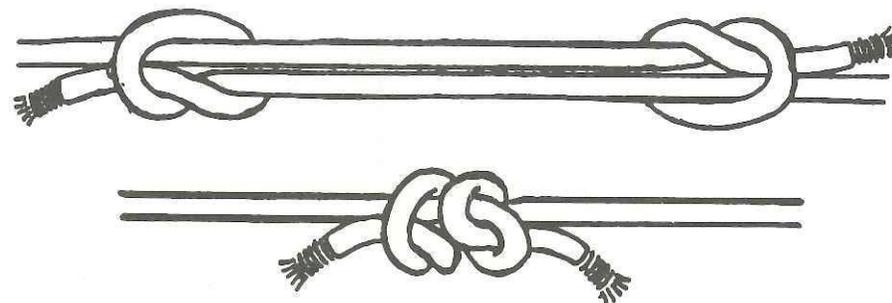
4) VOLTA DA RIBEIRA:

É usado para prender um cabo num mastro, viga ou árvore e também para arrastar troncos ou peças pesadas. Quanto mais se pucha o cabo, mais ele aperta e segura. Observe, na figura, que a extremidade do cabo dá uma volta (passando pelo cabo) e é enrolada sobre ela mesma.



5) NÓ DE PESCADOR:

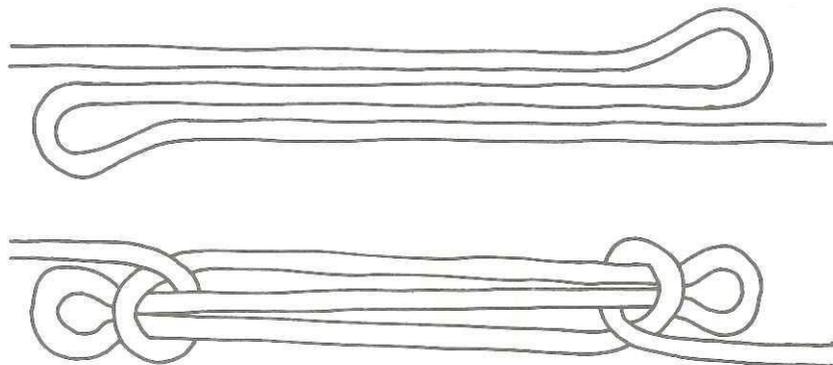
Como o nome o indica, é o nó usado pelos pescadores para emendar suas linhas ou redes de pesca. Deve ser usado para unir cabos finos ou barbantes, pois é muito seguro. Para fazê-lo, junte os dois cabos, lado a lado, com as extremidades em direções opostas. Dê um nó simples em uma



extremidade, apanhando o corpo do outro cabo; abandone esse pedaço e faça trabalho idêntico do outro lado. Depois, puxe as partes fixas dos cabos, fazendo os nós se aproximarem e se adaptarem bem, um ao outro. Se isso não acontecer, você deve ter errado ao dar a volta de um dos nós. Observe maiores detalhes nas figuras.

6) CATAU:

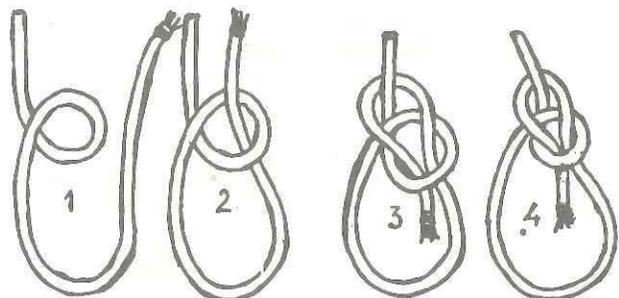
Este nó permite encurtar um cabo sem cortá-lo. (É também de uso muito comum nos estais das barracas). Destina-se também a fortalecer a parte poída de um cabo que não mereça confiança. Neste caso, essa parte fraca deve ser deixada bamba ou frouxa, sem trabalhar. Para fazer



o Catau, dobre o cabo, como aparece na figura anexa. Depois, faça uma Meia Volta ou Côte de um lado e repita o trabalho, do lado oposto. Os desenhos são suficientemente elucidativos.

7) LAIS DE GUIA:

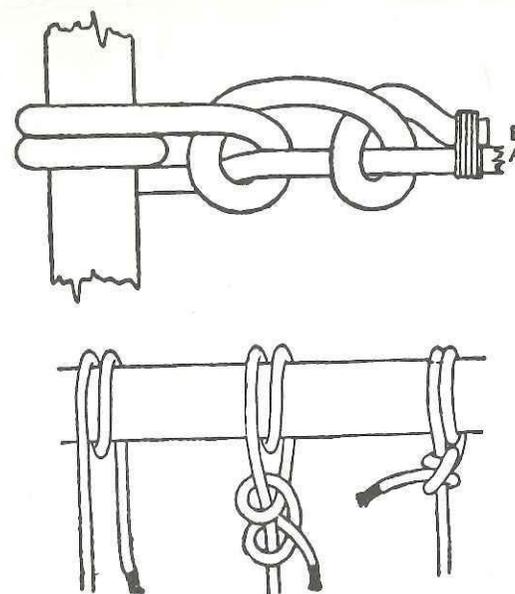
É um nó de grande utilidade, quando se necessita de uma volta, que não corra ou aperte (ao contrário do Nó de Correr, que corre e aperta!) É o nó indicado para salvamentos, devendo a volta ser feita suficientemente larga para ser assada no peito e sob os braços da pessoa a ser içada.



As figuras anexas mostram as diversas fases do trabalho. Pratique o Lais de Guia, passando a volta em torno de um companheiro e, depois, em torno de si próprio, com uma extremidade fixa ou segura por um companheiro.

8) VOLTA REDONDA E DOIS CÔTES.

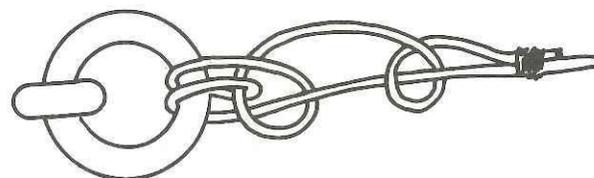
Este nó é bem útil. Serve para amarrar um cabo a um mastro ou verga e também a uma argola ou arganéu apertando-o. O importante é fazer o cabo dar duas voltas em torno do mastro



para segurar bem apertado. Há duas maneiras de prender o chicote livre, terminando assim, o trabalho. As figuras mostram ambos os processos.

9) NÓ DE FATEIXA:

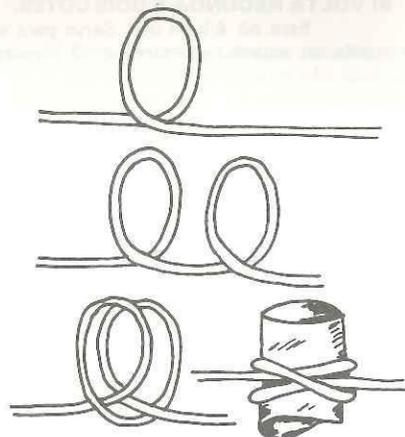
Usado especialmente em marinharia, para prender melhor um cabo a um mastro ou argola, sem, entretanto, pertá-lo. Muito utilizado para prender um barco a uma boia. Compare a figura



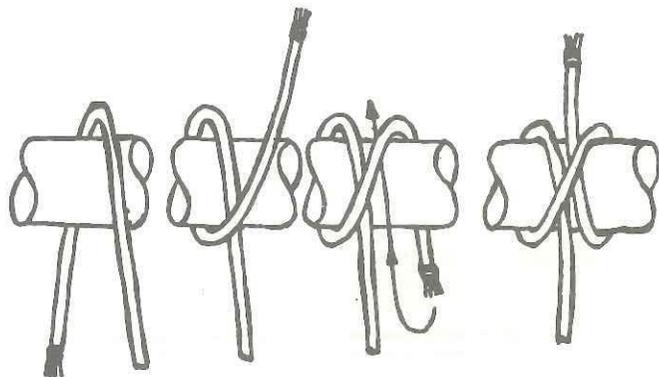
com a da Volta Redonda e Dois Côtes. Observe que, aqui, o primeiro côte abarcou a volta que, assim, ficou folgada na argola. Você pode dar dois ou mais côtes para prender o chicote.

10) VOLTA DO FIEL:

É um nó muito útil e muito empregado no início ou na terminação de amarrações. Utilizado em estacas, cercas e trabalhos de acampamento e pioneiria apresenta a vantagem de deixar livre, se necessário, os dois chicotes, com qualquer dos quais se pode trabalhar, indiferentemente. Há vários modos de você fazer a Volta do Fiel, mas você deve saber dois, pelo menos. O primeiro é o método dos dois côtes: feita a Volta do Fiel, você deverá, então, passá-la pela cabeça ou extremidade da estaca ou pilastra e apertar puchando pelas duas extremidades.



O segundo método é usado quando V. tem que dar diretamente as voltas num mastro, argola ou bastão (não podendo enfiá-las pela extremidade ou cabeça destes). Pratique com um bastão escoteiro ou com o encosto de uma cadeira.



Observação: — Verifique agora que os dois Côtes que você deu para formar a Volta Redonda e 2 Côtes formaram uma Volta do Fiel, abraçando o próprio cabo.

E, agora, uma última recomendação: Perfeição é mais importante que do que rapidez e a velocidade só se adquire com a prática. Mais vale fazer devagar um nó bem feito do que, rapidamente, um nó mal feito (ou errado!)

SINAIS DE PISTA

Reconhecimento e identificação de sinais de pista constituem o primeiro passo na arte da observação e interpretação de Mensagens.

Os sinais de pista podem ser feitos de vários modos e utilizando meios disponíveis podem ser traçados no sólo, formados com galhos secos, ramos, pedras, etc.

Em hipótese alguma devem ser riscados a giz ou a carvão, nos muros ou paredes. Os sinais de pista devem ser feitos de modo a não atrair demasiada atenção, e não devem ser excessivamente visíveis, pois, de outro modo, podem ser inutilizados propositada ou inadvertidamente por pessoas leigas, veículos etc.

Eis alguns dos mais comumente usados no Escotismo:

-  Caminho a seguir.
-  Mensagem escondida a 3 passos, na direção da seta.
-  Siga 2 Km. na direção da seta.
-  Passe o obstáculo.
-  Acampamento nesta direção.
-  Siga depressa nesta direção.
-  Caminho a evitar.
-  Água boa.
-  Água má.
-  Espere-me aqui.
-  Eu voltei ao ponto de reunião

Indicação de "Seguir em frente :

-  Uma pedra pequena sobre outra maior.
-  Galho partido para a frente
-  Nó num feixe de capim, dobrado para a frente
-  Seta

Indicação de "Dobrar à Direita":



Pedra pequena à direita da maior

Galho partido para a direita.

Nó num feixe de capim, apontando para a direita.

Seta indicando a nova direção.

Indicação de "Dobrar à Esquerda":

Mesmos sinais, para a direção oposta.

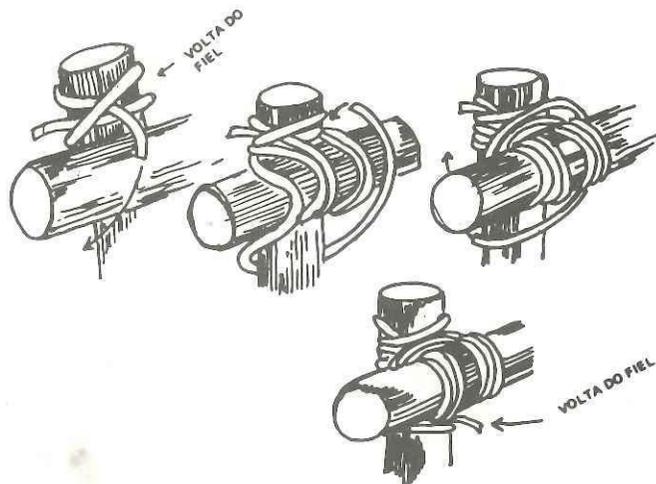
CONSTRUÇÕES E PIONEIRIAS

Se você já foi Escoteiro, naturalmente teve a oportunidade de aprender algumas amarras e nós e durante um acampamento construiu um fogão suspenso a uma boa mesa de refeições.

Pois saiba que com a mesma técnica já se fez grandes construções como pontes e máquinas de guerra. Ainda hoje em algumas partes do mundo como a Ásia e a África são comuns as pontes, torres e vilarejos inteiros feitos de bambu ou outra madeira ligados com amarras. Para você possa elaborar e coordenar a construção de uma Pioneiria de médio porte é preciso saber aplicar a amarra certa no local apropriado, pois cada amarra tem uma determinada aplicação e se for bem feita vai assegurar a solidez de toda a estrutura. Se pelo contrário estiver errada ou frouxa vai enfraquecer todo o conjunto. Assim vamos tratar de aprender a fazer certo.

AMARRA QUADRADA

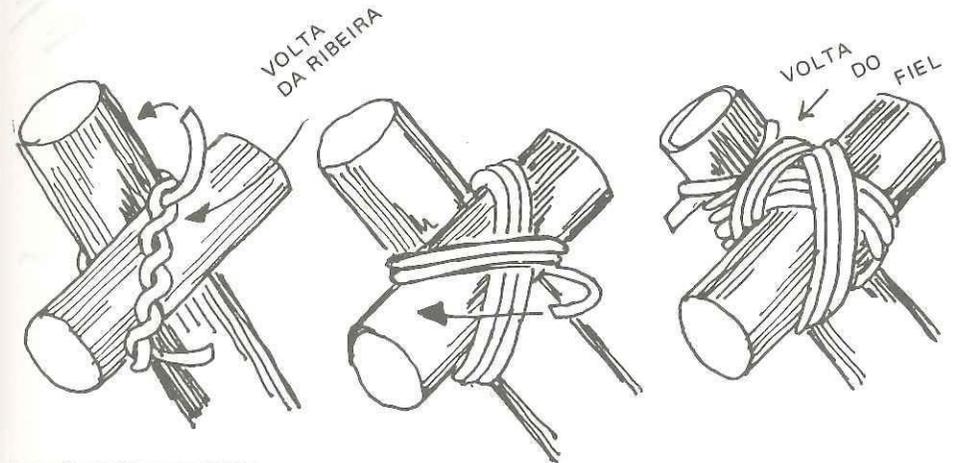
É usada para unir dois troncos ou varas mais ou menos em ângulo reto. O cabo deve medir aproximadamente setenta vezes o diâmetro da peça mais grossa. Começa-se com uma Volta de Fiel bem firme. A ponta que sobra desse nó, deve ser torcida com o cabo para maior segurança. As toras ou varas são rodeadas por três voltas completas redondas entre as peças (toras) concluindo-se com a Volta do Fiel na vara oposta ao que se deu o nó no início. Observe o desenho.



AMARRA DIAGONAL

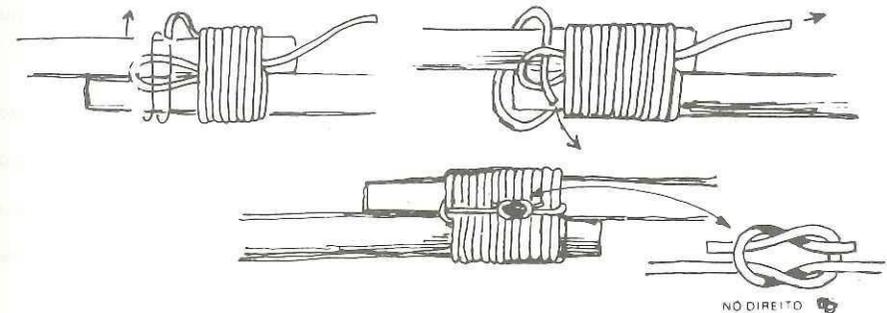
Serve para aproximar e unir duas varas que se encontram formando um ângulo agudo. É menos usada que a AMARRA QUADRADA, mas é muito utilizada na construção de cavaletes de ponte, pórticos etc.

Para começar usa-se a VOLTA DA RIBEIRA apertando fortemente as duas peças. Em seguida dão-se três voltas redondas em torno das varas no sentido dos ângulos, arrematando-se com um anel de duas ou três voltas entre as peças e uma Volta de Fiel para encerrar. Observe no desenho.



AMARRA PARALELA

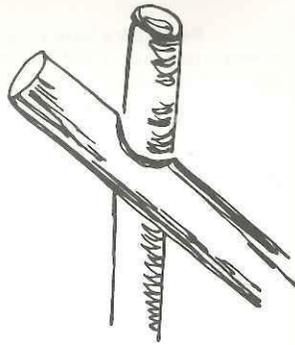
Serve para unir duas varas colocadas paralelamente. É ainda mais simples que as anteriores. Observe o desenho.



Depois de aprender as amarras, que, é claro você deverá praticar, é preciso ainda saber como cortar e preparar as peças que vão ser usadas na construção.

Se você vai fazer a sua pioneiria usando bambu a ferramenta indicada é o serrote que existe em vários modelos. Se você vai empregar toros de madeira, pode além do serrote usar a machadinha. Muitas vezes é interessante ao se fazer uma construção, em madeira, fazer em alguns pontos pequenos entalhes para que as peças encaixem melhor e fiquem ainda mais seguras.

Se você usar entalhes lembre-se que não são aplicáveis ao bambu e nunca devem ser muito profundos, pois poderiam enfraquecer a peça escavada.



EXECUTANDO UM PROJETO DE PIONEIRIA

Agora que você já conhece um pouco de pioneiria, lembre-se que quando coordenamos um trabalho é preciso tomar algumas providências.

ESCOLHER O PROJETO

Você deve observar o seguinte:

- A utilidade
- As suas possibilidades de realizá-lo
- O material
- Ouvir seus companheiros

UTILIDADE

De nada adianta empregar tempo, trabalho, e dinheiro em algo que não tem utilidade prática. É pura desperdício. Assim escolha algo que efetivamente terá valor como decoração ou uso efetivo.

Por exemplo: um altar, um mastro para várias bandeiras, um pórtico, um play-ground ou brinquedos fixos que possam ser utilizados por lobinhos ou outras crianças balanços, gangorra, etc.

Suas possibilidades

Escolha de maneira que tenha a certeza de poder construí-lo sem sacrifícios. Além disso tenha a certeza de que sabe como fazê-lo.

- O material — É importante que se possua o material para o projeto, ou pelo menos o básico.

Não esqueça que o material tem que estar no local, portanto faça uma lista detalhada do que vai precisar.

- Ouvir seus companheiros — É sempre bom ouvir os outros na escolha do projeto. Afinal se o pessoal escolher junto o que vai fazer, todo mundo vai trabalhar com maior entusiasmo.

Depois de escolhido o projeto, é tocar pra frente:

- Dividir as tarefas de acordo com as habilidades de cada um.

Mãos à obra.

Não esquecer a segurança.

Além das regras de segurança para o uso das ferramentas que já foram explicadas não esqueça do seguinte:

- Se o projeto for feito em lugar alto (em cima de uma árvore, posto de observação etc)

Não se esqueça de que todos devem trabalhar com um Cabo Solteiro na cintura preso com a Lais de Guia e a outra extremidade presa de verdade em algum lugar ou peça firme.

Lembre-se: Quem cai não passa do chão, mas as vezes se machuca!



ORIENTAÇÃO

Chamamos de "orientação" as técnicas e conhecimentos que o homem emprega para localizar-se em terra ou no mar ou sabendo aonde está, traçar um rumo de acordo com seu desejo, locomovendo-se em segurança sem o risco de perder a noção de direção.

MAPA — Um mapa, também chamado "carta" é a representação de uma porção de terreno com todos os detalhes que apresenta: Acidentes, pontes, rios, lagos, habitações, cidades etc.

É como se fotografássemos uma região durante um voo de avião.

Usar um mapa é indispensável para explorar lugares desconhecidos. Um exame cuidadoso da carta ao fazer ou planejar uma excursão evitará muitas surpresas e poderá diminuir distâncias, permitindo a escolha dos caminhos mais curtos.

Cada acidente do terreno é representado por cores e sinais chamados Convenções, o que torna possível assimilar no mapa o que encontra no terreno. Sendo assim para se ler a carta como se faz com um livro é preciso conhecer os sinais. Normalmente eles aparecem na margem das cartas com seu significado.

CONVENÇÕES MAIS COMUNS



Casas isoladas
ou em grupos



Fábricas



Capela, igreja



Venda



Cemitério



Cruzeiro



Indicador de localidade



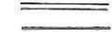
Indicador de localidade



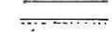
Indicador de localidade



Estrada de Ferro linha dupla



Estrada de Ferro linha estreita



Avenida



Estrada real



Estrada carroçável



Caminho



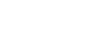
Picada para cargueiros



Picada para pedestres



Aterro



Corte



Muros de alvenaria



Cercas de arame



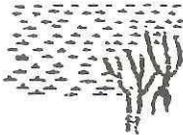
Poço ou nascente de pequeno rendimento;
grande rendimento; cisterna



Pedregulho e saibro



Areal



Vegetação de brejo, pântano, terrenos alagados



Pontes de atracação:
de cantaria

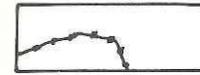
de madeira

navegabilidade para barcos
a remos ou vara: 1 - rio
acima e rio abaixo 2 - rio
abaixo

Gr. - gruta (A)

Ped. - pedra (B)

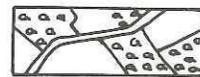
B - barreira (C)



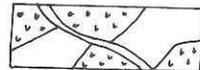
Terrenos para cultura (é representado pelo retângulo tendo
dentro um C; si for pasto terá um P)
Pasto fechado



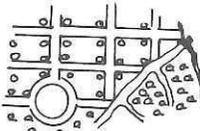
Bosques (B), Campos (C)



Pomares



Horta



Parques



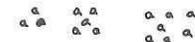
Arrosal (arr.)



Cafesal (caf.), algodaoal (alg.)



Canavial (can.),
milharal (milh.)



Árvores em grupos



Md. - Mata densa -
md - macega densa



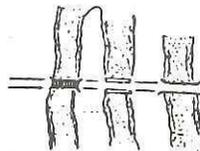
Árvores isoladas



Mr. - Mata rala -
mr - macega rala



Bosque (Bos.)



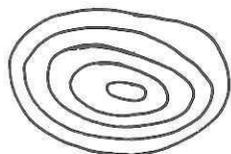
Pontes de madeira, metálica e alvenaria

MADREIRA METAL ALVENARIA

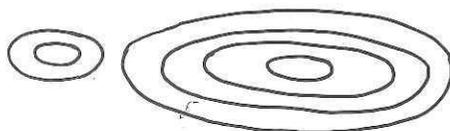
MOVIMENTOS DO TERRENO

As elevações, as depressões do terreno são representadas no mapa por linhas finas quase sempre de cor marrom, denominadas CURVAS de NIVEL.

A distância entre uma e outra conforme se afastam ou se aproximam é que indicam a conformação do terreno. Cada uma equivale a uma altitude constante. Para facilitar a compreensão observe os desenhos.



UM PICO



UMA COLINA

ESCALAS — A carta é claro, é um desenho muito reduzido do terreno que representa, mas guarda sempre a mesma relação.

Exemplo: — Representa-se 20m do terreno por 1 mm na carta, essa relação é constante, qualquer distância de 20m é representada por 1mm na carta. A distância de 100m que é 5 vezes maior que 20m é representada por 5mm na carta. A isto se chama ESCALA. Assim se você tem uma carta cuja escala é de 1/50.000 indica que cada 1 mm na carta vale 50.000 mm ou 50m no terreno.

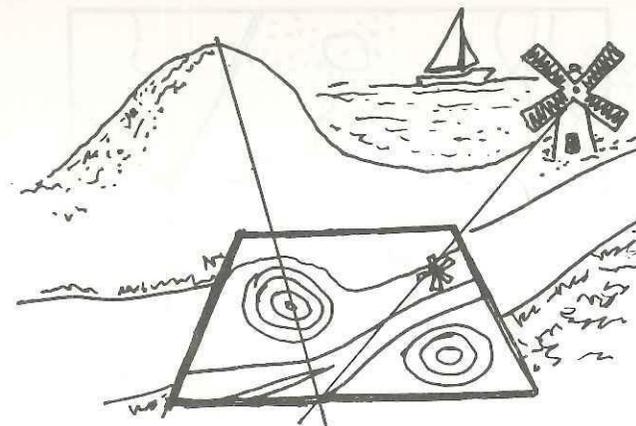
PARA MEDIR DISTÂNCIA NA CARTA

Quando a distância é uma reta entre dois pontos, nada é mais fácil, com um compasso, régua, lápis ou um fio, mede-se a distância e aplica-se a escala vendo a quanto correspon de no terreno.

Se o que interessa é medir um caminho ou um rio cujo leito é cheio de curvas, usa-se um barbante ou qualquer fio. Vai-se aplicando o barbante sobre a carta de modo que o mesmo acompanhe o desenho do que se quer medir. Depois é só levar o fio a escala e pronto.

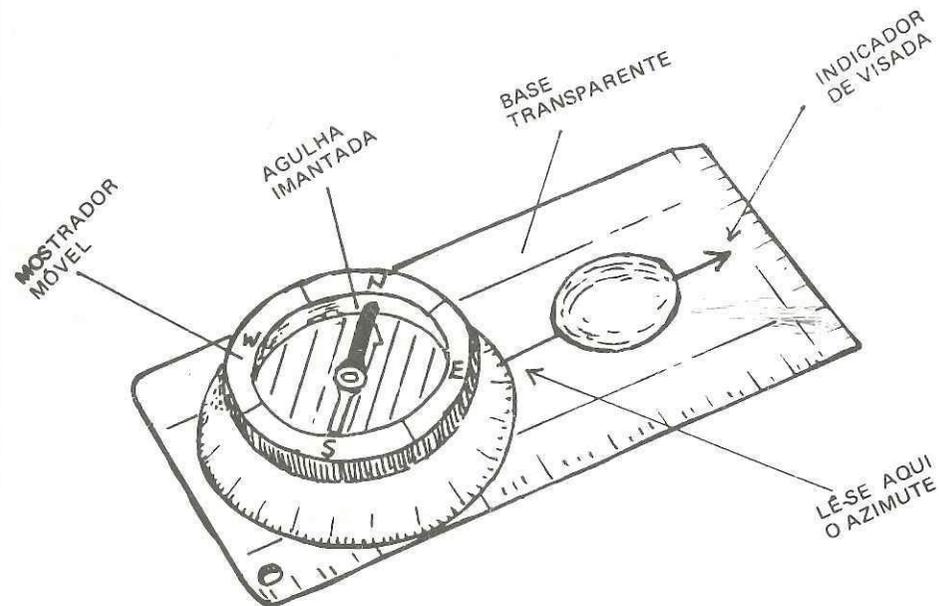
ORIENTAR A CARTA

A orientação da carta pode ser obtida: **1º pelo terreno** — Fazendo coincidir os pontos evidentes na carta, com os correspondentes no próprio terreno. Por exemplo: Faz-se com que uma estrada, um rio, representado na carta, fique paralelo ao correspondente no terreno.

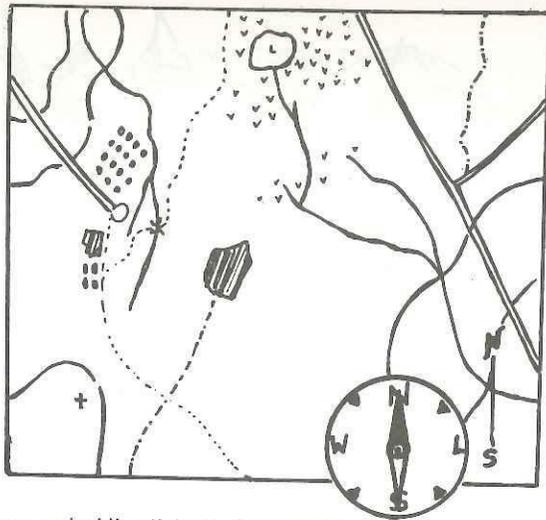


ORIENTANDO O MAPA PELOS ACIDENTES DO TERRENO.

2º Pela Bússola — Colocando-se a bússola, em local plano, sobre a carta, de sorte que a linha Norte Sul da agulha fique paralela a mesma linha que indica esta direção na carta. Ou quando não existir no mapa tal indicação, a linha Norte Sul, deve ficar paralela ao lado da folha. De acordo com a convenção a ausência da linha N. S. na carta quer dizer que o Norte da carta é a sua parte superior.



BÚSSOLA SILVA



Fazemos coincidir a linha N—S da bússola com a que aparece na carta. Deve-se então corrigir de acordo com a declinação magnética local.

OS "TRÊS" NORTES

NORTE MAGNÉTICO — A agulha da Bússola é atraída para um ponto localizado no Polo Norte do planeta, onde se encontra uma grande concentração de rochas magnéticas.

NORTE VERDADEIRO — É obtido subtraindo-se do Norte Magnético, a declinação magnética local, que varia de lugar para lugar, e que está sempre indicada nas cartas oficiais.

A declinação magnética pode ser para oeste ou para leste dependendo da região em que nos encontramos. É variável também de ano para ano. Na carta, à margem aparecem essas indicações.

NORTE DA CARTA — É o indicado pelas linhas verticais que aparecem na carta, considerando como foi convencionado que são traçadas de baixo para cima, fica o norte portanto, na parte superior.

O próprio manejo e as explicações que acompanham a carta vão tornar cada vez mais fácil compreendê-la e utilizá-la. Quem sabe a Tropa não arranja um topógrafo para dar uma palestra? De qualquer jeito o que explicamos permite que você use a carta sem dificuldades.

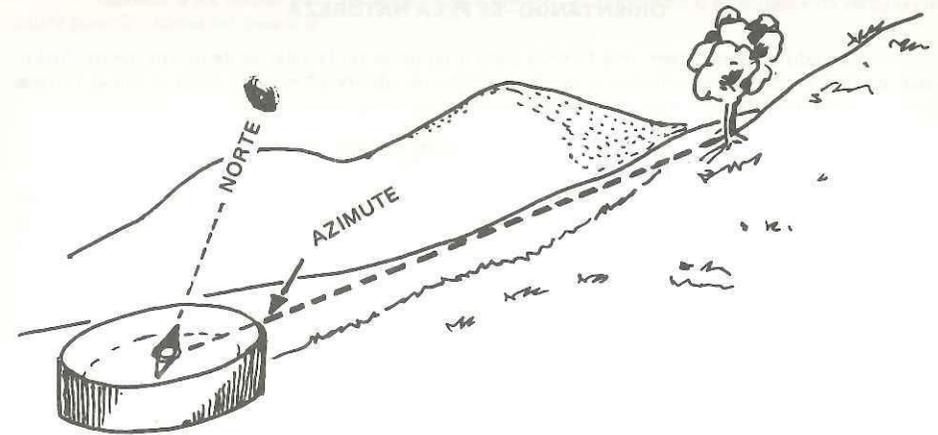
Um pouco de atenção — SEMPRE ALERTA! — e você nunca ficará perdido.

AZIMUTE

É a denominação dada ao ângulo formado pela linha relativa a direção do Norte Magnético e a da direção que você vai tomar. Cada vez que você muda de rumo, toma um novo azimute.

VISADA

É o que fazemos todas as vezes que com o uso da bússola definimos um azimute no terreno.



UMA VISADA — A árvore na beira do caminho foi tomada como ponto de referência.

O PERCURSO DE GILWELL

É o que em topografia se chama de Itinerário. É um esboço topográfico simples, em que só figuram os dados mais próximos as margens do caminho percorrido.

A melhor maneira de aprender a fazer um esboço topográfico, é com a assistência de alguém experimentado, mas mesmo assim, vou tentar explicar de maneira que você seja capaz de iniciar sozinho.

Divida uma folha de papel em três colunas: na primeira serão desenhados os esboços; na segunda serão anotadas as distâncias em passos ou em metros; na terceira escrevem-se as observações e faz-se algum desenho se o terreno apresentar algum ponto marcante e característico, que possa mais tarde servir de ponto de referência.

Se ao fazermos o desenho de um itinerário, ligarmos os trechos de estrada seguidos, como numa carta comum, precisaríamos quase sempre de uma grande folha de papel, para conter todo o percurso com todas as suas mudanças de direção. Fazendo como no desenho, o trabalho torna-se mais fácil e pode-se levantar um grande trecho utilizando apenas um pequeno bloco ou caderno.

Para iniciar, faz-se uma visada de um ponto na direção que vamos percorrer e anota-se o azimute tomado. Esboçamos então o trecho até esse ponto. Caminhamos então contando os passos. Ao atingirmos o ponto marcado anotamos a distância percorrida, em passos, fazemos outras anotações que acharmos necessárias; fazemos nova visada passando a agir como já foi descrito.

Separe com um traço mais forte os trechos esboçados. Quando você quiser reconstituir o percurso, é só reunir os diversos trechos esboçados, atendendo as direções anotadas em cada trecho.

AFERINDO O PASSO

Para que você possa ter uma noção correta da distância percorrida em cada trecho, um método simples é contar seus passos; sabendo previamente a sua medida.

Para conhecer-se o passo normal, mede-se, rigorosamente, uma distância de 100 metros, num terreno plano e limpo; percorrendo-a, de extremo a extremo, em marcha natural, contam-se os passos dados. O quociente de 100 por esse número dá o comprimento medido do passo.

Para medir com mais rigor deve-se percorrer os 100m., duas, três ou mais vezes e tomar a média.

Nas medições de distância usa-se sempre o passo duplo não só por ser o mais regular como por ser mais fácil para contar.

Exemplo — Um Escoteiro de 80 passos duplos para percorrer os 100m. O passo desse Escoteiro é 1,25m, quociente de 100 por 80. Um passo simples terá 0,62.

Os Escoteiros devem conhecer o número de passos seus, correspondentes a 50, 100, 200m etc.

ORIENTANDO-SE PELA NATUREZA

Quando você não tem uma bússola para orientar-se pode valer-se de outros meios. Assim, você poderá encontrar o caminho a seguir partindo de observações sobre o sol, a lua as estrelas como fizeram durante um longo tempo, muitos povos na antiguidade.

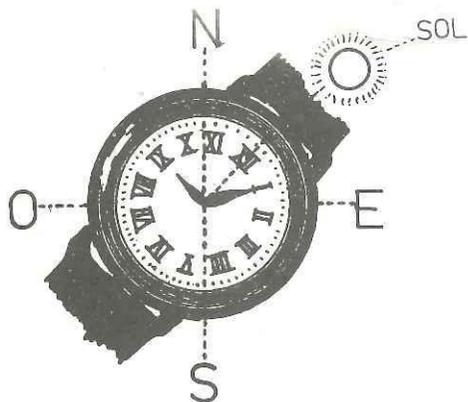
ORIENTANDO-SE PELO SOL

Nas regiões situadas entre os Trópicos; como quase todo o território nacional, é variável nas diversas épocas do ano, o local onde o sol nasce e se põe. Assim, Hora ele está para norte da linha leste-oeste, hora está para sul da mesma. Durante o ano o sol passará 6 meses para o norte e seis meses para o sul.

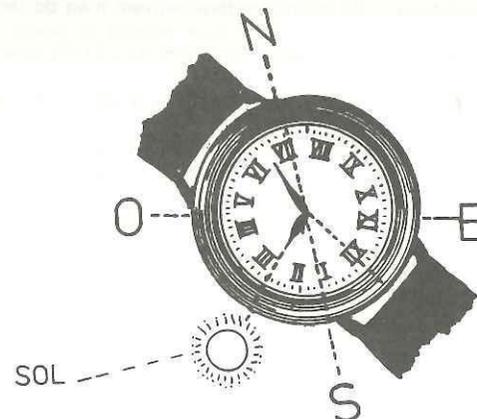
O quadro anexo mostra as datas em que o sol passa por diferentes capitais no seu caminhar para o norte e na sua volta para o sul.

Capitais	Latitudes	Data da Passagem para o Norte	Data da Passagem para o Sul
Belém	1° 26',9	17 de Março	27 de Setembro
Maranhão	2° 29',4	15 de Março	30 de Setembro
Ceará	3° 42',8	12 de Março	3 de Outubro
Natal	5° 46',7	6 de Março	8 de Outubro
Paraíba	7° 6',6	3 de Março	12 de Outubro
Recife	8° 3',4	27 de Fevereiro	14 de Outubro
Maceió	9° 39',6	24 de Fevereiro	19 de Outubro
Aracaju	10° 5'	20 de Fevereiro	22 de Outubro
São Salvador	13° 0',8	14 de Fevereiro	29 de Outubro
Vitória	20° 18',8	19 de Janeiro	23 de Novembro
Rio	23° 3',7	1 de Janeiro	13 de Dezembro

Quando o sol estiver para o norte, poderemos achar a linha N-S a qualquer momento usando um relógio como no desenho.



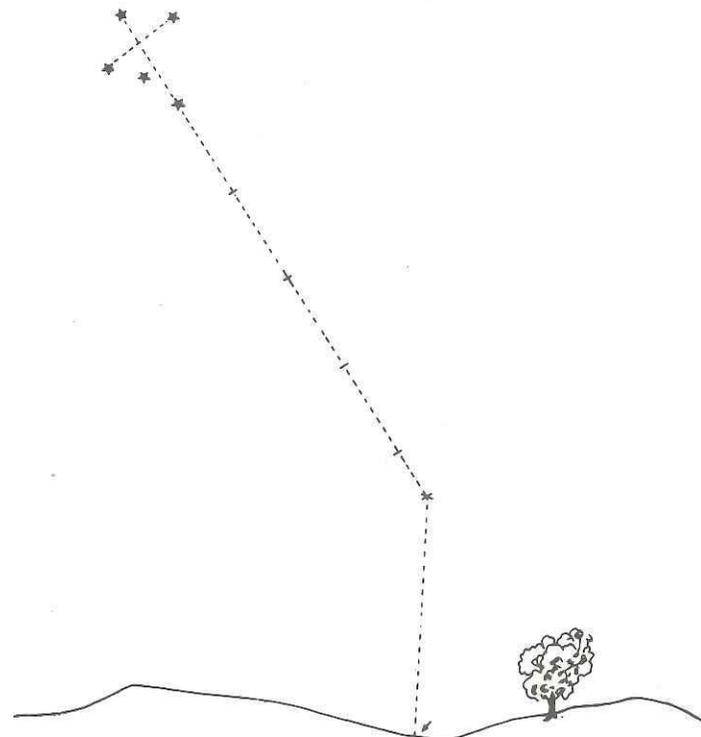
Quando o sol estiver para sul acharemos a linha N-S colocando o mostrador do relógio em outra posição, como no desenho



ORIENTANDO-SE PELAS ESTRELAS

A constelação do Cruzeiro do Sul, tão nossa conhecida, pode nos fornecer facilmente a direção N-S.

Para isso basta prolongar quatro vezes e meia a haste mais longa e obteremos no céu a posição do polo sul. Se daí traçamos uma perpendicular temos o ponto sul no horizonte.



ORIENTAÇÃO POR OUTROS MEIOS

Pela ação dos raios solares — As plantas se desenvolvem mais do lado que apanham mais sol. As regiões de mais de 23° sul, onde o sol bate sempre do norte, terão os troncos mais desenvolvidos para o lado do norte. Pela mesma razão a parte voltada para o sul, apanhando mais sombra, fica úmida e cria limo.

Pela direção dos ventos normais — Conhecendo-se a direção do vento normal da região, tem-se um bom processo de orientação.

Pela abertura de ninhos e formigueiros — Muitos passaros, para se protegerem das chuvas, fazem a abertura de suas casas sempre abertas para o lado contrário ao vento. As formigas também. Observada uma vez essa direção, estamos de posse de mais um processo para nos orientarmos.

No Rio Grande do Sul, andam-se quilômetros e quilômetros de estrada, observando nos postes telegráficos as casas do **João de Barro**, todas com a porta para a mesma direção.

Por informações — Não havendo outro meio, podemos informar-nos com os habitantes da região, sobre o lado onde nasce o sol. É uma observação que quem vive no campo não pode deixar de fazer.

A JORNADA

É claro que a participação nas atividades da Tropa até agora o transformaram em alguém que é capaz de cumprir esta etapa com relativa facilidade.

A experiência de outras atividades do gênero e, espero a leitura e a prática do conteúdo deste manual lhe deram o conhecimento suficiente para fazer e fazer bem a sua jornada.

Não vamos portanto, analisar em profundidade a sua preparação para a prova, mas acho que é útil alguns lembretes:

1 — Escolha o equipamento com cuidado, leve apenas o necessário. Faça uma lista, reúna todo o material e só então arrume a mochila.

2 — O material de uso comum será dividido com seu companheiro.

3 — Só use calçados usados e bem adaptados aos seus pés.

4 — Tenha certeza de suas condições físicas.

5 — No caso de bicicleta ou embarcação assegure-se com um exame cuidadoso de suas perfeitas condições e inclua no equipamento, material para reparos de emergência.

6 — Durante a caminhada, esteja atento ao percurso e pronto a registrar o que achar interessante ou a pesquisar o que lhe foi solicitado.

7 — Ao atravessar propriedades privadas, entenda-se sempre com o dono da terra, identificando-se e explicando seu objetivo.

8 — Não se importe com hostilidades, são a característica dos ignorantes e mal educados, contorne habilmente a situação usando a cortesia.

9 — Faça suas anotações de maneira objetiva e concisa, durante o desenvolvimento da jornada. Não confie na memória.

10 — O seu relatório deverá ser digno do que você é: Uma pessoa responsável. Portanto será limpo, claro, completo, conciso e documentado da melhor maneira a seu alcance.

Agora dois aspectos essenciais:

SEGURANÇA: — Não se esqueça de por em prática as regras que aprendeu durante a sua vida como Senior. Seja prudente e atento.

COMPANHIA: — O companheiro ideal para a jornada, é o melhor amigo que temos na Tropa, a pessoa com quem temos maiores afinidades. Entretanto é preciso que o nosso companheiro também esteja apto a viver esse tipo de aventura. É preciso que reúna as condições físicas e psicológicas necessárias: Ser um bom andarilho e ser bem disposto e animado. O ideal seria alguém que além de reunir essas condições tivesse uma experiência escoteira semelhante a sua.

— Bom, agora é mochila às costas e pé na estrada, tendo em mente aquela frase de Baden Powell: "Tudo o que merece ser feito, merece ser bem feito".

SEGURANÇA: A SUA E A DOS OUTROS

No Escotismo, aprendemos muita coisa útil, para toda a nossa vida, qualquer que seja a nossa profissão ou ocupação. Através da participação em atividades, aprendemos a cuidar de nós mesmos, desenvolvemos nossa capacidade de observação e senso crítico. Aprendemos a exercer a liderança e também a aceitar a liderança de outros em outras ocasiões. Aprendemos o quanto podemos ser úteis aplicando a serviço dos outros nosso conhecimento e nossas habilidades.

SEGURANÇA E PREVENÇÃO NAS ATIVIDADES

Diz um velho ditado popular que "É melhor prevenir do que remediar". Mas mesmo assim as vezes o imprevisto nos surpreende e aí é preciso resolver o problema.

DOMINANDO O IMPREVISTO

Quando acontece o inevitável é preciso saber o que fazer, e agir com presteza. Vamos então ver em linhas gerais o que fazer para prevenir ou as proviências a tomar em alguns casos que podem ocorrer.

CHUVAS TORRENCIAIS

O melhor meio de evitar uma "inundação" na barraca, é montá-la num terreno cuja inclinação permita um bom escoamento e fazer as valas de maneira correta.

Entretanto se acontece que a chuva seja tal que a barraca vira "piscina" é necessário mudar-se para um local seco e abrigado, pois senão a gripe pode "fazer das suas". No acampamento da Tropa de Escoteiros, é necessário ter nas proximidades uma casa ou galpão que possa alojá-los em caso de emergência.

Uma barraca de grandes dimensões, dessas usadas como alojamento em manobras das Forças Armadas, também serve para este propósito. É claro que logo que seja possível os Escoteiros retornarão as suas "casas" para torná-las novamente habitáveis.

O mais importante é que os rapazes troquem toda a roupa molhada, enxugando-se e colocando roupas secas. Em casos extremos é preferível ficar despido que usando qualquer traje molhado ou úmido.

AFOGAMENTO

Para prevenir afogamento podem ser observadas umas poucas regras, que devem ser observadas mesmo quando só bons nadadores estiverem na água. Uma indisposição, uma câimbra e pode haver um acidente.

As medidas de segurança são as seguintes:

— Não nadar sozinho.

— Não aventurar-se em rios, lagoas ou praias desconhecidas, sem informar-se dos possíveis perigos; por alguém que conheça o local.

— Em qualquer atividade, ter dois bons nadadores sempre a postos, em terra ou embarcação, para socorrer qualquer nadador em dificuldades.

— Possuir um cabo salva-vidas de 30m de comprimento e tê-lo sempre ao alcance dos encarregados de supervisionar o banho.

— Usar o sistema de duplas, em que dois Escoteiros nadam sempre juntos e tem que identificar-se dando as mãos e levantando-as acima d'água toda vez que soar o apito de fiscalização.

— Delimitar a área de banho.

ACIDENTE COM ESCOTEIRO

Nenhuma atividade deve ser realizada sem que haja um esquema de emergência. Isto compreende:

1 — Pessoa habilitada a prestar primeiros socorros.

2 — Farmácia, contendo o necessário.

3 — Facilidades para remoção em caso de acidente grave.

FERIMENTOS NO ACAMPAMENTO

O respeito às regras de segurança e o conhecimento que o Senior deve possuir das ferramentas que maneja, devem tornar mínimas as possibilidades de acidentes em acampamentos e atividades. Entretanto devemos lembrar que nem todos os que participam de atividades de campo têm a mesma experiência, há os iniciantes e aqueles que ainda estão aprendendo a dominar certas técnicas.

É portanto, mais aconselhável tomar algumas medidas de segurança.

- Dividir as tarefas de acordo com o conhecimento de cada um.
- Incumbir sempre alguém mais experiente de cuidar dos iniciantes quando por exemplo estiverem começando a adestrar-se no uso da machadinha.
- Evitar que qualquer um indiscriminadamente maneje ferramentas sem estar perfeitamente familiarizado e reconhecidamente destro no seu uso.
- Conhecer e fazer respeitar as regras de segurança no uso de cada ferramenta.
- Possuir uma farmácia para usar em caso de necessidade.

FARMÁCIA DE PATRULHA

É claro que para prestar os primeiros socorros a alguém ou superar uma indisposição durante uma atividade se faz necessário possuir recursos.

O material e medicamentos deve ser reunido e arrumado numa caixa apropriada e deve acompanhar sempre a Patrulha em suas atividades.

A farmácia da Patrulha deve possuir o seguinte:

Medicamentos	Uso	Indicação
Água Oxigenada	Externo	Desinfetante
Mercúrio Cromo	Externo	Desinfetante, cicatrizante
Picatro de Butesin	Externo	Queimaduras
Iodex	Externo	Contusões, entorses
Amônia	Externo	Desmaios, picadas
Sal de frutas	Interno	Azia, má digestão
Melhoral	Interno	dores, febre
Entero viofórmio	Interno	diarréias
Atroveran	Interno	Cólicas

MATERIAL:

Tesoura
Pinça
Ataduras de crepon
Ataduras de gaze
Algodão
Alfinetes de segurança
Esparadrapo
Gaze
Band-aid
Talas para fraturas
Fichas de telefone
Lista com nome de hospitais, pronto socorro, chefes, elementos da Patrulha.

ATENÇÃO:

É importante levar nas atividades um estojo com 1 ou 2 doses (5 ou 10 ampolas) de soro antiofídico — polivalente.

O estojo pode ser uma marmita térmica de isopor onde ficarão acondicionadas as ampolas envoltas em algodão molhado.

O estojo nunca poderá ficar exposto ao sol e numa atividade fixa pode ficar imerso num córrego ou vasilha com água fresca à sombra.

PRIMEIROS SOCORROS

Acidentes acontecem e temos que saber o que fazer em caso de emergência.

Vamos ver que providências devemos tomar nestas situações. A ação que se desempenha ao socorrer a vítima de um acidente chama-se "Primeiros Socorros".

Muitas vezes a aplicação de medidas simples de socorro salvam uma vida.

É imprescindível o seguinte:

- Mantenha-se calmo.
- Aja com rapidez.
- Peça ajuda sempre que achar necessário.
- Inspire confiança.

O conteúdo das páginas seguintes, tem por finalidade fornecer os esclarecimentos básicos para que você, sem ser médico, possa prestar primeiros socorros a um acidentado, a um doente ou a uma vítima de mal súbito:

Para tanto, lembre-se sempre de que o que for feito — ou não — até a chegada do médico, poderá significar a diferença entre a vida ou a morte de um acidentado ou doente.

O principal objetivo na prestação dos primeiros socorros é:

SALVAR UMA VIDA — Os primeiros socorros protegem o paciente contra maiores danos, até a chegada do médico. Como?

- Evitando a hemorragia
- Mantendo a respiração
- Impedindo o agravamento da lesão
- Prevenindo o estado de choque
- Protegendo as áreas queimadas
- Mantendo os ossos fraturados o mais próximo possível de sua posição normal
- Transportando cuidadosamente

E mais:

Inspire confiança — evite o pânico!

E não faça nada mais do que o rigorosamente essencial para controlar a situação até a chegada do médico.

ESTADO DE CHOQUE

Em todos os casos de lesões graves, terror, hemorragias ou fortes emoções, pode surgir o estado de choque.

Outras condições causadoras do estado de choque:

- queimaduras graves, ferimentos graves ou extensos;
- esmagamentos;
- perda de sangue;
- acidentes por choque elétrico
- envenenamento por produtos químicos;
- ataque cardíaco;
- exposição a extremos de calor ou frio;
- dor aguda;
- uma infecção;
- intoxicação por alimentos;
- fraturas.

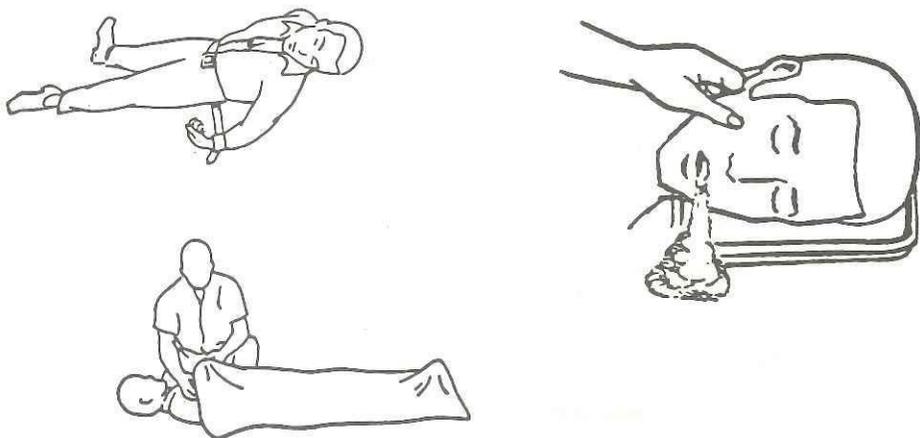
SINAIS DO ESTADO DE CHOQUE

- Pele fria e pegajosa.
- Suor: na testa e nas palmas das mãos;
- Face: pálida, com expressão de ansiedade;
- Frio: a vítima queixa-se de sensação de frio, chegando às vezes a ter tremores;
- Náuseas e vômitos;
- Respiração: curta, rápida e irregular;
- Visão: nublada;
- Pulso: fraco e rápido.
- Poderá estar total ou parcialmente inconsciente.

Diante desse quadro, enquanto espera a chegada do recurso médico — ou providencia o transporte da vítima — tome as seguintes medidas:

- Realize uma rápida inspeção na vítima.
- Combata, evite ou contorne a causa do estado de choque, se possível (p. ex.: controle da hemorragia).

- Conserve a vítima deitada.
 - Afrouxe a roupa apertada no pescoço, no peito e na cintura.
 - Retire da boca, caso exista, dentadura, goma de mascar etc.
 - Mantenha a respiração.
 - Caso a vítima vomite, vire-lhe a cabeça para o lado.
 - Caso não haja fraturas, levante as pernas da vítima.
- Se for possível, mantenha a sua cabeça mais baixa que o tronco.
- Mantenha a vítima agasalhada, utilizando cobertores, mantas etc.
 - Dê-lhe líquidos para beber (água, café, chá etc.), caso possa engolir.



NÃO DÊ :

- BEBIDAS ALCOÓLICAS EM NENHUMA HIPÓTESE.
- LÍQUIDOS A UMA PESSOA INCONSCIENTE OU SEMI-INCONSCIENTE.
- LÍQUIDOS, CASO SUSPEITE DE LESÃO ABDOMINAL.

NOTA: O estado de choque quase sempre é uma complicação decorrente de uma das lesões abordadas neste capítulo.

HEMORRAGIA

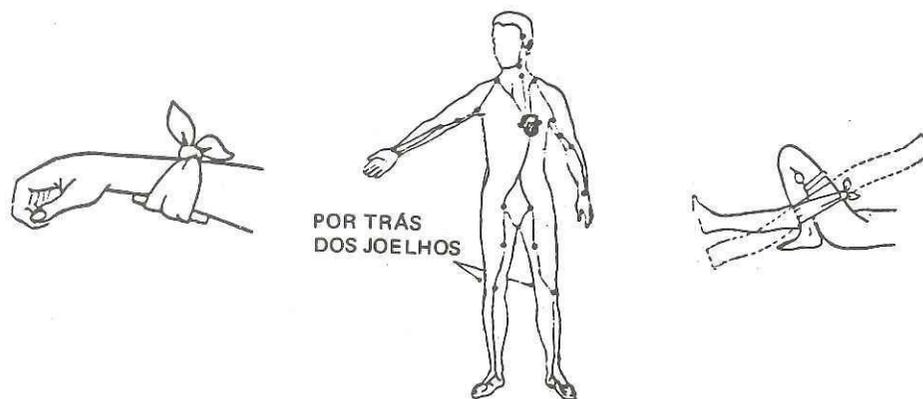
É a perda de sangue devida ao rompimento de um vaso sanguíneo — veia ou artéria. Toda hemorragia deve ser controlada imediatamente. A hemorragia abundante e não controlada pode causar a morte em 3 a 5 minutos.



NÃO PERCA TEMPO!

Estanque a hemorragia

- Use uma compressa limpa e seca
 - de gaze
 - de pano
 - ou mesmo um lenço limpo
- coloque a compressa sobre o ferimento
- pressione com firmeza
- use atadura, uma tira de pano, gravada ou outro recurso que tenha à mão para amarrar a compressa e mantê-la bem firme no lugar
- caso não disponha de uma compressa, feche a ferida com o dedo ou comprima com a mão, evitando uma hemorragia abundante
- Pontos de pressão — Calque fortemente, com o dedo ou com a mão, de encontro ao osso, nos pontos onde a veia ou a artéria são mais fáceis de encontrar. Esses pontos são fáceis de decorar, desde que você os observe nas ilustrações com atenção



Se o ferimento for nos braços ou nas pernas, **sem fratura**, a hemorragia será controlada mais facilmente levantando-se a parte ferida.

E mais:

Se o ferimento for na perna — dobre o joelho;

Se o ferimento for no antebraço — dobre o cotovelo.

Mas sempre tendo o cuidado de colocar **por dentro** da parte dobrada, bem junto da articulação, um chumaço de pano, algodão ou papel.

Atenção!

EM CASO DE
HEMORRAGIA ABUNDANTE
EM BRAÇOS OU PERNAS
APLIQUE UM
TORNIQUETE

os torniquetes são usados para controlar a hemorragia quando a vítima teve o braço ou a perna amputados, esmagados ou dilacerados.

Como fazer um torniquete

1. Só use panos resistentes e largos. Nunca use arame, corda, barbante ou outros materiais muito finos ou estreitos que possam ferir a pele
2. Enrole o pano em volta da parte superior do braço ou da perna, logo acima do ferimento
3. Dê um meio nó.
4. Coloque um pequeno pedaço de madeira no meio-nó.

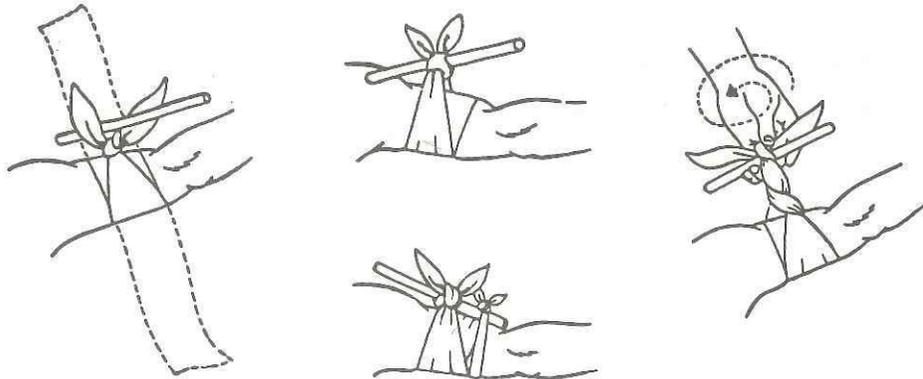
5. Dê um nó completo sobre a madeira.

6. Torça o pedaço de madeira até parar a hemorragia. Fixe o pedaço de madeira.

7. Marque com lápis, baton ou carvão, na testa ou em qualquer lugar visível da vítima, as letras "TQ" (torniquete) e a hora.

8. Não cubra o torniquete.

Desaperte gradualmente o torniquete cada 10 ou 15 minutos. Se a hemorragia não voltar, deixe o torniquete frouxo no lugar, de modo que ele possa ser reapertado em caso de necessidade.



Atenção!

A qualquer tempo, se o paciente ficar com as extremidades dos dedos frias e arroxeadas, afrouxe um pouco o torniquete, o suficiente para restabelecer a circulação, reapertando a seguir caso prossiga a hemorragia. Ao afrouxar o torniquete comprima o curativo sobre a ferida.

Enquanto estiver controlando a hemorragia, proceda da seguinte forma:

Mantenha a vítima agasalhada com cobertores ou roupas, evitando seu contato com o chão frio ou úmido.

Se o paciente puder engolir, dê-lhe líquidos para beber.

**CASO ESTEJA INCONSCIENTE
OU CASO HAJA SUSPEITA
DE LESÃO NO VENTRE
NÃO DÊ LÍQUIDOS!**

Em QUALQUER HIPÓTESE:

NUNCA DÊ BEBIDAS ALCOÓLICAS

SUSPEITA DE HEMORRAGIA INTERNA

A hemorragia é resultante de um ferimento profundo com lesão de órgãos internos.

- O sangue não aparece.
- A vítima apresenta:
- pulso fraco
- pele fria
- suores abundantes
- palidez intensa e mucosas descoradas
- sede

● Mantenha o paciente deitado — a cabeça mais baixa que o corpo — exceto quando haja suspeita de fratura de crânio ou de derrame cerebral; quando a cabeça deve ser mantida levantada. Aplique compressas frias ou saco de gelo no ponto em que a vítima foi atingida, possível local de hemorragia.

- Trate como se fosse um caso de estado de choque (veja página 77).
- Procure o médico imediatamente.

HEMORRAGIA NASAL

● Ponha o paciente sentado, com a cabeça voltada para trás e aperte-lhe a(s) narina(s) durante cinco minutos

● Caso a hemorragia não ceda, coloque um tampão de gaze por dentro da narina e um pano ou toalha fria sobre o nariz. Se possível, use um saco de gelo.

● Se a hemorragia continuar, o socorro do médico é necessário.

HEMORRAGIA DOS PULMÕES

(Hemoptise).

Após um acesso de tosse o sangue sai pela boca em golfadas e é vermelho rutilante.

● Coloque o doente em repouso no leito com a cabeça mais baixa que o corpo.

● Não o deixe falar, mantendo-o calmo.

● Procure o médico imediatamente

HEMORRAGIA DO ESTÔMAGO

(Hematênese).

● O paciente geralmente apresenta, antes da perda de sangue:

— enjôo

náusea.

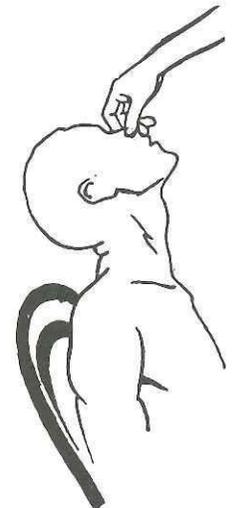
● Ao vomitar vem sangue como se fora borra de café.

● Coloque o doente deitado sem travesseiro.

● Não lhe dê nada pela boca.

● Aplique saco de gelo ou compressas frias sobre o estômago.

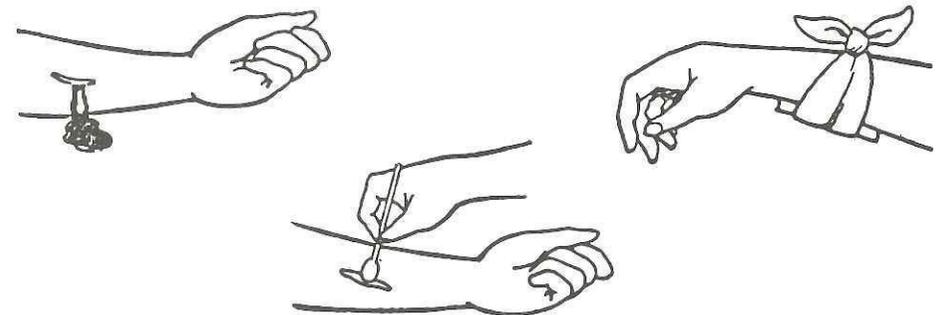
● O atendimento por médico é indispensável.



FERIMENTOS

A FERIMENTOS LEVES OU SUPERFICIAIS

1. Limpe o ferimento com água morna e sabão
2. Aplique mercurocromo, iodo, mertiolato ou outro antisséptico.
3. Proteja o ferimento com gaze esterilizada ou pano limpo, fixando sem apertar.
4. A menos que saiam facilmente, durante a limpeza, não tente retirar farpas, vidros ou partículas de metal do ferimento.
5. Não toque no ferimento com o dedos, lenços usados ou outros materiais sujos.
6. Mude o curativo tantas vezes quantas seja necessário para mantê-lo limpo e seco.
7. Se, posteriormente, o ferimento ficar dolorido ou inchado, é sinal de infecção.



FERIMENTOS EXTENSOS OU PROFUNDOS

São os seguintes os casos de ferimentos extensos ou profundos que requerem pronta atenção médica:

1. Quando as bordas do ferimento não se juntam corretamente.
2. Quando há presença de corpos estranhos.
3. Quando a pele, os músculos, nervos ou tendões estão dilacerados.
4. Quando há suspeita de penetração profunda do objeto causador do ferimento (bala, faca, prego, etc.).
5. Se o ferimento é no crânio ou na face.
6. Se a região próxima ao ferimento não tem aparência ou funcionamento normais.

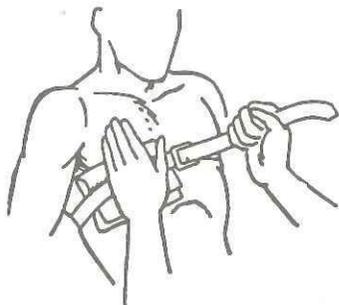
FERIMENTOS ABDOMINAIS ABERTOS

1. Mantenha no lugar, com o maior cuidado, os órgãos expostos (intestinos, estômago etc.) Evite ao máximo mexer neles.
2. Caso tenham saído da cavidade e estejam expostos, não procure recolocar os órgãos na cavidade.
3. Cubra com uma compressa úmida.
4. Prenda a compressa firmemente no lugar com uma atadura.
5. O objetivo é proteger os órgãos expostos por meio de um curativo depressão. A atadura deverá ser firme, mas não apertada.



FERIMENTOS PROFUNDOS NO TÓRAX

1. Coloque sobre o ferimento uma gaze ou um chumaço de pano ou a própria mão para impedir a penetração de ar através do ferimento.
2. Segure o chumaço no lugar. Pressione com firmeza.
3. Um cinto ou faixa de pano passado firmemente em volta do tórax sobre o curativo será capaz de manter fechado o ferimento.
4. Não aperte muito o cinto ou a faixa em torno do tórax para não prejudicar os movimentos respiratórios da vítima.

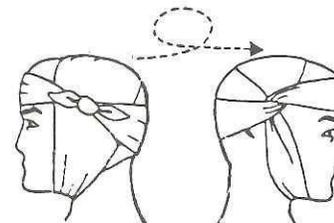


FERIMENTOS NA CABEÇA

Exceto os de menor gravidade, os ferimentos na cabeça requerem sempre pronta atenção médica.

Faça o seguinte:

1. Em caso de inconsciência ou de inquietação, deite a vítima de costas e afrouxe suas roupas, principalmente em volta do pescoço. Agasalhe a vítima.
2. Havendo hemorragia em ferimento no couro cabeludo, coloque uma compressa ou um pano limpo sobre o ferimento. Não pressione. Prenda com atadura ou esparadrapo. Ou proceda como nas figuras.
3. Se o sangramento for no nariz, na boca ou num ouvido, volte a cabeça da vítima para o lado de onde provém a hemorragia.
4. Não dê bebidas alcoólicas.

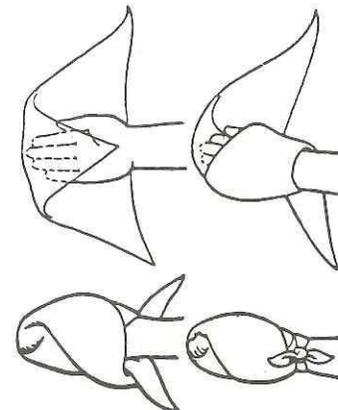


BANDAGEM

Com o objetivo de manter um curativo, uma imobilização de fratura ou conter provisoriamente uma parte do corpo, empregam-se ataduras. Na falta de ataduras, use tiras limpas de um lençol, de uma saia, um lenço, um guardanapo ou uma toalha etc.

Na aplicação uma bandagem tome os seguintes cuidados:

- A região deve estar limpa;
- Os músculos relaxados;
- Começar da extremidade para o centro: nos membros superiores, no sentido da mão para o braço; nos membros inferiores, começar pelo pé.
- Envolver sempre da esquerda para a direita (desenhos).



CONTUSÕES

Quando o local da contusão fica arroxeadado, é sinal de que houve hemorragia ou derrame por baixo da pele. O acidentado sente dor e o local fica inchado.

Primeiras providências a tomar:

- Repouso da parte contundida.
- Aplique compressas frias ou saco de gelo até que a dor e a inchação tenham diminuído.
- Posteriormente podem ser usadas compressas de água quente para apressar a cura.
- Se a contusão for grave veja um médico



DESMAIO

O desmaio pode ser considerado uma forma leve do "estado de choque", provocada em geral por emoções súbitas, fadiga, fome ou nervosismo.

A vítima empalidece, cobre-se de suor, o pulso e a respiração são geralmente fracos

- Deite a pessoa de costas com a cabeça baixa.
- Desaperte-lhe a roupa.
- Aplique panos frios no rosto e na testa.

Se o desmaio durar mais de um ou dois minutos, agasalhe o paciente e procure o médico.

Caso especial:

Sentindo que vai desfalecer ao ver uma hemorragia ou ferimento, baixe imediatamente a cabeça ou então sente-se em uma cadeira e curve-se para a frente com a cabeça entre as pernas, mais baixa que os joelhos e respire profundamente.

QUEIMADURAS

Toda e qualquer lesão decorrente da ação do calor sobre o organismo é uma queimadura.

Exemplos:

- contato direto com chama, brasa ou fogo;
- vapores quentes;
- líquidos ferventes;
- sólidos superaquecidos ou incandescentes;
- substâncias químicas (ácidos, soda cáustica, fenol, nafta etc.);
- emanções radioativas;
- radiações infravermelhas e ultravioletas (em aparelhos, laboratórios ou devido ao excesso de raios solares);
- eletricidade.

QUEIMADURAS EXTERNAS CLASSIFICAM-SE EM:

SUPERFICIAIS — quando atingem algumas camadas da pele.

PROFUNDAS — quando há destruição total da pele.

Classificação em GRAUS:

1º grau — lesão das camadas superficiais da pele, vermelhidão, dor local suportável, não há formação de bolhas.

Exemplo: aquelas causadas pelos raios solares.

2º grau — lesão das camadas mais profundas da pele, formação de bolhas e flictemas (bolhas maiores) despreendimento de camadas da pele, dor e ardência locais de intensidade variável.

3º grau — lesão de todas as camadas da pele, comprometimento de tecidos mais profundos até o osso.

QUEIMADURAS DE 1º, 2º e 3º GRAUS PODEM SE APRESENTAR NO MESMO PACIENTE

O RISCO DE VIDA (gravidade do caso) não está no grau da queimadura: reside na extensão da superfície atingida, devido ao "estado de choque" e a maior possibilidade de contaminação (infecção). QUANTO MAIOR A ÁREA DE PELE QUEIMADA, MAIS GRAVE É O CASO!

Tem-se uma idéia aproximada da superfície queimada usando a "regra dos nove":

Cabeça — 9% da superfície do corpo

Pescoço — 9%

Membro superior esquerdo — 9%

Membro superior direito — 9%

tórax e abdomen (frente) — 18%

tórax e região lombar (costas) — 18%

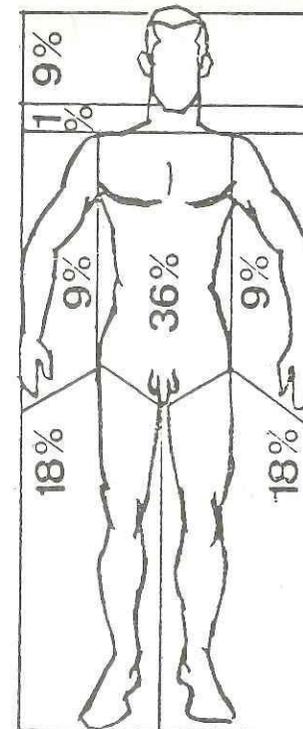
membro inferior esquerdo — 18%

membro inferior direito — 18%

(a área dos órgãos genitais — 1% — está incluída na do tórax e abdomen)

PEQUENA QUEIMADURA — a que atinge menos de 10% de área queimada.

GRANDE QUEIMADURA — a que atinge mais de 10% de área queimada.



1. PREVENIR O ESTADO DE CHOQUE

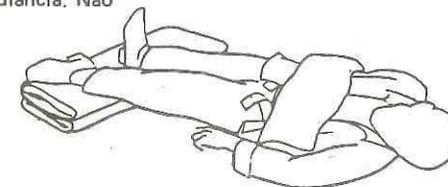
2. CONTROLAR A DOR.

3. EVITAR A CONTAMINAÇÃO.

Como conduzir na prestação de primeiros socorros nas GRANDES e MÉDIAS QUEIMADURAS.

em caso de QUEIMADURAS TÉRMICAS (líquidos quentes, fogo, vapor, raios solares etc.):

- a) deite a vítima;
- b) coloque a cabeça e o tórax da vítima em plano inferior ao resto do corpo, levante-lhe as pernas, se se possível;
- c) se a vítima estiver consciente dê-lhe bastante líquido para beber: água, chá, café, sucos de frutas. NUNCA DÊ BEBIDAS ALCOÓLICAS;
- d) se possível, dê-lhe medicação contra a dor que seja de seu conhecimento;
- e) coloque um pano limpo sobre a superfície queimada
- f) procure recursos médicos urgentemente: remova-a para um hospital, se possível em ambulância. Não demore!



Nas queimaduras por AGENTES QUÍMICOS

- a) lave a área atingida com bastante água;
- b) aplique jato de água enquanto retira as roupas da vítima;
- c) proceda como nas queimaduras térmicas prevenindo o choque e a dor. NÃO aplique unguentos, graxas, bicarbonato de sódio ou outras substâncias em queimaduras externas.

NÃO retire corpos estranhos ou graxas das lesões.

NÃO fure as bolhas existentes.

NÃO toque com as mãos a área queimada.

Como se conduzir na prestação de primeiros socorros nas PEQUENAS QUEIMADURAS

A – Térmicas

- lave com água a pequena área queimada;
- após lavar, tome uma das três providências seguintes, dependendo de possuir os recursos à mão:

- ponha sobre a queimadura uma gaze ou pano limpo embebido numa solução de bicarbonato de sódio, enfaixando frouxamente;
- pincele a queimadura com uma substância antisséptica (mercurocromo, mertiolato) cobrindo com gaze ou pano limpo;

- passe vaselina esterilizada sobre a parte queimada cobrindo depois com gaze ou pano limpo;

NÃO fure as bolhas.

EVITE tocar na área queimada.

B – Químicas

- lave a queimadura lentamente com grande quantidade de água;
- cubra com gaze ou pano limpo;
- dependendo da parte atingida (olhos, face, órgãos genitais, boca etc.), procure logo um médico.

TODAS AS QUEIMADURAS DEVEM SER EXAMINADAS POR UM MÉDICO OU ENFERMEIRO COM BREVIDADE. EXCETUAM-SE OS CASOS EM QUE A PELE ESTEJA APENAS AVERMELHADA E SE TRATE DE PEQUENA ÁREA QUEIMADA. UM CASO MUITO ESPECIAL:

QUEIMADURAS NOS OLHOS

Podem ser produzidas por substâncias irritantes – ácidos, álcalis, água quente, vapor, cinzas quentes, pó explosivo, metal fundido, chama direta.

TRATAMENTO:

- Lavar os olhos com água em abundância ou, se possível, com soro fisiológico, durante vários minutos.

- Vendar o(s) olho(s) atingido(s) com uma gaze ou pano limpo

- Levar ao médico com a possível brevidade

PARADA RESPIRATÓRIA

Uma pessoa cuja respiração parou morrerá caso a mesma não seja imediatamente restabelecida.

Sinais graves:

- observe o peito da vítima: se não se mexer, houve parada dos movimentos respiratórios;
- os lábios, língua e unhas ficam azulados.

APLIQUE RESPIRAÇÃO DE SOCORRO SEM DEMORA

CAUSAS DE UMA PARADA DA RESPIRAÇÃO

Gases venenosos, vapores químicos ou falta de oxigênio.

- remova a vítima para um local arejado e não contaminado;
- inicie a respiração de socorro pelo método de Holger-Nielsen ou boca-a-boca.

Afogamento

- retire rapidamente a vítima da água;
- inicie a respiração boca-a-boca o mais rápido possível logo que alcance a vítima, ainda na água ou no barco ou tão pronto atinja um local mais raso;

- agasalhe a vítima. Se necessário comprima seu estômago para expulsar a água.

Sufocamento por saco plástico.

- rasgue ou retire o saco plástico;
- inicie imediatamente a respiração boca-a-boca.

Choque elétrico

- não toque nada até que ela esteja separada da corrente ou esta interrompida;
- não tente retirar uma pessoa presa a um cabo elétrico exposto ao tempo a menos que você venha sido especialmente treinado para este tipo de salvamento. Entretanto, lembre-se que cada segundo de contato com a eletricidade diminui a possibilidade de sobrevivência da vítima de choque elétrico;

- se você souber, desligue a tomada ou a chave geral de corrente elétrica. Se não souber, chame imediatamente quem entenda do assunto ou então use uma vara ou ramo seco, uma corda seca ou um pano seco para afastar ou empurrar o fio da vítima. Toque apenas em material seco não condutor de eletricidade;

- inicie a respiração boca-a-boca logo que a vítima esteja livre do contato com a corrente.

Abalos violentos resultantes de explosão ou pancada na cabeça ou no abdomen

- inicie imediatamente a respiração boca-a-boca.

Envenenamento por ingestão de sedativos ou produtos químicos

- inicie imediatamente a respiração boca-a-boca.

Soterramento

- inicie a respiração vigorosa boca-a-boca;
- ao mesmo tempo procure libertar o tórax da vítima;
- faça o possível para evitar novos desmoronamentos.

RESPIRAÇÃO DE SOCORRO

- afrouxe as roupas da vítima, principalmente em volta do pescoço, peito e cintura;
- verifique se há qualquer coisa ou objeto obstruindo a boca ou a garganta da vítima;
- inicie a respiração de socorro tão logo tenha a vítima sido colocada na posição correta.

Cada segundo é precioso.

- ritmo: respirações por minuto.

Mesmo após haver a vítima voltado a respirar livremente, esteja pronto para iniciar tudo outra vez.

PROCURE UM MÉDICO

CUIDADOS:

- Mantenha a vítima aquecida.
- NÃO espere ou procure ajuda. Aja logo.
- NÃO deixe de afrouxar as roupas.
- NÃO desanime.
- NÃO DÊ LÍQUIDOS enquanto a vítima estiver inconsciente.
- NÃO DEIXE a vítima sentar-se ou levantar-se.
- NUNCA dê bebidas alcoólicas. Dê-lhe chá ou café quente para beber, logo que volte a si.
- NÃO REMOVA a vítima, salvo se for absolutamente necessário, até que sua respiração volte ao normal. Mesmo assim, remova-a em posição deitada.

Caso seja imperioso remover a vítima para outro local ou caso seja necessário trocar de socorrista, estas operações devem ser feitas SEM INTERROMPER O RITMO DA RESPIRAÇÃO DE SOCORRO.

Mesmo com a vítima recuperada:

Procure um médico.

2. Transporte-a a um hospital.

RESPIRAÇÃO DE SOCORRO – MÉTODO BOCA-A-BOCA (para crianças)

- Deite a criança com o rosto para cima e a cabeça inclinada para trás.
- Levante seu queixo de modo que fique projetado para fora.
- Conserva a criança nessa posição de forma que sua língua não obstrua a passagem do ar.
- Coloque a boca sobre a BOCA E O NARIZ da criança, soprando levemente até notar que seu peito se levanta e os pulmões se expandem.

O ar soprado para dentro dos pulmões da criança possui bastante oxigênio para salvar a sua vida.

- Deixe a criança expirar livremente.
 - Tão logo ouça a criança expirar repita o método.
- MANTENHA UM RITMO DE 15 RESPIRAÇÕES POR MINUTO.**

Sempre que possível pressione levemente o estômago da criança para evitar que o mesmo se encha de ar.

MÉTODO BOCA-A-BOCA (para adultos)

Coloque a vítima deitada de costas. Levante seu pescoço com uma das mãos e incline-lhe a cabeça para trás, mantendo-a nessa posição.

- Use a mão que levantou o pescoço para puxar o queixo da vítima para cima, de forma que sua língua não impeça a passagem do ar.
- Coloque sua boca com firmeza sobre a boca da vítima.
- Feche bem as narinas da vítima usando o polegar e o indicador.
- Sopre para dentro da boca da vítima até notar que seu peito está se levantando.
- Deixe a vítima expirar o ar livremente.
- Repita o movimento 15 vezes por minuto.

RESPIRAÇÃO DE SOCORRO (Método Holger-Nielsen)

Se você verificar

- falta de condições para praticar a respiração boca-a-boca;
- e que o paciente não tem fraturas, pode tentar um outro tipo de respiração de socorro, cujo método consiste em combinar a pressão exercida nas costas da vítima com movimentos dos braços:

1. Deite o paciente de bruços, com a cabeça apoiada nas mãos, que devem estar uma sobre a outra e o rosto voltado para um dos lados para que o nariz e a boca possam respirar;
2. Ajoelhe-se junto a cabeça da vítima e espalme as mãos em suas costas. Os pulsos devem ficar à altura de uma linha imaginária que ligue as axilas;
3. Movimente-se vagarosamente para a frente até que seus braços estejam quase verticais. Aumente a pressão gradativamente. Ajuste o peso de seu corpo sobre as costas da vítima e não faça um movimento brusco de compressão final;
4. Deslize as mãos sobre as costas do acidentado (em direção à cabeça dele) até a altura dos braços;
5. Segure os cotovelos da vítima e levante seus braços para trás até sentir a resistência máxima dos ombros

RITMO DA RESPIRAÇÃO DE SOCORRO: 12 VEZES POR MINUTO.

Prossiga a respiração de socorro sem interrupção até que a respiração normal seja restabelecida, se necessário durante 4 horas ou mais até que chegue o médico.

RESPIRAÇÃO DE SOCORRO (Método Sylvester)

(Pode ser empregado quando não for possível aplicar a respiração boca-a-boca).

- Coloque a vítima com o rosto voltado para cima.
 - Coloque algo por baixo dos ombros da vítima para que ela fique com a cabeça inclinada para trás.
 - Ajoelhe-se de frente para a vítima e ponha a cabeça dela entre seus joelhos.
 - Segure-lhe os braços, pelos pulsos, cruzando-os e comprimindo-os contra a parte inferior do peito.
 - A seguir puxe os braços da vítima para cima, para fora e para trás o mais que puder.
- REPITA O MOVIMENTO 15 VEZES POR MINUTO.**
- Se você conseguir um auxiliar, peça-lhe que segure a cabeça da vítima, inclinando-a para trás e projetando-lhe o queixo para a frente.

VENENOS

- 1º Ministre o antídoto recomendado no recipiente de que provir o veneno.
- 2º Transporte a vítima para um "Pronto-Socorro" ou providencie um médico: **A RAPIDEZ É ESSENCIAL.**

3. Se houver mais de um socorrista, enquanto um procura o médico ou um meio de transporte, o outro toma as seguintes providências:

Venenos ingeridos

O que se deve fazer:

1. Provoque vômito

a) Fazendo a vítima beber:

- água morna ou
- água com sal ou
- água com sabão

b) Passe o dedo indicador ou um cabo de colher levemente na garganta da vítima.

c) Repita a operação várias vezes, até que o líquido vomitado esteja límpido.

2. A seguir faça ingerir:

- leite ou
 - claras de ovos batidas ou
 - suspensão de farinha de trigo ou
 - batatas amassadas em água.
- ##### 3. Dê o antídoto universal:
- 2 partes de torradas queimadas
 - 1 parte de leite de agnêsia
 - 1 parte de chá forte

4. Mantenha a vítima agasalhada.

O que não se deve fazer:

1. Não provoque vômito caso a vítima esteja inconsciente ou se tiver ingerido:

- soda cáustica;
- produto de petróleo (querosene, gasolina, líquido de isqueiro, removedores);
- ácidos;
- água de cal;
- amônia;
- alvejantes de uso doméstico;
- tira-ferrugem;
- desodorante de banheiro.

2. Não dê álcool

3. Não deixe o envenenado andar

4. Não dê azeite ou óleo

● Guarde, para entregar ao médico, ambulância ou hospital, o recipiente com o rótulo e os restos do veneno.

VENENOS ASPIRADOS

● carregue ou arraste a vítima imediatamente para um local arejado e não contaminado. Não deixe a vítima caminhar;

● aplique a respiração de socorro caso a respiração tenha sido interrompida ou esteja irregular;

● mantenha a vítima agasalhada e quieta.

JAMAIS DÉ BEBIDAS ALCOÓLICAS.

TOME AS MEDIDAS DE PRECAUÇÃO PARA NÃO SE TORNAR OUTRA VÍTIMA.

ENVENENAMENTO ATRAVÉS DA PELE

Lave a pele com água abundantemente: banho de chuveiro, de mangueira, de torneira.

Aplique jato de água sobre a pele enquanto retira as roupas.

A rapidez em lavar a pele é da máxima importância — reduza a extensão da lesão ou da absorção do veneno.

MORDIDAS DE COBRAS VENENOSAS

● Deite a vítima o mais rápido possível.

● Não deixe a vítima fazer qualquer esforço, pois o estímulo da circulação sanguínea difunde o veneno pelo corpo.

Dentro dos primeiros 30 minutos tome as seguintes medidas:

1. chupe o sangue no local, fazendo pressão com as mãos para poder sugar melhor, DESDE QUE NÃO TENHA FERIDAS NA BOCA OU DENTES ESTRAGADOS



2. se não puder sugar, faça pressão com as mãos sobre o local da mordida, de modo que se retire o máximo de veneno



3. se a picada não sangrar e tiver sido num braço (ou mão) ou numa perna (ou pé), coloque uma atadura, um lenço ou uma tira de pano bem firme em volta do mesmo, acima da mordida. Enrole a atadura no membro atingido e aperte-o bastante para retardar a circulação do sangue

4. fure a pele em torno da picada, com uma agulha, alfinete ou espinho (15 a 20 perfurações de pouca profundidade) para permitir a saída de maior quantidade de sangue e veneno



5. o garrote deve permanecer somente enquanto se processa a sucção local
6. aplique uma compressa fria ou gelo sobre o local da mordida.



7. leve a vítima imediatamente a um médico ou hospital, evitando, tanto quanto possível, abalos e canseiras.

NÃO DEIXE a vítima caminhar.

NÃO LHE DÊ álcool algum, nem querosene ou infusões (ALHO, CAINCA, ANDIROBA, ORELHA DE ONÇA, ETC.)

NÃO EMPREGUE arame, corda, barbante ou similares como garrote.

JAMAIS CORTE a pele para extrair sangue.

NÃO PERCA TEMPO

Após 30 minutos da mordida as providências de primeiros socorros se tornam desnecessárias, pois só resta levar vítima imediatamente a um médico o hospital para aplicação do soro contra o veneno da cobra.

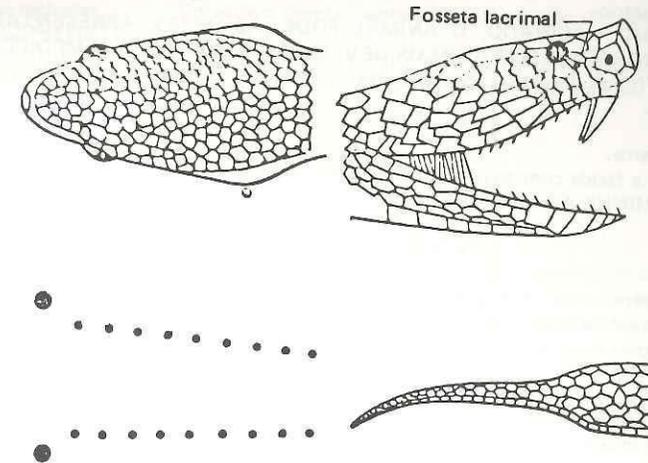
SE VOCÊ NÃO CONHECE COBRAS, LEVE, SE POSSÍVEL, A COBRA CAUSADORA DO ACIDENTE (VIVA OU MORTA) PARA IDENTIFICAÇÃO

Como saber se a mordida foi produzida por cobra venenosa ou não-venenosa:

VENENOSA

- Cabeça triangular
- Olhos pequenos
- Fosseta lacrimal
- Escamas c/desenhos irregulares
- Cauda curta, afinando abruptamente
- duas presas no maxilar superior bem maiores que os demais dentes
- Picada com uma ou duas marcas mais profundas

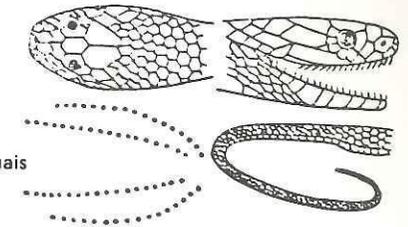
VENENOSA



NÃO VENENOSA

- Cabeça arredondada
- Olhos grandes
- Fosseta lacrimal não tem
- Escamas desenhos simétricos
- Cauda longa e afinando gradativamente
- Dentes pequenos e mais ou menos iguais
- Picada orifícios pequenos e mais ou menos iguais

NAO VENENOSA



Na ausência ou falta do médico, e se identificar a cobra como venenosa, dê ao paciente um dos soros específicos, seguindo rigorosamente as suas instruções

anti-crotálico — cascavel

anti-botrópico — jararaca, urutu, jararacuçu

anti-laquéstico — surucucu "pico de jaca"

anti-elapídeo — corais

O soro antiofídico polivalente pode ser usado com vantagens quando a cobra for: cascavel, jararaca, urutu, jararacuçu, cotiara.

PICADAS DE ESCORPIÃO, LACRAIA, CENTOPÉIA E ARANHA VIÚVA NEGRA

- Procure um médico imediatamente.
- Na ausência ou falta do médico, aplique o soro específico, se disponível, dentro da primeira hora da picada.
- Coloque compressa de álcool sobre o local da picada.
- Aplique também gelo ou compressas frias.
- Mantenha a vítima em repouso.

MORDIDAS DE ANIMAIS RAIVOSOS

Qualquer animal pode contrair a raiva e se tornar um transmissor da mesma.

Quem for mordido por um animal deve suspeitar de raiva e mantê-lo em observação até prova em contrário.

MESMO VACINADO, O ANIMAL PODE, ÀS VEZES, APRESENTAR A DOENÇA. TODAS AS MORDIDAS POR ANIMAIS DEVEM SER VISTAS POR UM MÉDICO.

As Vítimas devem ser levadas ao Instituto Pasteur ou outras instituições ou posto de saúde de sua cidade.

Primeiro Socorro:

Lave a ferida com água e sabão. Pincele com mercurocromo, mertiolate ou outro desinfetante. ENCAMINHE AO MÉDICO.

PICADAS E FERROADAS DE INSETOS

Há pessoas alérgicas que sofrem reações graves e/ou generalizadas, devido a picadas de insetos. Tais pessoas devem receber um tratamento médico imediato. Picada de inseto pode ser um risco de vida para uma pessoa sensível.

O que fazer:

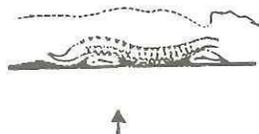
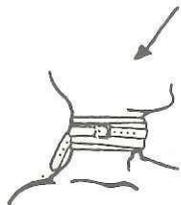
- Retire os ferrões da picada. Em seguida, pressione o local para fazer sair o "veneno"
- Aplique gelo ou faça escorrer água fria no local da picada.
- Aplique compressa com amônia.
- Procure socorro médico tão pronto seja possível.

LESÕES NOS OSSOS E ARTICULAÇÕES

1 - Lesões na espinha

Providências a tomar:

- Mantenha a vítima agasalhada e imóvel.
 - Não mexa nem deixe ninguém tocar na vítima com suspeita de lesão na espinha até a chegada do médico ou enfermeiro.
 - Nunca vire uma pessoa com suspeita de fratura na espinha.
 - Observe a sua respiração. Esteja pronto para iniciar a respiração boca-a-boca.
- NA FALTA DE UM MÉDICO PREPARE-SE PARA TRANSPORTAR A VÍTIMA, TENDO OS SEGUINTE CUIDADOS ESPECIAIS:
- O transporte tem de ser feito em maca ou padiola.
 - Durante o transporte em veículos, evitar balanços e freadas bruscas para não agravar a lesão.
 - Se a lesão for no pescoço, enrole ao redor do mesmo, sem apertar uma camisa, toalha ou outro pano, passando-lhe um cinto por cima para imobilizar o pescoço.



● Em todos os casos de suspeita de lesão na espinha, adote esta importante providência ao transportar: deite a vítima em decúbito dorsal (de barriga para cima) colocando, por baixo do pescoço e da cintura; um travesseiro, toalha ou lençol dobrado, de forma que eleve a coluna.

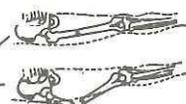
Fraturas

Em caso de fratura, o primeiro socorro consiste apenas em impedir o deslocamento das partes quebradas evitando maiores danos.

Existem dois tipos de fratura:

Fechadas — quando o osso se quebrou mas a pele não foi perfurada.

Expostas — quando o osso está quebrado e a pele rompida.



Deve-se desconfiar de fratura sempre que a parte suspeita não possua aparência ou função

normais ou quando haja dor no local atingido, incapacidade de movimentar o membro, posição anormal do mesmo ou, ainda, sensação de atrito no local suspeito.

a) **Fraturas fechadas** Coloque o membro acidentado em posição tão natural quanto possível, SEM DESCONFORTO para a vítima.

Posição talas sustentando o membro atingido. As talas deverão ter comprimento suficiente para ultrapassar as juntas acima e abaixo da fratura. Qualquer material rígido pode ser empregado



como tala: tábuas, estaca, papelão, vareta de metal ou mesmo uma revista grossa ou um jornal grosso e dobrado. Use panos ou outro material macio para acolchoar as talas, a fim de evitar danos à pele. As talas devem ser amarradas com ataduras ou tiras de pano não muito apertadas, em no mínimo, quatro pontos:

- abaixo da junta abaixo da fratura
- acima da junta, acima da fratura

Outro recurso no caso de fratura de perna é aquele que consiste em amarrar a perna quebrada na outra, desde que sã, tendo o cuidado de acolchoar entre ambas com um lençol ou manta dobrados.



b) Fraturas expostas

- Coloque uma gaze, um lenço ou um pano limpo sobre o ferimento.
 - Fixe firmemente o curativo no lugar, utilizando-se de uma bandagem forte — gravata, tira de roupa, cinto etc.
 - No caso de hemorragia grave siga as instruções da pág. 79.
 - Mantenha a vítima deitada.
 - Aplique talas, conforme descrito para as fraturas fechadas, sem tentar puxar o membro ou fazê-lo voltar à sua posição natural.
- Transporte a vítima conforme indicado na pág. 95, somente após imobilizar a parte fraturada.
- Chame ou leve o paciente a um médico ou a um hospital, de carro ou de ambulância, tão logo a fratura seja imobilizada.
- NÃO DESLOQUE OU ARRASTE A VÍTIMA ATÉ QUE A REGIÃO SUSPEITA DE FRATURA TENHA SIDO IMOBILIZADA, A MENOS QUE A VÍTIMA SE ENCONTRE EM IMINENTE PERIGO.**

LUXAÇÕES OU DESLOCAMENTOS

Toda vez que os ossos de uma articulação ou junta saírem do seu lugar proceda como no caso de fraturas fechadas.

- Coloque o braço em uma tipóia quando houver luxação do ombro, do cotovelo ou do punho.



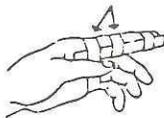
ENTORSES

- Trate como se houvesse fratura.
- Imobilize a parte afetada.
- Aplique gelo e compressas frias.

NÃO APLIQUE NADA QUENTE SOBRE A PARTE AFETADA DURANTE 24 HORAS NO MÍNIMO. O CALOR AUMENTARIA A DOR E A INCHAÇÃO.

Como colocar talas de imobilização:

O correto tratamento de uma luxação ou de uma entorse exige o atendimento médico.



ACIDENTES PROVOCADOS PELO CALOR

INSOLAÇÃO

Devido à ação direta dos raios solares sobre o indivíduo (na rua, na praia, no campo etc.)

INTERMAÇÃO

Devido à ação do calor sobre o indivíduo em locais abrigados do sol (nas fundições, padarias, caldeiras etc.).

COMO SE MANIFESTAM

De maneira brusca com:

● Intensa falta de ar — às vezes a vítima parece sufocada, com a respiração acelerada e difícil.

- A vítima cai, fica desacordada e pálida.
- Temperatura do corpo elevada.
- Extremidades arroxeadas.

De maneira lenta com:

- Dor de cabeça.
- Enjôo.
- Tonteadas.
- Rosto avermelhado.
- Pele quente e seca.
- Não há suor.
- Pulso rápido.
- Temperatura do corpo elevada.

CHAME UM MÉDICO OU PROVIDENCIE O TRANSPORTE DA VÍTIMA PARA UM HOSPITAL IMEDIATAMENTE

ENQUANTO AGUARDA, APLIQUE COM RAPIDEZ AS SEGUINTE MEDIDAS:

- Remova a vítima para lugar fresco e arejado.
- Tire suas roupas.
- Coloque a vítima deitada com a cabeça elevada.
- Refresque-lhe o corpo por meio de banho.
- Envolve a cabeça em toalhas ou panos embebidos em água fria que se renovam com frequência.

- Se disponível ponha saco de gelo na cabeça.
- Coloque-a sob ventiladores ou em ambiente refrigerado.



Todo e qualquer socorro à vítima de insolação e intermação é no sentido de baixar a temperatura do corpo de modo progressivo.

TRANSPORTE DE ACIDENTADOS

A movimentação ou o transporte de um acidentado ou doente deve ser feito com cuidado a fim de não complicar as lesões existentes.

ANTES DE PROVIDENCIAR A REMOÇÃO DA VÍTIMA.

- controle a hemorragia;
- mantenha a respiração;
- imobilize todos os pontos suspeitos de fraturas; e
- evite ou controle o estado de choque.

A MACA É O MELHOR MEIO DE TRANSPORTE

Pode-se fazer uma boa maca abotoando-se duas camisas ou um paletó em duas varas ou bastões resistentes ou enrolando um cobertor, dobrado em três, em volta de tubos de ferro ou bastões. Ou, ainda, usando uma tábua larga.

Ao remover ou transportar a vítima, obedeça as seguintes orientações:

● COMO LEVANTAR A VÍTIMA COM SEGURANÇA

Se o ferido tiver de ser levantado antes de um exame para verificação das lesões, cada parte de seu corpo deve ser apoiada. O corpo tem de ser mantido sempre em linha reta, não devendo ser curvado.

● COMO PUXAR O FERIDO PARA LOCAL SEGURO

Puxe a vítima pela direção da cabeça ou pelos pés. Nunca pelos lados. Tenha o cuidado de certificar-se de que a cabeça está protegida

● COMO TRANSPORTAR A VÍTIMA

Ao remover um ferido para um local onde possa ser usada a maca, adote o método de uma, duas ou três pessoas para o transporte da vítima (conforme ilustração), dependendo do tipo e da gravidade da lesão, da ajuda disponível e do local (escadas, paredes, passagens estreitas etc.).

Os métodos que empregam um ou dois socorristas são ideais para transportar uma pessoa que esteja inconsciente devido a afogamento ou asfixia. Todavia, não servem para carregar um ferido com suspeita de fraturas ou outras lesões graves. Em tais casos, use sempre o método de três socorristas.

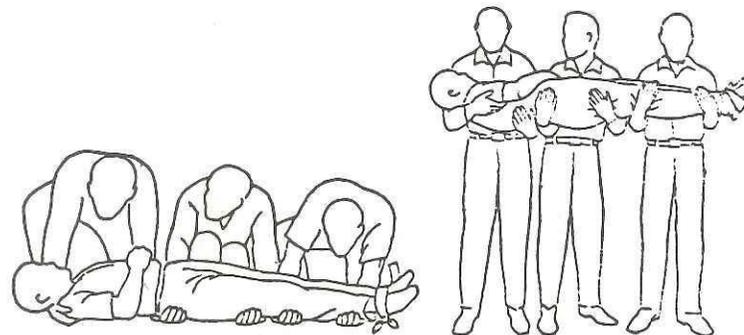
Empregue um dos métodos abaixo conforme o caso:

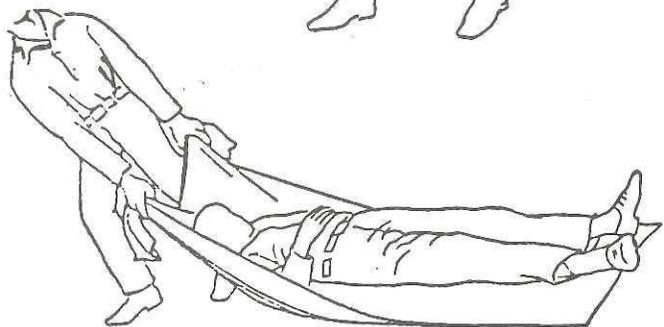
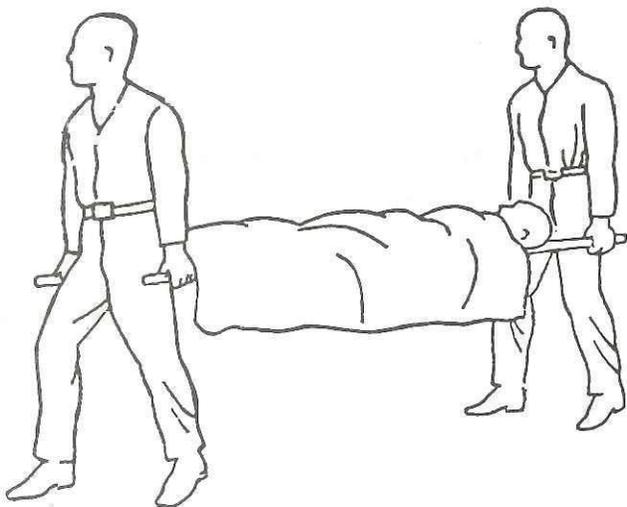
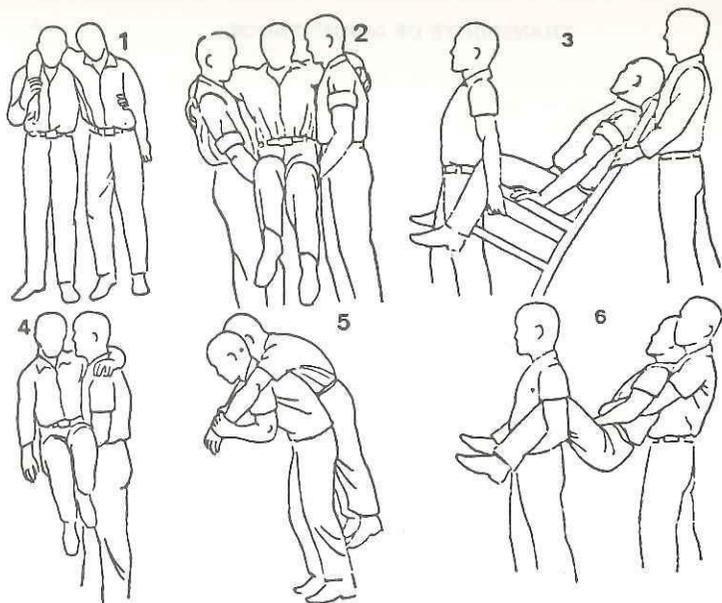
1. Transporte de apoio
2. Transporte em "cadeirinha"
3. Transporte em cadeira
4. Transporte em braço
5. Transporte nas costas
6. Transporte pela extremidade

O transporte de acidentados em veículos (ambulâncias ou carros) merece também cuidados.

● Oriente o motorista quanto a freadas bruscas e balanços contínuos que poderão agravar o estado da vítima.

● Lembre-se de que o excesso de velocidade, longe de apressar o salvamento do acidentado, poderá causar novas vítimas.





ATAQUE CARDÍACO

Sintomas mais comuns:

- Respiração extremamente curta, falta de ar.
- Dor na parte superior do abdômen.
- Dor no peito, às vezes estendendo-se pelos braços ou para o pescoço e a cabeça.
- Suores, palidez e enjôo.
- É possível que o paciente tussa, provocando a saída de um líquido espumante e rosado pela boca.

Providências:

- Procure um médico **COM URGÊNCIA**.
- Ajude o paciente a tomar a posição que lhe seja mais confortável (geralmente é uma posição entre sentado e deitado).
- Desaperte-lhe a roupa — cinto, colarinho, gravata etc.
- Cubra-o para não sentir frio. Mas não exagere a ponto de provocar suores.
- Mantenha o doente calmo.
- Sugira ao paciente respirar profunda e lentamente, exalando pela boca.
- Indague do doente se já teve outros ataques ou está em tratamento médico.
- Veja se o doente traz nos bolsos remédios de urgência.
- Aplique-os seguindo as instruções que acompanham os mesmos, desde que a vítima esteja consciente.

NÃO TENTE LEVANTAR OU CARREGAR A VÍTIMA SEM O AUXÍLIO DE OUTRAS PESSOAS OU SUPERVISÃO MÉDICA. NÃO DÊ NADA DE BEBER AO PACIENTE SEM O CONSENTIMENTO MÉDICO.

Não encontrando um médico, leve o doente urgentemente ao hospital mais próximo, transportando-o com os devidos cuidados.

CORPOS ESTRANHOS

Pequenas partículas de poeira, carvão, areia ou limalha, grãos diversos, sementes ou pequenos insetos (mosquitos, formigas, moscas, besouros etc.) podem penetrar nos olhos, no nariz ou nos ouvidos.

Se isso ocorrer, tome os seguintes cuidados:

OLHOS

- Nunca esfregue o olho.
- Não tente retirar corpos estranhos encravados no globo ocular.

Primeiras providências:

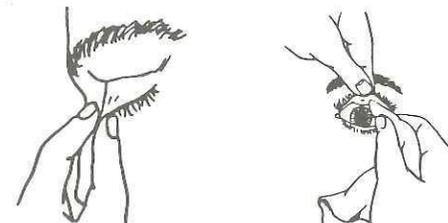
● **FAÇA A VÍTIMA FECHAR OS OLHOS PARA PERMITIR QUE AS LÁGRIMAS LAVEM E REMOVAM O CORPO ESTRANHO.**

Se o processo falhar, lave bem as mãos e adote as seguintes providências:

- pegue a pálpebra superior e puxe para baixo, sobre a pálpebra inferior, para deslocar a partícula;
- irrigue o olho com água limpa, de preferência usando conta-gotas;
- Peça à vítima para pestanejar.

Se, ainda assim, não resolver, passe às terceiras providências:

- puxe para baixo a pálpebra inferior, revirando para cima a pálpebra superior, conforme ilustração;
- descoberto o corpo estranho, tente retirá-lo com cuidado, tocando-o de leve com a ponta úmida de um lenço limpo.



SE O CISCO ESTIVER SOBRE O GLOBO OCULAR, NÃO TENHA TENTE RETIRÁ-LO. COLOQUE UMA COMPRESSA OU PANO LIMPO E LEVE A VÍTIMA AO MÉDICO.

OS MESMOS CUIDADOS DEVEM SER TOMADOS QUANDO SE TRATAR DE CORPO ESTRANHO ENCRAVADO NO OLHO.

NARIZ

Comprima com o dedo a narina não obstruída com a boca fechada tente expelir o ar pela narina em que se encontra o corpo estranho.

NÃO PERMITA que a vítima assoe com violência.

NÃO INTRODUZA instrumento na narina (arame, palito, grampo, pinça etc.). Eles poderão causar complicações.

Se o corpo estranho não puder ser retirado com facilidade, procure um médico imediatamente.

OUVIDOS

NÃO INTRODUZA no ouvido nenhum instrumento (ex.: arame, palito, grampo, pinça, alfinete), seja qual for a natureza do corpo estranho e remover.

No caso de pequenos insetos, o socorro imediato consiste em colocar gotas de azeite ou óleo comestível no ouvido, a fim de imobilizar e matar o inseto.

Conserve o paciente deitado de lado, com o ouvido afetado voltado para cima. Mantenha-o assim, com o azeite dentro, por alguns minutos, após os quais devem ser mudada a posição da cabeça para escorrer o azeite. Geralmente, nessa ocasião, sai também o inseto morto.

Se o corpo estranho não puder ser retirado com facilidade, melhor mesmo é procurar logo o médico.

DOR DE OUVIDO

O tratamento adequado exige diagnóstico seguro — que só o médico pode dar.

Para alívio temporário:

● levante a cabeça do paciente colocando-a sobre vários travesseiros.

● coloque um saco de água quente ou almofada térmica sobre o ouvido afetado.

NÃO deixe o doente assoar o nariz com força nem fechando uma das narinas.

NÃO use gotas, unguentos ou óleos aquecidos no ouvido, a não ser que seja receitado pelo médico.

Dê um analgésico comum se tiver à mão.

DOR DE DENTE

Causada por cárie:

● limpe a cavidade com uma mecha de algodão enfiada num palito;

● encha a cavidade com "cera para dor de dente" e cubra-a com algodão.

NÃO DEIXE A CERA TOCAR NA LÍNGUA OU NAS GENGIVAS: PODE QUEIMAR.

Outras causas (gingivas, maxilares etc.)

● use um saco de água quente ou de gelo, sobre o rosto, no lado que estiver dolorido.

Em qualquer caso:

● tomar um analgésico comum traz alívio provisório.

● **PROCURE O DENTISTA O MAIS RÁPIDO POSSÍVEL.**

SOCIABILIDADE — FAZENDO NOVOS AMIGOS

ATIVIDADES SOCIAIS

A participação das atividades da sua patrulha, da sua Tropa, e do grupo; o contato que você manteve com outros membros, jovens e adultos do Movimento Escoteiro já lhe deram uma idéia clara da importância do seu lugar no Escotismo e do lugar que o Escotismo ocupa e vai ocupar na sua vida.

Acho que você está consciente e imbuído de que o espírito do Escotismo expresso na Lei e na Promessa é nada mais do que um convite e um desafio para que você se transforme dia a dia num homem inteiro e feliz.

A medida em que você se esforça para aceitar o convite e enfrenta o desafio esta é a medida do Espírito Escoteiro que existe em você. Demonstre-o por pensamentos, palavras e ações. Isto é amadurecer, é crescer, é como a árvore que dirige o tronco em busca da luz, que lhe permite viver e oferecer aos outros seus frutos, resultado do seu trabalho, silencioso e útil.

O NOSSO RELACIONAMENTO COM OS OUTROS

O homem é um ser gregário. Isto quer dizer que para que ele tenha saúde física e mental e se realize é necessário que se junte a outras pessoas, forme um grupo, uma comunidade.

A primeira comunidade que o ser humano conhece na sua infância é a família. Depois com o contato com outras pessoas e com entrada para o colégio, o seu mundo social vai pouco a pouco se ampliando.

Para que uma pessoa seja feliz não basta ter dinheiro, conforto, posição social etc; isto não lhe trará satisfação ou realização como ser humano, se a pessoa não souber conviver e relacionar-se bem com os outros.

A Lei e a Promessa do Escoteiro são um convite e um estímulo para as relações sadias da pessoa consigo mesma, com seus semelhantes e a natureza.

Como Senior, você encontrará na vida da Tropa e da Patrulha boas oportunidades para aperfeiçoar suas maneiras e exercitar-se no convívio social.

REPUTAÇÃO

Qualquer membro do nosso Movimento tem o privilégio e responsabilidade de identificar-se como integrante de uma associação aceita e respeitada em todo mundo.

O fato de ser Escoteiro abre para você grandes oportunidades de atividades nos mais variados setores, desde a permissão de acampamento dada um por um fazendeiro, até a visita a uma base de submarinos. Isto se deve ao crédito que a sociedade deposita no Escotismo. Em resposta a estes privilégios e a esta confiança, todos os Escoteiros tem o dever de fazer o máximo para merecê-la demonstrando em todas as suas atitudes que são dignos dessa distinção.

Assim seja numa atividade da sua patrulha ou Tropa, seja uma excursão com garotas, da sua conduta irá depender a receptividade de outras pessoas estranhas ao Movimento da sua maneira de agir, da sua cortesia e decência, irá depender não só a sua aceitação social, mas a sua reputação e o bom nome do seu grupo e do Escotismo Mundial. Esta é uma grande responsabilidade que com toda a confiança depositamos em suas mãos. Em outras palavras, cremos na sua lealdade!

ATIVIDADES SOCIAIS

Quando você programa uma atividade social, seja festa ou pic-nic é preciso ter em mente que depende da sua habilidade que os participantes gozem de conforto, segurança e divertimento.

COMO PROGRAMAR

DINHEIRO E BOM SENSO — As vezes o entusiasmo nos leva a imaginar fazer coisas que são excelentes como projeto mas cuja realização é inviável. Você deve observar sempre a realidade e levar em consideração que o sucesso de uma atividade social não é medido pelo seu custo, mas pelo seu efeito. Assim quando planejar alguma coisa tenha em mente as posses e disponibilidades financeira das pessoas que vão participar. É mais importante um ambiente agradável, alegre e descontraído em que todos se sintam a vontade e se divirtam comunicando-se entre si do que luxo e comidas exóticas num ambiente sem espontaneidade.

UM JANTAR OU ALMOÇO EM SUA CASA

Quando você for receber seus amigos para um almoço ou jantar em sua casa, lembre-se do seguinte:

- 1 — Discuta com eles sobre a disponibilidade de horário de cada um, para que todos possam comparecer.
- 2 — Coloque no quadro de avisos da patrulha um lembrete ou faça um pequeno convite. Isto não é uma formalidade, é apenas um artifício para lembrar os convidados.
- 3 — Procure saber dos gostos dos convidados para servir uma refeição que agrade a todos.
- 4 — Faça uma comida simples, a idéia não é servir um banquete. Um macarrão com um suculento molho a bolonhesa ou uma lasanha, são pratos saborosos, fáceis de fazer e bastante econômicos.
- 5 — Não se esqueça de explicar tudo muito bem em sua casa, para que todos compreendam os objetivos da atividade.
- 6 — Apresente os convidados às pessoas presentes.
- 7 — Não é indispensável, mas seria muito bom que você mesmo fizesse a refeição ou tomasse parte ativa na sua preparação.
- 8 — Seja espontâneo — Fique a vontade. Você está recebendo seus amigos para um encontro agradável.

REUNIÃO SOCIAL COM GAROTAS

Eis aí uma ocasião que pode oferecer grande divertimento, conquistar novas amizades e aumentar sua habilidade em relacionar-se com os outros.

Se você vai programar uma atividade fora da sede em que vão comparecer garotas além de rapazes vai ter que preparar um programa adequado para que as garotas participem todo o tempo e ninguém fique de fora. Alguns conselhos;

PARTICIPANTES

1 — Saiba exatamente quem vai. A idade dos rapazes e garotas deve ser aproximada aos membros da seção ou tropa, que estarão presentes.

QUEM CONVIDAR

2 — Incentive que os outros seniores levem suas irmãs, namoradas, colegas e melhores amigos.

ROUPA ADEQUADA

3 — Dependendo da atividade, do local e dos horários é interessante que se combine o que se vai vestir. Isto evitará que por causa de trajas inadequados alguém deixe de participar de uma parte do programa.

REFRIGERANTES

4 — Inclua refrescos ou refrigerantes; são indispensáveis, não só para matar a sede, mas para manter a animação.

LANCHE

5 — De acordo com a natureza da atividade, festa, excursão ou pic-nic deve-se programar um lanche ou refeição que pode ser levada já pronta, ou salgadinhos e doces. Pode-se combinar também que cada um levará uma parte da alimentação, juntando todos os petiscos em uma refeição em que todos participam.

JOGOS

6 — Muita gente pensa que jogo é coisa de criança. Nós sabemos que não. Você sabe que nada é melhor que um jogo para "quebrar o gelo" entre duas pessoas que não se conhecem. A ação, a alegria, a necessidade de cooperação faz com que as pessoas se comuniquem conseguindo dentro em pouco que todos se conheçam melhor e sejam mais espontâneos e menos formais. Qualquer que seja a natureza da sua atividade, de salão ou ao ar livre, não se esqueça de incluir alguns jogos apropriados ao local e aos participantes.

CANÇÕES

Numa excursão ou pic-nic — você pode incluir algumas canções. Se alguém tiver um instrumento musical deve levá-lo, pois cantar com acompanhamento é sempre melhor.

REUNIÃO ESPECIAL DA TROPA SENIOR

Bom, vamos convencionar que como as Reuniões da Tropa, tem 2 horas de duração, esta terá a mesma duração.

Claro que pode se estender um pouco mais, mas a idéia é que seja uma Reunião "Normal" no que diz respeito ao horário e "especial" no seu conteúdo, no desenvolvimento do programa. Estou certo que você, inteligente e cheio de idéias como é, não terá dificuldades em programar com seus companheiros uma atividade assim.

Vamos dar em seguida um esquema de uma reunião com convidados de ambos os sexos.

00,00 INÍCIO — Jogo Conhecendo amigos	15m
00,15 Jogo: 2 é bom e é demais	10m
00,25 Entrevista: Convidado ou convidada que não tenha tido contato com o movimento	10m
00,35 Debate: Como vai a sua educação? (por equipe)	10m
00,45 Relatório das equipes (supomos 4 equipes)	20m
01,05 Jogo: Ovo na colher (revezamento)	10m
01,15 Refresco ou refrigerante	10m
01,25 Projeção de slides de uma atividade marcante da tropa. Com comentários pelo apresentador	20m
01,45 Canção	10m
01,50 Avaliação da Reunião	10m
02,00 Agradecimento aos convidados. Encerramento.	

É claro que a nossa idéia é apenas um exemplo. Você pode ter outras muito melhores!

A nossa intenção é dar apenas uma visão de um programa e mostrar a dosagem nos "temperos" da reunião, para que ela não fique agitada demais ou pelo contrário, monótona. Vamos então explicar os ingredientes da receita.

JOGO: Conhecendo amigos.

OBJETIVO: Apresentação informal, colocar as pessoas à vontade.

DESENVOLVIMENTO: As pessoas fazem um círculo de modo que todas se possam ver. O dirigente do jogo, diz o seu nome (Só o primeiro nome). A pessoa seguinte diz o nome do dirigente e o seu próprio, a terceira pessoa diz o nome do dirigente, o do companheiro ao lado e o seu próprio nome... e assim por diante até que todas as pessoas tenham feito o mesmo. É um jogo divertido e faz com que todos se conheçam pelo nome.

JOGO: 2 é bom 3 é demais.

OBJETIVO: Movimentar os participantes, propiciar a comunicação entre eles. Diversão

DESENVOLVIMENTO:

Em círculo, aos pares, números 2 atrás dos números 1. Roberto e Cláudio, coloquem-se fora do círculo. Roberto vai perseguir Cláudio. Este, para não ser alcançado ou quando lhe der vontade, colocar-se-á diante de um par. Imediatamente o número 2 partirá para não ser atingido, por Roberto. Se Cláudio for atingido antes de se ter colocado ou se o número 2 for atingido, Roberto passará a ser o perseguido.

É proibido "cortar o círculo". O perseguido só pode passar pela frente de um par para se colocar e libertar assim o número 2.

Você deve recomendar aos jogadores que evitem correr muito e que se coloquem o mais depressa possível. Assim, o jogo se torna mais animado e um maior número de jogadores participam da ação; além disso, exige mais atenção.

ENTREVISTA

OBJETIVO: Dar a conhecer a visão de um jovem que não conheça ou tenha um conhecimento superficial do Escotismo. As perguntas deverão ser simples e objetivas e previamente preparadas pelo encarregado desta parte do programa. É interessante conhecer a opinião das garotas sobre o Escotismo.

Há várias maneiras de se conduzir um debate mas parece que a mais simples é dividir o grupo em equipes menores para discussão do tema proposto e depois de um tempo determinado (10 a 5 minutos é um bom tempo) pedir a cada Equipe que relate as suas conclusões.

O tema proposto tem a finalidade de questionar cada participante sobre a maneira como adquire e põe em prática os elementos que constituem sua educação. O que pensa fazer no futuro para completar a educação que tem até agora etc.

JOGO: Revezamento Ovo na colher

OBJETIVO: Diversão, entrosamento, movimentar a reunião.

DESENVOLVIMENTO:

Traça-se, a alguns passos do nº 1 de cada fila, um círculo de trinta centímetros de diâmetro. Você coloca nos círculos uma colher e um objeto redondo (bola, batata, bola de gude, etc). Dado o sinal, o nº 1 corre para o círculo e procura colocar o objeto na colher **sem o auxílio da outra mão**. Se o objeto rolar para fora do círculo, é preciso recolocá-lo, antes de apanhá-lo. Quando ele estiver na colher, deve levá-lo ao jogador nº 2 que retorna ao círculo, onde pousa o objeto e a colher, e corre para tocar na mão do nº 3.

São as seguintes as falhas ou erros a que você deve estar atento:

- tocar a bola com a mão ou o pé;
- partir antes de ter sido tocado pelo jogador anterior;
- se a bola cair durante o percurso, apanhá-la com a mão e colocá-la na colher;
- recomeçar a corrida antes de estar com a bola na colher.

REFRESCO OU REFRIGERANTE

Uma necessidade para matar a sede e manter o conforto, a alegria e animação.

5 MINUTOS DE BOA MÚSICA

A idéia é tocar uma fita ou disco de reconhecido bom gosto, ou alguma música que esteja em evidência no momento e se destaque pela sua qualidade. O gosto é do encarregado desta parte do programa (nada impede que seja um convidado). Na ocasião ele deve fazer um comentário sobre a música. Seu compositor, seu intérprete etc. Esta parte pode ser substituída por um número musical interpretado por um Senior ou convidado.

PROJEÇÃO DE SLIDES

Embora a idéia geral não seja "pescar" novos aspirantes para a Tropa (o que as vezes acontece nessas reuniões) é muito interessante mostrar o que os Seniores são capazes de fazer. Assim se você tem slides da sua última aventura com a Tropa eis uma ótima ocasião de mostrá-los. Se você não tem esse material é muito simples: vocês podem demonstrar ali na hora, na prática como se socorre um ferido. Nesse caso não se esqueça de treinar antes, pois a idéia é mostrar a capacidade dos Seniores, o que não será conseguido se for tudo improvisado de qualquer jeito.

CANÇÃO

Quem não gosta de cantar? Ensinem pra turma uma bela canção escoteira, daquelas que a gente canta para animar a jornada ou a noite no Fogo de conselho.

AVALIAÇÃO

Distribui-se papel e lápis e pede-se a cada um para dizer o que achou da reunião. No papel não é preciso escrever o nome.

É interessante lembrar as pessoas que usem de toda sinceridade. Quanto aos agradecimentos é claro que não é preciso explicar sua necessidade.

ATIVIDADES CULTURAIS

São oportunidades em que os rapazes da Tropa vão se juntar a outros amigos, rapazes e moças, para um encontro agradável em que o objetivo é aumentar a cultura de cada um. São muitas as atividades culturais que se pode realizar, aqui vão algumas sugestões.

1 — Assistir uma peça teatral e logo após fazer um debate sobre a mesma.

2 — Ensaiai uma peça, para ser apresentada em ocasião ou atividade especial.

3 — Visitar uma base oceanográfica, fazendo antes um contato para obter a autorização e um instrutor para acompanhar a visita e dar explicações.

4 — Visitar uma base de submarinos.

5 — Assistir um filme e debatê-lo logo após.

6 — Visitar uma galeria de arte.

7 — Visitar locais históricos, fazendo antes um estudo dos acontecimentos relacionados ao local.

8 — Visitar um estúdio de televisão

9 — Visitar uma siderúrgica.

10 — Visitar uma fazenda modelo ou Escola de Agronomia.

Agora é possível que você queira programar algo de exclusivo para fazer com sua Tropa e os rapazes e garotas que vão convidar, neste caso aqui vai uma sugestão:

STUDIO SENIOR

A idéia é que seja montada uma espécie de "show" de variedades aproveitando os recursos do próprio grupo e convidados. O coordenador além de elaborar um programa, funciona também como apresentador.

O ideal para esse tipo de atividade é um auditório com palco, luzes apropriadas, tela etc. Mas qualquer sala espaçosa pode ser usada. Com um pouco de criatividade e a energia que todo Senior possui pode-se fazer maravilhas.

EXEMPLO DE UM PROGRAMA

00.00 — Boas vindas aos presentes pelo apresentador.

00.05 — Notícias das atividades marcantes da Tropa, com a projeção de um slide referente a cada acontecimento. (uma espécie de telejornal)

00.15 — Número musical (por membro da Tropa ou convidado).

00.25 — Projeção de um filme sobre algum tema interessante: Música Popular, natureza, juventude, atualidades, esportes etc.

01.05 — Número musical.

01.15 — Demonstração de artes marciais (por membros da Tropa, convidados, membros de uma academia, convidados para a ocasião). Judô ou Karatê ou capoeira etc.

01.45 — Peça curta sobre algum artigo da Lei Escoteira.

02.00 — Canção — Ensinar aos presentes uma canção que todos deverão cantar juntos. (Uma espécie de encerramento).

02.15 — Agradecimentos — Encerramento.

SERESTAS

É uma atividade bastante semelhante a outras já descritas, de modo que não haverá dificuldade em organizá-la. O mais importante é cuidar para que o ambiente seja agradável e confortável e favoreça a camaradagem.

Alguns quitutes e refrigerantes e refrescos, são um ingrediente interessante para conseguir este clima. O repertório deve ser adequado aos gostos dos participantes.

"FIM DE FESTA"

É comum que ao final de uma atividade haja pressa de sair pois quase sempre estamos condicionados seja por horários, facilidades de condução etc. Entretanto é necessário que se planeje um esquema para deixar limpo e em ordem o local que a turma utilizar. Não só porque somos

pessoas educadas sabemos que a limpeza é uma necessidade mas também porque, depende da impressão que deixarmos seremos bem-vindos uma próxima vez.

Assim se no campo deve ficar tudo limpo em casa pode-se colocar os móveis no lugar, se for o caso e empilhar a louça deixando para lavá-la no dia seguinte. Após estas idéias de aplicação geral apresento-lhe uma lista pela qual você pode chegar a seu plano para qualquer atividade.

1. Lugar ou lugares que vai utilizar
2. Horários de início e encerramento
3. Tema ou motivo (se for o caso)
4. Convites ou ingressos, para quem, e o método de entregar ou vender
5. Colaboradores adultos, convidados especiais
6. Trajes, formal, informal, uniforme
7. Refrescos, refrigerantes ou refeições
8. Facilidades de estacionamento
9. Iluminação, ventilação, conforto
10. Música
11. Flores ou lembranças
12. Mesas, cadeiras, móveis
13. Entretenimentos
14. Mestre de cerimônias
15. Agradecimentos as pessoas que de algum modo auxiliaram
16. Limpeza após as atividades
17. Transporte de equipamentos
18. Taxas de utilização
19. Cartas de agradecimento
20. Relatório, para que outros possam beneficiar-se com a sua experiência.

COMUNICAÇÃO

Vamos chamar de comunicação a habilidade de uma pessoa transmitir os seus pensamentos de maneira clara o bastante para fazer-se entender pelos outros.

Quando você fala para um grupo de pessoas, fazendo uma palestra sobre um determinado assunto, ou apresentando um conjunto de idéias sobre um fato ou acontecimento você está usando uma técnica de comunicação.

Para que você se faça entender claramente falando em público é necessário observar alguns pontos, que na prática vão assegurar um bom resultado para sua exposição.

PREPARANDO A PALESTRA

- 1 — Leve em consideração as pessoas que vão ouvi-lo, o conhecimento que possuem sobre o assunto que vai expor e o que gostariam de aprender.
- 2 — Estude e pesquise o bastante para tornar sua palestra clara e interessante.
- 3 — Converse com outras pessoas que entendam do assunto e anote o que lhe interessar.
- 4 — Escreva num papel item por item os pontos mais importantes do seu trabalho.
- 5 — Escreva palavra por palavra o que pretende dizer.
- 6 — Prepare material, cartazes, slides para ilustrar os principais pontos da palestra.
- 7 — Leia em voz alta ou silenciosamente o que preparou. O objetivo não é decorar, mas ajudá-lo a guardar na memória as idéias que pretende transmitir.
- 8 Tenha na hora em que vai falar, a ficha onde anotou em ordem os principais pontos da palestra.



O GRANDE MOMENTO

Depois de prepará-lo cuidadosamente, você vai mostrar aos demais o resultado do seu trabalho. É hora de lembrar que:

- Se as pessoas compareceram é porque estão interessadas no que você vai dizer.
- Você deve apresentar o assunto de forma pessoal, como se dirigisse a cada um dos presentes e não a um grupo anônimo.
- Fale claro e num tom que permita as pessoas que estão mais distantes ouvi-lo perfeitamente.

— Seja breve, você é o apresentador não o convidado, é para ele que deve ser atraída a atenção do grupo.

— Não use frases feitas, tal como:

“Esta pessoa não precisa de apresentação”.

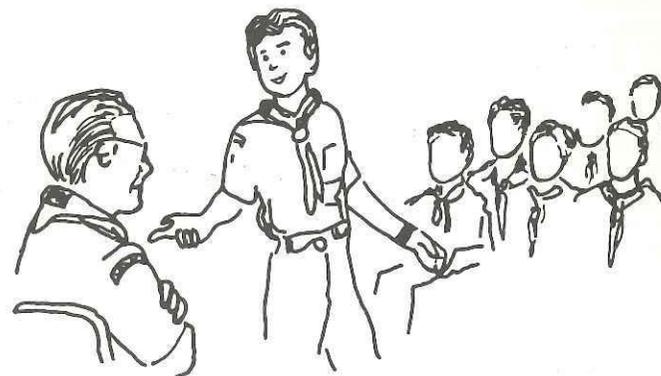
— Seja objetivo e para explicar a presença do convidado responda as seguintes perguntas:

— Porque o assunto sobre o qual o convidado vai falar ou será entrevistado, é de interesse?

— Porque aquela pessoa, para falar sobre aquele assunto?

Por último, antes de passar a palavra ao convidado diga ao grupo o seu nome.

— Companheiros (quando se tratar de uma assistência de jovens) lhes apresento (pequena pausa) o Sr. Luis André Carneiro Leite, e coloque-se imediatamente em segundo plano deixando ao convidado as atenções do grupo.



apresentando um convidado especial

PARA ENCERRAR

- Não exceda o tempo limite.
- Faça um pequeno resumo da sua exposição.
- Dê oportunidade para que os presentes façam perguntas. Reserve um espaço para isso, no seu tempo total.

APRESENTANDO UM CONVIDADO ESPECIAL

Na vida da sua seção muitas vezes serão convidadas pessoas para dar uma palestra, entrevista ou mesmo para fazer uma visita e conhecer mais de perto o Escotismo.

Vou sugerir um jeito de apresentar estas pessoas a um grupo. Quando apresentar alguém tenha em mente o seguinte:

EXTERIORIZAÇÃO

Você, eu tenho certeza, se orgulha de ser Senior, gosta dos companheiros, das reuniões, atividades sociais e da vida de aventuras. Por que então, não mostrar a outros rapazes e adultos o que você está fazendo com outros rapazes de sua idade na sua Tropa Senior? Porque não mostrar aos outros, dar oportunidade para que vejam de perto e conheçam melhor o Escotismo que praticamos?

Pois bem, isso se consegue criando oportunidades para que os outros nos conheçam e-lhor, seja participando de nossas atividades, seja observando a nós Escoteiros, prestando serviços úteis a comunidade.

Vamos examinar algumas atividades, através das quais podemos tornar o nosso Escotismo mais conhecido.

UMA EXCURSÃO

A sua patrulha planeja uma excursão a um local realmente interessante e que vocês conheçam bem.

Cada um dos rapazes com antecedência de mais ou menos 30 dias convida 2 ou 3 amigos seus para participar da excursão, procurando transmitir entusiasmo e descrevendo as belezas e vantagens do local e as qualidades ao resto da turma.

O programa é entregue ao Monitor que o leva a C.H. para que a mesma opine sobre seu conteúdo.

Traçado o programa definitivo, realiza-se a atividade que deve se desenvolver com um clima bem informal, de amigos que saem a passeio.

Se for possível, quase sempre é, no final, antes da volta, deve ser feita uma avaliação, perguntando a cada um o que achou da atividade.

VISITAS DE ADULTOS

A Tropa deve convidar (cada rapaz) ou Patrulha faz convites a seus professores e os leva a visitar a sede ou faz a este grupo de adultos uma palestra sobre as atividades realizadas pela Tropa, nas diversas áreas de adestramento Senior: Aventura, Sociabilidade etc.

Pessoas adultas de ambos os sexos, também podem e devem ser convidados, para atividades que já foram descritas, como o Estudo Senior, um pic-nic etc.

O Aniversário do Grupo, um Curso na sede do Grupo, um acampamento, também são ótimas ocasiões para tornar o Escotismo mais conhecido e facilitar a compreensão dos seus objetivos, por aqueles que não são Escoteiros.



PROJETO: CRIATIVIDADE, PERSISTÊNCIA, REALIZAÇÃO

A constatação de dificuldades, não pode nem deve, ser motivo de desânimo. São as dificuldades que nos fazem crescer, amadurecer, ser capaz de tomar decisões. É tomando decisões que o homem forja o seu destino. E tenho a certeza que você quer ser um homem de verdade, em todas as coisas e eu sei, vai sê-lo se você quiser.

A vida é um desafio constante e é utilizando a inteligência, a persistência, a coragem moral que o homem afirma sua superioridade de arquiteto de um mundo melhor.

Vamos portanto aprender um pouco mais, exercitar músculos e cérebro, aumentar nossa aptidão para viver plenamente a grande aventura, o grande desafio que é a vida.

PROJETO

A escolha e a realização de um projeto é sem dúvida uma atividade interessantíssima e representa também um precioso incentivo ao desenvolvimento de nossa capacidade de persistência, raciocínio e pesquisa.

As possibilidades são ilimitadas desde que comecemos a tarefa conhecimentos superficiais sobre o assunto escolhido e durante o seu desenvolvimento esse padrão seja progressivamente superado até possuímos um nível de conhecimento que supere o comum. Quer dizer, saibamos mais do que a maioria das pessoas sobre o assunto ou tarefa que nos propomos realizar.

Vou sugerir aqui as linhas gerais para a realização de um projeto.

Quanto a escolha:

- 1 – É preciso ter certeza do seu interesse pelo assunto ou tarefa a que vai dedicar-se.
- 2 – Ter a certeza de que pode realizá-lo: aspecto econômico, dependência de outras pessoas, local, prazo, outros fatores.
- 3 – Sua real utilidade não só para você mas para outras pessoas: Patrulha, Tropa, Grupo, Comunidade.

Escolhido o projeto, é preciso planejar, o que vai facilitá-lo em muito a sua realização.



PLANEJAMENTO

Consegue-se um planejamento respondendo as seguintes perguntas.

- 1 – Qual o nosso objetivo?
- 2 – Quais as ações necessárias para atingi-lo?

3 — Quais os recursos necessários?

4 — O que fazer, quando?

Para melhor compreensão cito a seguir um exemplo de um projeto fictício em que o Senior se propõe a conscientizar o Grupo (com repercussões na comunidade) do problema da Poluição nas cidades.

1ª Fase: Estudo do Problema

OBJETIVO: Ampliação de conhecimento. Partindo-se do princípio que ele sabe sobre poluição e mesmo que a maioria das pessoas.

Duração: 30 dias.

AÇÕES A EMPREENDER

Visitar bibliotecas, estudar o publicado nos jornais e revistas diariamente, procurar assistir filmes sobre o assunto, conversa com técnicos, buscar as razões da questão.

RECURSOS: Utilização de serviços públicos, entrevistas.

2ª Fase:

OBJETIVO: Conscientização do Grupo.

Duração: 30 dias.

AÇÕES A EMPREENDER

a) Com as devidas autorizações afixar no grupo, cartazes chamando a atenção sobre o problema.

b) Solicitar uma visita a Alcatéia e Tropa de Escoteiros, e fazer uma pequena palestra, com auxílio de cartazes ou diapositivos, mostrando o problema e perguntando o que acham que deve ser feito. Principalmente o que cada um pode fazer. Fazer a mesma palestra na Tropa Senior, ouvindo sugestões e propondo uma campanha de CONSCIENTIZAÇÃO NO BAIRRO.

3ª Fase:

OBJETIVO: Conscientização do Grupo — Ação Voluntária:

Duração: 30 dias.

AÇÕES A EMPREENDER

a) Com a participação de todos do Grupo, conseguir a confecção de faixas e a sua colocação em pontos de destaque no bairro: Igreja, escola etc.

b) Confecção de cartazes, projeção de slides e maquetes para instalação de uma pequena exposição sobre os males da poluição e como contribuir para minorá-los.

c) Contactar escolas para fazer a exposição, mantendo Seniores uniformizados para explicações etc.

d) Conseguir panfletos no IBDF e Fundação Brasileira para Conservação da Natureza ou instituições similares e distribuí-los.

4ª Fase:

OBJETIVO: Avaliação

DURAÇÃO: 7 dias.

AÇÕES A EMPREENDER:

a) Solicitar aos Escotistas das Seções que avaliem a participação das mesmas e a opinião de Lobinhos e Escoteiros sobre o que foi feito. Promover no Conselho de Tropa e na Corte de Honra, um amplo debate sobre o desenvolvimento do projeto.

— Parece-me que o exemplo descrito dá uma visão clara do Planejamento do Projeto, e vendo como se faz, basta você agora elaborar o seu próprio plano para o seu próprio projeto e meter mãos a obra.

ORGANIZANDO UMA EXPOSIÇÃO

EXPOSIÇÃO ANIMAL E VEGETAL

TIPO: Ar Livre e Interior

OBJETIVOS: Desenvolver a observação — Despertar ou reforçar o interesse pela natureza

— Dar à comunidade conhecimentos sobre ecologia e conservacionismo.

AUXÍLIO: Estudante ou professor de História Natural ou um Ecologista..

PARTICIPAÇÃO: Tropa ou Distrito

DURAÇÃO: Um mês.

MATERIAL: Gesso para modelar pegadas de animais, pincel atômico para os cartazes, folhas de papel ou cartolina, fotos de revistas, slides, filmes curtos etc.

FERRAMENTAS: Machadinha, pá pequena, serrote, pregos, martelo, máquina fotográfica.

ESTAÇÃO: Qualquer

COMO FAZER

É necessário para o desenvolvimento do projeto, que se consiga um local adequado a visitação pública. A sede, o salão da Paróquia, talvez uma sala de um clube ou até mesmo uma determinada área num logradouro público, servirão para este propósito.

Modelos de pegadas de animais, amostras de madeira, penas, conchas, coleção de folhas, insetos, animais empalhados, aquários de água doce ou marinhos, terrários com animais ou apenas plantas, fotografias, ninhos, fósseis, esqueletos, casulos de borboleta, são apenas algumas sugestões do que pode ser exibido.

Não podemos esquecer que o nosso objetivo é criar um espírito de reverência pela natureza. A coleta para a exposição deverá ser orientada para não causar danos a animais ou vegetais.

As melhores amostras de madeira podem ser retiradas de árvores mortas, desde que não estejam podres. Os ninhos se habitados podem ser fotografados, tomando-se o cuidado de não molestar os pássaros, nem tocar nos filhotes.

As pegadas são achadas com maior facilidade nas proximidades de córregos onde o solo é mais úmido e macio, e onde os animais acorrem para satisfazer a sede.

As expedições para recolher e reunir esse material serão sem dúvida atividades interessantes e agradáveis e instrutivas para os envolvidos que durante o decorrer do projeto aprenderão muito sobre o que estão manuseando.

Finalmente, ao preparar a amostra devemos levar em consideração que os cartazes expostos deverão conter mensagens simples e claras, por exemplo: — A exibição de duas fotos, a de uma flor e a de um beija-flor (pássaro), teria a legenda: SEM FLORES NÃO HÁ BEIJA-FLORES (em letras grandes) A seguir, em letras menores, explicando como o pássaro ao se alimentar com o nectar das flores contribui para a reprodução de certas espécies vegetais, transportando o pólen.

Durante a Exposição também é interessante distribuir panfletos sobre Conservacionismo que podem ser conseguidos na Fundação Brasileira para Conservação da Natureza.

Uma amostra simples mas bem feita com a presença de escoteiros bem uniformizados, aptos a dar informações ao público não contribuirá apenas para difundir uma mentalidade de interesse e respeito pela natureza, mas também será uma excelente experiência no desenvolvimento dos rapazes e de exteriorização do Escotismo.

INSTRUÇÕES ADICIONAIS

1 — Assegure-se de que as explicações e cartazes são simples, diretas e de fácil compreensão.

2 — As letras devem ter tamanho suficiente para serem lidas a 8 ou 10m de distância e devem ser bem desenhadas em preto, azul, vermelho ou verde em papel branco. Procure distribuir as coisas de forma que durante todo o percurso da exposição haja sempre algo grande, fácil de ver, que chame a atenção (interessante portanto) e faça parar para ver.

3 — Se possível coloque na Exposição algo em que o expectador participe, por exemplo apertar um botão ou interruptor para iluminar uma foto, ouvir cantos de pássaros, olhar num microscópio.

4 — Mantenha a organização e a limpeza durante toda a duração da amostra.

5 — Não hesite em pedir ajuda, muita gente pode auxiliar na disposição visual e apresentação da amostra: — estudantes de comunicação, professores, vitrinistas.

6 — Assegure-se de que as idéias e mensagens que figuram na amostra estão corretas e de acordo com o seu objetivo.

7 — Não esqueça de iluminação apropriada.

8 — Dê uma idéia de animação de movimento, por exemplo: luzes de várias cores que alternadamente iluminam a mesma coisa, é um excelente meio de chamar a atenção.

CRIATIVIDADE

Você já experimentou a satisfação que dá quando a gente faz um objeto, pinta um quadro, faz um desenho, uma bandeirola para a patrulha, com as próprias mãos?

Parece que o que criamos é um prolongamento de nós mesmos, um pedaço de nós mesmos. E é mesmo, pois o que fizemos foi dar forma a uma idéia, um pensamento e torná-lo palpável, útil, concreto.

Pois é, o Criador, deu a nós também a mim, a você, a todo mundo a faculdade de criar coisas. Assim o homem inventou a roda e o foguete espacial.

Você pode criar muita coisa útil a você mesmo e aos outros.

— De um bocado de argila, você pode extrair um vaso ou uma estatueta ou mesmo um cinzeiro.

— Você pode criar uma nova letra para uma velha canção.

— Você pode "bolar" um jogo, partindo de um que já existe, ou inventando inteirinho.

— Você pode fazer trabalhos de couro.

— Um móvel, uma estante empregando amarras.

— Uma divisória de corda para separar dois ambientes na sede, ou mesmo em sua casa, utilizando nós escoteiros, para tecer uma espécie de rede.

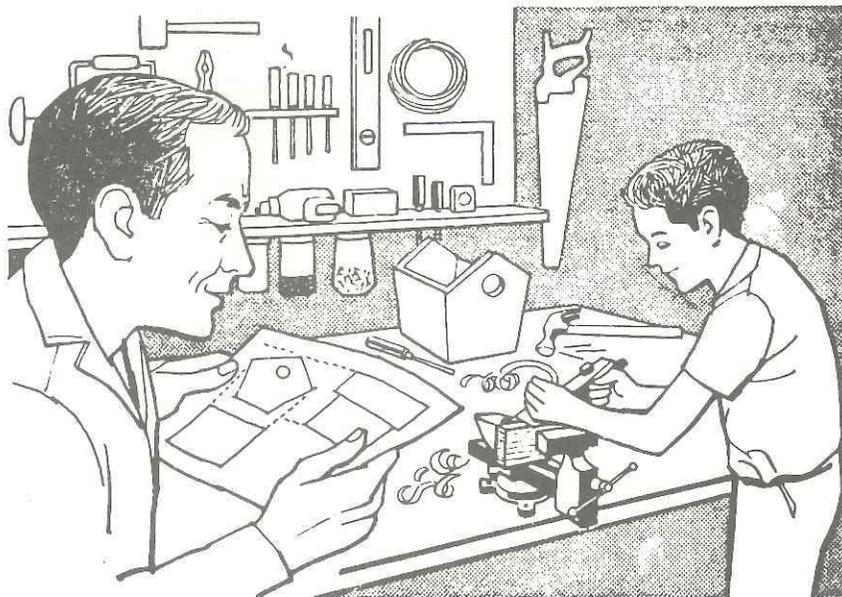
— Pode pintar um quadro. Não é preciso ser um bom desenhista, é preciso colocar a "alma" no que está pintando.

— Pode criar figuras, estatuetas usando sucata, velhas peças de um rádio quebrado. (Que são ótimas em montagens que sugerem naves espaciais). Porcas parafusos, pedaços de vergalhão também são ótimo material para esse tipo de coisas.

Tirar fotos pouco comuns ou ângulos pouco usados, é uma forma de criatividade.

As idéias são muitas, mas é difícil explicar como fazer. Aliás nem interessa que eu explique, pois aí deixa de ser coisa sua, entende?

Por isso me limitei a algumas sugestões, só para mexer na sua "caixa de pensamentos".



SAÚDE

Alguém definiu saúde como um estado em que o corpo funciona tão bem que não temos consciência de cada um dos seus órgãos ou componentes. É verdade. Quando qualquer coisa nos ameaça a saúde, a dor, o mal estar e outros sintomas imediatamente nos alertam que algo não está bem.

Dependemos do nosso corpo para realizar a maioria das coisas. Se não estamos utilizando os membros, estamos de qualquer jeito com a mente trabalhando.

Vamos ver então como podemos manter-nos saudáveis e em boa forma.

UMA ATITUDE SAUDÁVEL

Seja realista quanto a sua situação física. Se você está bem não fique procurando problemas. Não transforme em bicho de sete cabeças, o esfolado no joelho, o corte no dedo; trate na hora com toda a atenção e pronto. Não fique se lastimando.

Igualmente se algo vai mal, não adianta preocupar-se; vá ao médico.

EXAME MÉDICO

É comum entre nós um grande erro. Só vamos ao médico se alguma dor que nos aflige toma proporções incômodas ou alarmantes. O que acontece é que algo que poderia ser um mal simples, muitas vezes já complicou-se. Vai dar mais trabalho a sua cura, vai consumir mais tempo e mais dinheiro.

Para evitar esse problema, devemos fazer periodicamente um Exame de Saúde, ainda que vá tudo bem e ir ao médico sempre que haja um problema em vez de ficar se medicando (o que pode ser muito perigoso!) ou tratando-se pelos conselhos dos outros ou remédios caseiros.

SEJA FRANCO

Diga ao médico tudo o que você está sentindo, seja qual for o seu problema! As vezes coisas que achamos tolas e sem significado podem auxiliar o clínico a detectar o que vai mal e definir o diagnóstico. Você pode estar deprimido por algum problema na escola ou na família, uma dor esquisita ou dúvidas sobre o sexo. Pois bem! Diga tudo ao médico. Tudo isso pode estar influenciando na sua saúde e impedindo você de aproveitar melhor a vida.

BEM ESTAR EMOCIONAL

É um fator da máxima importância em nossa vida, do nosso bem estar e principalmente a nossa felicidade.

A nossa situação emocional depende de duas coisas:

— Como conhecemos e compreendemos a nós mesmos.

— Como compreendemos e convivemos com as outras pessoas.

Infelizmente muitas pessoas acham que o comportamento, sua maneira de agir e viver é que está correta e vivem a criticar os outros que possuem personalidades diferentes.

Você gosta de ser aceito como é. Gosta que os outros respeitem sua maneira de ser, suas habilidades, interesses, suas diversões e tudo o mais. Pois bem, é preciso que você aja assim também com os outros. Eles também tem o direito de ser.

Quanto mais você conhecer e compreender a si mesmo, melhor vai entender e respeitar os outros como eles são. Somos todos habitantes do mesmo planeta e dependemos uns dos outros para viver.

Há pessoas que são muito infelizes porque estão preocupadas em viver e não em conviver; querem apenas ser e possuir e não estão interessadas em compartilhar.

O mundo é melhor na medida em que os povos convivem em harmonia. Assim também você em relação aos outros.

O mais interessante do bem estar emocional é que quanto mais você amadurece pode melhorá-lo cada vez mais, a ponto de com isso auxiliar outras pessoas. E não há nada que possa ser mais importante do que auxiliar aos outros.

CUIDADOS PESSOAIS

São hábitos que você deve cultivar e que melhorarão muito sua aparência pessoal e a saúde.

Postura — Sentar, caminhar e ficar de pé corretamente, vão ajudá-lo muito em sua forma

física. Você não precisa fazer exercícios de postura mas procure manter-se sempre ereto quando de pé e não ande curvado, nem sente-se com atitude relaxada.

— **Sono** — Se você se sente bem pela manhã, alerta todo o dia, cheio de energia e está razoavelmente cansado à noite, você deve estar dormindo suficiente: 8 hs. aproximadamente.

— **Dentes** — Visite o dentista regularmente — não espere a dor de dente, isto evitará sofrimentos e gastos desnecessários. Escove os dentes diariamente pela manhã, a noite e após as refeições.

Quando não for possível escovar, bocheche e lave a boca com água, para remover o açúcar e os restos de alimentos.

— **Mãos e pés** — Mantenha-os limpos e bem cuidados, com unhas curtas, para não reter sujidades. Não roa unhas, dá má aparência as mãos e permite a entrada de muitos germes no organismo

— **Cabelo** — Compridos ou curtos, mantenha-os limpos, escovando-os diariamente e lavando-os com "shampoo" uma vez por semana.

O shampoo deve ser apropriado para o seu tipo de cabelo; seco, oleoso ou normal.

— **Banho** — Tome se possível dois banhos por dia com água e sabonete. Esfregue-se com uma escôva, o que além de ajudar a limpeza revitaliza a pele e aumenta a circulação nos tecidos.

Enxugue-se muito bem. Os pés, se úmidos, podem ser atacados por um fungo que causa as frieiras, também chamadas "Pé de Atleta". Para evitar isso, enxugue bem entre os dedos e adicione talco. Se você sua muito nos pés, aplique desodorante após o banho.

— **Sua Pele** — Você pode ser um desses felizardos que não tem espinhas no rosto, se não, é muito natural: é uma consequência do seu desenvolvimento físico.

Fumo — Álcool — Tóxicos

O fumo e o álcool, sempre foram resultado de muita polêmica, entretanto existem dois fatos indiscutíveis:

— **O fumo** — É comprovadamente um agente enfraquecedor do organismo humano. Há quem afirme que o fumo usado regularmente dá origem ou facilita várias moléstias respiratórias e propicia que qualquer lesão no aparelho respiratório degenerem em Câncer.

De maneira que se você quer crescer e desenvolver-se sem problemas e gosta de ser um bom atleta, que suporta bem caminhadas e excursões, nada, mergulha etc. deve ficar longe de cigarros.

Eles não vão (apesar de toda propaganda) aumentar o seu charme, ou uma personalidade máscula. Uma coisa é certa: O fumo vai diminuir o seu desempenho físico e vai pesar no seu bolso, levando um bom dinheiro, que você poderia aproveitar para várias outras coisas.

— **O Álcool** — Também que se saiba não provoca nenhum bem ao organismo. Algumas pessoas o ingerem para sentir-se alegres e desinibidas (seria cômico, se não fosse sério). Creio que é preferível a alegria espontânea do bem estar pessoal a atitude pouco natural de quem bebe para criar ou demonstrar alegria. Se o fumo pode causar lesões corporais o álcool usado sem critério pode transformar-se num vício terrível que aniquila o sistema nervoso do indivíduo transformando-o num trapo humano, incapaz para uma existência digna e feliz.

Tóxicos

Vou contar aqui uma história que ouvi durante uma palestra feita por um Senior, um rapaz como você, que fez uma exposição sobre esse problema.

"Quando os espanhóis desembarcaram no Novo Mundo, entraram em contato com os nativos da região e ficaram entusiasmados e admirados das suas construções, tecnologia e conhecimentos. Estranharam entretanto que um povo tão culto, em determinados aspectos praticasse a barbárie, como sacrifícios humanos e outras baixezas.

Muito mais tarde soube-se a resposta:

Aquelas tribos não eram o mesmo povo que erigiu aquelas cidades de arquitetura admirável, eram seus descendentes degenerados.

A decadência daquele povo ocorreu assim: Os sacerdotes tomavam um alucinógeno para entrarem em transe e se comunicarem com os "deuses". Viviam pouco e seu círculo era restrito. Um dia este segredo, não se sabe como caiu no domínio do povo e todos quiseram também ver e falar com os deuses, passando a tomar tóxicos com esse fim.

O que sabemos hoje sobre o efeito terrível dos tóxicos sobre o organismo humano nos dá uma idéia clara daquela catástrofe ocorrida no passado.

Os hospitais e sanatórios estão repletos de pobres criaturas que para fugir a realidade ou experimentar "emoções diferentes" sucumbiram ao uso dos tóxicos tornando-se seus escravos.

Fique alerta! Os traficantes, criminosos sem nenhum escrúpulo, sabem como agir, sabem como conquistar a confiança de suas futuras vítimas.

Evite esse perigo:

— Não aceitando nada de desconhecidos.

— Não freqüentando locais onde saiba existirem viciados.

— Não cedendo nunca ao impulso de "experimentar".

Procure com a sua atitude firme, ajudar também seus amigos e conhecidos a evitarem esse terrível inimigo.

Seu tempo livre.

Transforme o seu tempo livre em "momentos cheios" de alegria e utilidade. Não fique parado esperando que as coisas aconteçam, viva a sua juventude.

— Dedique-se as suas atividades escoteiras.

— Pratique esporte.

— Vá a festas, cinema, teatro.

— Forme um grupo de rapazes e garotas da sua idade e divirtam-se juntos.

Não fique parado. a vida é sua. Modifique a paisagem, faça as coisas acontecerem!

Alimentação Equilibrada.

Concordo com você que uma "tonelada" de sorvetes, bolo e um refrigerante, é muito gostoso, mas por outro lado alimenta muito pouco. Seu corpo não pode viver só de sorvete, bolo e refrigerante. Para você crescer forte e saudável e poder viver uma vida ativa e agradável é necessário uma alimentação equilibrada.

Você está satisfazendo as necessidades do seu corpo, quando come uma refeição em que estão presentes:

— **Cereais**: arroz, feijão, soja, trigo.

— **Carne** — boi, aves, peixes, etc.

— **Vegetais** — frutas, legumes, saladas.

— **Leite, ovos e derivados**: queijo, manteiga, etc.

Quando você se alimentar bem em casa ou programar uma atividade, lembre-se desses detalhes. Comer bem, não é ficar "cheio", mas alimentado.

Ganhar Peso

Se você quer aumentar seu peso, siga essas regras:

1 — Descanse um pouco antes e depois das refeições.

2 — Coma um pouco mais a cada refeição. Faça um lanche pouco antes de ir dormir. Coma em várias refeições sem sentir-se repleto em cada uma delas. Assim você pode alimentar-se melhor e continuar bem disposto.

3 — Coma devagar.

4 — Coma alimentos que tenham bastante calorias, mas não permita que eles roubem o apetite para os alimentos da alimentação básica, já descrita.

Perder Peso.

Se você necessita emagrecer, siga essas regras:

— Reduza a quantidade de comida em suas refeições, mas coma todos os alimentos da alimentação básica.

— Não deixe de tomar leite e comer batatas, você precisa das proteínas vitaminas e sais minerais que eles contêm.

— Reduza: refrigerantes, sorvetes, doces, massas, pão, maionese e coisas gordurosas.

Coma alimentos que sustentam sem engordar: carne, ovos, peixe, queijo e leite.

— Faça exercícios, mas não em demasia.

Se você precisa perder mais de 1 kg. não faça nada sem a atenção de um médico.

O TRABALHO

Muitas pessoas, que hoje gozam de boa situação financeira, acham-se também aborrecidas, insatisfeitas e irrealizadas.

— Por que?

A resposta é simples: Não trabalham naquilo que gostariam de fazer. Preocupam-se apenas

em ganhar dinheiro, esquecendo que se isso é importante não é tudo. Ou simplesmente ingressaram numa profissão por não possuir informações adequadas sobre outras opções. Isso nunca deve acontecer com você.

À sua Vocação

Dedicamos grande parte da nossa vida ao trabalho e portanto é importante que gostemos de fazer o nosso trabalho. Sem isso o melhor salário no final do mês, não consegue nos trazer satisfação. É preciso portanto escolher bem para evitar um engano grave.

Uma Fórmula

Conheça você mesmo:

Seus interesses, suas habilidades, sua personalidade.

Seus interesses — São o que você gosta de fazer.

Suas habilidades — São o que você faz bem.

Sua personalidade — É a soma das suas características pessoais.

Sempre gostamos de fazer o que fazemos bem feito. Um bom jogador de futebol gosta do que faz, um bom arquiteto gosta de planejar construções.

Assim é preciso refletir bem, pois se nos deixarmos dominar apenas pela ambição o resultado final pode ser um grande desapontamento.

Pergunte!

Pergunte a todas as pessoas adultas que você conhece, inclusive seu pai e mãe o que sabem de cada profissão, ou sobre suas próprias profissões ou ocupações.

Seu chefe de Tropa, os Assistentes, outros Escotistas do Grupo, membros da Comissão Executiva e pais de amigos seus poderão dar informações interessantes sobre suas profissões.

Não se deixe porém, influenciar ou entusiasmar-se demais, lembre-se da escolha acertada depende o seu futuro. Agradeça os conselhos e explicações com toda a cortesia mas não se esqueça, a vida é sua ninguém vai vivê-la para você.

Uma idéia

Uma atividade muito interessante, pode ser realizada pela Tropa Senior que muito vai auxiliar a você e os seus companheiros a obter melhores informações sobre as profissões que podem escolher.

A idéia é conseguir com o auxílio da chefia, que numa reunião especial, compareçam diversas pessoas que exerçam profissões diferentes.

Após a abertura, quando serão ditas algumas palavras de boas vindas aos convidados, cada um deles explica em breves palavras (isso lhes deve ser avisado com antecedência) o que faz na sua profissão. A seguir, os Seniores presentes em grupos de 3 ou 4 ou por patrulha reúnem-se com essas pessoas e procuram colher o maior número possível de informações.

Essa atividade tem várias vantagens:

- Exteriorização
- Conhecimentos sobre as diferentes profissões para os Seniores
- Contato com a realidade prática de cada uma delas, pelo depoimento de um profissional.

As possibilidades.

Quando você escolher, pense também nas possibilidades concretas para realização da sua escolha.

Se você já sabe o que quer, persista!

Não deixe de lado a sua vocação, se a princípio o treinamento, os estudos necessários parecem muito caros para as suas posses. Saia em campo, pergunte de novo! Existem bolsas, parciais e integrais; o governo possui um serviço de crédito educativo. Pode haver algumas dificuldades, mas não hesite! Mostre sua fibra! Vá em frente!

As especialidades.

Outra introdução aos caracteres e habilidades pessoais de cada Senior é o Esquema de Eficiências Especiais ou Especialidades. Os muitos distintivos correspondem a muitas atividades ligadas a diversas profissões ou desenvolvem habilidades e conhecimentos que podem ser úteis em qualquer atividade do ser humano.

Refleta!

Para que você seja bem sucedido, não é indispensável que curse uma Universidade. Há muita necessidade de profissionais de nível técnico num país como o nosso. O importante é ter uma profissão, gostar do que faz e fazê-lo bem!

Lembre-se, sucesso não é ser rico, mas ser feliz.

Ocupe-se em ter uma existência digna e confortável, que lhe permita no futuro ter uma família, mas nunca sacrifique seus ideais pelo supérfluo.



LIDERANÇA – ALGUMAS IDÉIAS PRÁTICAS

O Líder

O que é um líder?

É uma pessoa que possuindo certas características, qualidades e conhecimentos "impulsiona" os demais. Quando duas pessoas se juntam para fazer algo é certo que uma delas lidera a outra.

Um líder é o companheiro que faz as coisas acontecerem. Um líder responsável é o companheiro que faz as coisas certas acontecerem.

Todos possuímos habilidades que nos permitem liderar outras pessoas. E ninguém lidera durante todo o tempo pois **ninguém é sabe tudo, é eficiente em tudo.**

Assim dependendo da atividade, você mesmo não sendo Monitor, poderá ter a oportunidade de liderar.

Liderar é saber lidar com pessoas em atividades. É preciso portanto saber como trabalhar liderando os outros e como conduzir as atividades. Portanto a pessoa que sabe tratar e incentivar os outros e possuir prática em suas habilidades, é a pessoa mais apropriada para exercer a liderança.

As qualidades do Líder.

Liderança pode se aprender, na verdade é preciso aprender sempre. A habilidade de liderar é como os músculos, só se desenvolvem com o exercício constante.

É preciso treinar com a nossa própria experiência e informar-se e aprender com o Chefe da Tropa e outras pessoas acostumadas a liderar.

A liderança pode operar maravilhas; mas não é de forma alguma, magia ou algum misterioso "poder". É combinação de certas características da pessoa com métodos práticos de ação, que podem ser aprendidos.

Há que ter sem dúvida algumas qualidades que devem ser comuns a todos os Seniores.

O Líder é fisicamente forte.

É preciso de energia para fazer o seu trabalho. Por isso o Líder precisa estar bem fisicamente. A aparência pessoal inclui também o cuidado com o corpo, além de vestir-se corretamente e usar o uniforme com elegância e sem desleixo.

É preciso ter um bom preparo físico pois freqüentemente, além de realizar o seu próprio trabalho — fazer a sua parte — é necessário auxiliar e coordenar os esforços dos outros.

Hábitos saudáveis, são pois, um ingrediente importante nos componentes da liderança.

O Líder é mentalmente alerta

Para lidar e coordenar pessoas e atividades é preciso estar sempre atento e raciocinar bem. É preciso notar e aproveitar as oportunidades. Identificar e saltar ou contornar as dificuldades.

É preciso compreender as pessoas e as circunstâncias. É preciso ser sempre organizado e entusiasta.

É preciso animar a si próprio porque você é que tem que animar os demais.

É preciso ser entusiasta sempre, mesmo se pouco antes da reunião brigou com a namorada, ou seu time perdeu o campeonato.

O Líder é cortês e amistoso.

No mecanismo da liderança a cortesia equivale a uma boa lubrificação. Faz que as pessoas ajam sem atritos desnecessários. Use sempre cortesia e tato ao lidar com os outros. Nada de sarcasmos. Faça-se amigo de todos respeitando a cada um e procurando auxiliar as falhas, ensinando o que você sabe, em vez de criticar.

O Líder é Paciente.

Não é possível perder o auto-controle. Por isso é preciso também aprender a ser liderado, a receber e obedecer ordens.

Muitas coisas não saem como você quer porque você não explicou direito, ou escolheu a hora errada para a tarefa. É possível que o grupo ou determinada pessoa não pudesse atendê-lo por dificuldades pessoais. Tudo isso tem que ser levado em conta.

Se algum membro do grupo causa problemas, sempre é possível que haja algo errado com

ele, ou você ainda não tenha descoberto como entusiasmar-lo. É bom nesses casos conversar com o Chefe de Tropa.

A paciência vai ajudá-lo muito, embora as vezes não seja fácil conservá-la. Sobretudo não grite, nem se lastime quando as coisas não derem certo.

O Líder sabe o que faz.

Quanto mais você sabe, mais facilidade tem para liderar, é preciso portanto, no seu caso, que você possua um bom adestramento de Classe e Especialidades.

É preciso também saber usar os conhecimentos de cada um do grupo para benefício do conjunto.

O Líder é bem humorado.

Ninguém gosta de tratar com pessoas que estão sempre sérias, ou acham motivo de aborrecimento em qualquer dificuldade.

Para liderar, é preciso saber sorrir e não aborrecer-se a cada contrariedade. É preciso saber animar a turma na disputa de um jogo ou ensinar e cantar uma canção quando o desânimo andar por perto.

Manter sua alegria e entusiasmo, ajuda muito porque são coisas contagiosas.

Com bom humor qualquer tarefa torna-se mais fácil, por mais desagradável que possa parecer.

O Líder é moralmente reto.

Como tudo que foi criado, as suas qualidades e talentos podem servir ao bem ou ao mal. Para nós, a certeza de nossas ações está expressa na Lei e na Promessa.

A ambição é uma coisa necessária, mas deve existir na medida em que a sua satisfação traga o bem e o sucesso para nós e nossos semelhantes.

O verdadeiro líder deseja o sucesso para todos, uma participação e o reconhecimento de todos e não, a projeção de seu nome, da sua pessoa. Ele vê na liderança, uma oportunidade de servir a uma causa, aperfeiçoando a si e aos outros na luta para concretizar seus objetivos.

Honestidade.

Nada torna uma pessoa mais respeitável que sua honestidade. Como líder, é indispensável que você esteja sempre pronto a assumir as responsabilidades de suas faltas e erros. Os outros vão admirá-lo também por isso.

Se você não sabe algo que lhe perguntarem admita: "Não sei, mas vou procurar aprender ou trazer aqui alguém que saiba ou possa ensinar". Esta deve ser a sua atitude. Acredite no que faz e seja sempre sincero.

Coragem.

É uma qualidade que necessita estar presente no trabalho do líder. Você tem que tomar decisões e mantê-las e levá-las a vante.

Por outro lado há que ser corajoso também para admitir seu erro e voltar atrás quando isso acontecer.

É preciso ser corajoso para manter uma decisão que é correta, mas as vezes pelas circunstâncias pode não ser agradável para os outros.

Se você possui as qualidades que comentei, deve ser um bom líder. Mas ninguém é perfeito e sem dúvida há muito que aprender e melhorar. Aí você deve ser ambicioso e não ficar satisfeito com as glórias passadas ou com o que aprendeu até agora.

O Líder tem personalidade.

Você já deve ter escutado algo assim: "Ele é um líder porque ele tem personalidade".

A sua aparência, capacidade, habilidade, decisão, caráter, faz com que você seja uma pessoa única, diferente em muitas coisas de qualquer outra. Isto é ter personalidade.

É claro que você pode desenvolver e aperfeiçoar a sua personalidade buscando e corrigindo seus defeitos.

Na medida em que você melhora, também fica mais satisfeito consigo mesmo e mais apto para liderar outras pessoas.

ALGUMAS IDÉIAS SOBRE COMO LIDERAR

Um bom líder se forma com a experiência, mas existem algumas regras que comprovadamente funcionam, pois foram muito experimentadas e com sucesso.

Um bom líder não tem que saber tudo, mas cria oportunidades para que os outros aprendam coisas úteis.

- Pergunte sempre o que não souber, mas à pessoa que tenha a resposta certa.
 - Não use sua autoridade à toa. Dirija através da lógica, da persuasão, e da razão.
 - Ganhe a colaboração dos outros explicando o **porque** e o **como** do seu plano.
 - O que você diz é menos importante do que **como** você diz.
 - Quase sempre um pedido dá melhor resultado que uma ordem. Um pedido com uma razão dá os melhores resultados.
 - Dê sempre exemplo pessoal, através de palavras e ações.
 - "Façamos juntos", "fizemos juntos" soa melhor do que "Faça isso" "Eu fiz isso".
 - Diga "faça como eu faço" e não "faça como eu disse para fazer".
 - Pense antes de falar. Só afirme quando tiver certeza.
 - Planeje antes de pôr em prática.
 - Divida o trabalho sempre que possível, levando em conta as habilidades e interesses de cada um
 - Faça sua parte.
 - Quando der uma tarefa a alguém, deixe claro que confia que vai ser feita. Não se intrometa, só ajude se muito necessário.
- Seja compreensivo. Não olhe os outros como membros de um grupo. Olhe cada um, como um pessoa diferente. Procure sempre colocar-se no lugar deles, especialmente quando discordam de você.
- Elogie em público.
 - Critique em particular.
 - Seja sobretudo honesto. Diga sempre a verdade, mesmo que as vezes isto represente magoar outra pessoa.

AUTO AVALIAÇÃO

Participando da Tropa Senior você adquiriu uma porção de novos conhecimentos. Durante este período você também cresceu, está mais alto, mais forte, somou novas experiências a sua vida.

Hoje você é diferente de ontem e por que está mais próximo de ser homem e mais distante de ser um menino, quero convidá-lo a avaliar sua participação no Ideal Escoteiro.

Só para orientar sua reflexão, coloco a seguir algumas sugestões:

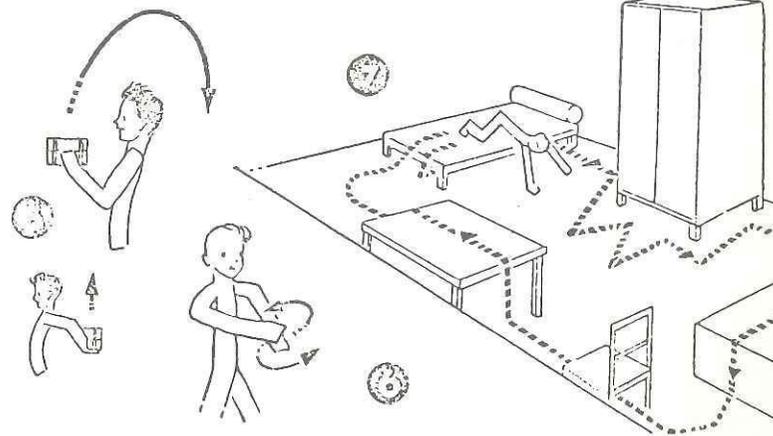
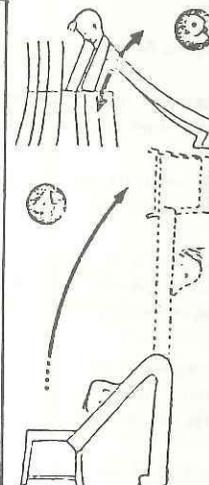
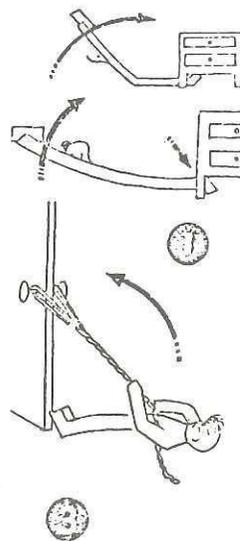
- Participei suficientemente das reuniões promovidas pela Tropa e pela minha Patrulha?
- Dediquei tempo suficiente ao estudo para conseguir no colégio um aproveitamento a altura de minhas possibilidades?
- Procurei participar da vida de minha família, assumindo a minha parcela de responsabilidade?
- Esforcei-me para corresponder a liberdade que possuo agindo com responsabilidade e reconhecendo meus erros?
- Procurei empregar meus conhecimentos e faculdades para ser útil aos outros?
- Tenho participado dos Grupos Comunitários que freqüento, contribuindo de acordo com minha capacidade?
- Em minhas relações com meus companheiros de ambos os sexos tenho agido com lealdade?
- Conhecendo minhas falhas, tenho me esforçado conscientemente para superá-las?
- Nas ocasiões em que exerci a liderança, procurei fazê-lo, de maneira a beneficiar e promover meus companheiros?
- Tenho norteado a minha vida pela Lei, pela Promessa e pelo Compromisso Senior?

EXERCÍCIOS PARA SEUS MÚSCULOS



EXPLICAÇÕES SOBRE OS EXERCÍCIOS

1. a) Com os pés presos sobre um móvel, levante o torax com os braços esticados até tocar os joelhos com o cotovelo.
b) Com os pés presos sobre um móvel, procure levantar os braços esticados e parte do torax o mais que puder.
2. Coloque duas cadeiras lado a lado com distância igual a do seu tórax, mantendo o corpo rígido flexione os braços até que o seu tórax fique na altura dos assentos das cadeiras.
3. Prenda uma corda às maçanetas de uma porta. Com o corpo rígido vá "bracando" a corda até que suas mãos cheguem às maçanetas.
4. Com uma cadeira ou tamborete fazer movimento descrito pelo desenho.
5. Um dicionário ou livro grosso como peso, fazer os movimentos (A) e (B).
6. Braços estendidos fazer o movimento descrito no desenho, rapidamente.
7. Rastejar com uso de braços e pernas numa espécie de percurso com obstáculos.



Fazer os exercícios antes do banho matinal. Começar com 5 de cada e aumentando 3 em cada semana. (15 é um ótimo máximo para cada exercício).

MENSAGEM FINAL

Meu caro Amigo

Ao ler esse livro você sem dúvida encontrou falhas. Apesar disso acredito que ele tenha cumprido o seu objetivo de auxiliá-lo como companheiro de aventuras e outras atividades.

Estou certo de estar me dirigindo a um jovem diferente daquele que você era ao pegar esse livrinho pela primeira vez.

Estou certo de que o tempo e as atividades que você viveu com seus companheiros da Tropa Senior, as aventuras, os debates, os momentos de reflexão o ajudaram a transformar-se no que você sempre desejou: um homem de verdade.

Não sei quais são seus planos, mas você pode ingressar num Clã de Pioneiros ou se tem vontade, trabalhar como Chefe ou Instrutor nas Seções de seu Grupo, oferecendo a outros jovens as oportunidades de camaradagem, aventura e alegria que você encontrou no Escotismo.

Seja qual for a sua decisão, mantenha-se sempre fiel a sua Promessa Escoteira.

Há todo um mundo a construir.

Felicidades e sucesso

IVAN BORDALLO MONTEIRO

BIBLIOGRAFIA

- GUIA DO ESCOTEIRO Sodré, Benjamin
PARA SER ESCOTEIRO DE 2  CLASSE Paula, Floriano de
PARA SER ESCOTEIRO DE 1  CLASSE Paula, Floriano de
EXPLORER MANUAL Boy Scouts of America
ENJOI CAMPING Mountford, Doug
LEITURA DE CARTAS E FOTOGRAFIAS AÉREAS Ministério do Exército
MANUAL DE 1. S SOCORROS Petrobrás

O livro "Guia do Sênior" da UEB, foi impresso em 1980 (edição s/n).

Possui o formato A5 (16 x 22 cm) encadernado em lombada colada. Com capa cor grená em papel de 120gr plastificado.

Possui 122 páginas em preto e branco.

As imagens foram obtidas na internet, em 30/09/2021, em:

<https://pt.scribd.com/document/32344410/Guia-Senior-PDF>

A digitalização e montagem deste PDF foi feita pelo chefe Paulo Cabello do site: www.lisbrasil.com