

Guia do Desafio Sênior



ESCOTEIROS
DO BRASIL



União dos Escoteiros do Brasil

Guia do Desafio Sênior

Este é o Guia oficial da UEB – União dos Escoteiros do Brasil – para Guias e Seniores, conforme sistema aprovado pelo CAN – Conselho de Administração Nacional, e produzido por orientação da Diretoria Executiva Nacional com base na experiência centenária do Movimento Escoteiro no Brasil.

1ª Edição – Janeiro de 2011
3.000 exemplares

Ilustrações:

Muitas ilustrações que aparecem neste Guia foram retiradas, com autorização, de livros produzidos pelo Escritório Escoteiro Mundial – Região Interamericana. Também foram usados desenhos produzidos ou adaptados por Andréa Queirolo, Veridiana Kotaka e Luiz Cesar Horn, assim como ilustrações em geral que fazem parte do acervo da UEB ou são de domínio público.

Diagramação e Montagem:

Andréa Queirolo

Edição:

Luiz Cesar de Simas Horn

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta publicação poderá ser traduzida ou adaptada a nenhum idioma, como também não pode ser reproduzido, armazenado ou transmitido por nenhuma maneira ou meio, sem permissão expressa da Diretoria Executiva Nacional da União dos Escoteiros do Brasil.



ESCOTEIROS
DO BRASIL

União dos Escoteiros do Brasil
Escritório Nacional
Rua Coronel Dulcídio, 2.107
Bairro Água Verde
80250-100 - Curitiba - PR
www.escoteiros.org.br

Mensagem

Nos últimos quinze anos a União dos Escoteiros do Brasil vem investindo na atualização do seu Programa Educativo, buscando torná-lo, conceitualmente, o mais próximo possível ao proposto por Baden-Powell, considerando a realidade do mundo em que vivemos, com um conteúdo que desperte o interesse e produza experiências relevantes para contribuir no crescimento pessoal dos jovens.

A partir da implantação de algumas propostas foi possível perceber o impacto, os aspectos positivos e as dificuldades, permitindo à Instituição desenvolver uma análise mais profunda, que nos levou a fazer algumas alterações significativas no sistema de progressão oferecido aos jovens, que é o principal instrumento para direcionar e avaliar seu desenvolvimento.

Nesse importante processo, que começou com um estudo da então Comissão Nacional de Programa de Jovens, somaram-se várias forças da UEB, com a participação efetiva do

CAN – Conselho de Administração Nacional, das Regiões Escoteiras, do Escritório Nacional e da nova estrutura da área de Métodos Educativos que criamos neste mandato.

Graças a este esforço conjunto, que esta Diretoria Executiva Nacional teve a satisfação de coordenar, chegamos a um resultado totalmente positivo, de tal forma que lançamos, em abril de 2010, os quatro livros necessários para aplicação no Ramo Escoteiro, e agora estamos lançando o Guia do Desafio Sênior, destinados às Guias e aos Seniores, bem como os livros de bolso “Ramo Sênior em Ação” (para os jovens), e “Escotistas em Ação – Tropa Sênior” (para os chefes).

Mais uma vez agradecemos a todos que contribuíram, de uma forma ou outra, para alcançarmos este momento. Estamos certos de que este passo terá um importante reflexo no futuro da União dos Escoteiros do Brasil, para torná-la cada vez melhor e com maior capacidade de realizar a sua missão.

Sempre Alerta Para Servir

Rubem Tadeu C. Perlingeiro
Diretor Presidente Marco A. Romeu Fernandes
Diretor 1º Vice-Presidente Renato Bini
Diretor 2º Vice-Presidente

Apresentação

O Guia do Desafio Sênior é uma publicação dirigida aos jovens de 15 a 17 anos, Guias e Seniores, que terão a oportunidade de vivenciar muitas atividades e aventuras inesquecíveis com seu grupo de amigos.

Ao mesmo tempo, superando os desafios que aparecem nesta etapa da vida, poderão aprender muito e desenvolver importantes habilidades que serão úteis por toda a vida, inclusive cultivando atitudes e valores que nos tornam pessoas melhores a cada dia.

Concluir o material de apoio ao Programa Educativo era um sonho que está se tornando realidade, desde o lançamento dos livros do Ramo Escoteiro, em abril de 2010, e que avança com a publicação da literatura do Ramo Sênior. E foi graças ao esforço de muitos Escotistas e Dirigentes de todo o Brasil, e dos profissionais do Escritório Nacional, a quem a UEB agradece, é que foi possível chegar até aqui.

É claro que ainda podemos aprimorar o Guia, já que, a cada nova edição, queremos

introduzir as modificações necessárias. Portanto, envie suas sugestões para melhorar o trabalho para o e-mail - ueb.ramosenior@escoteiros.org.br - pois a sua opinião e participação serão muito bem vindas!

Finalmente, é importante dizer que existem outras publicações disponíveis para o Ramo Sênior. Conheça o "Ramo Sênior em Ação", cujo download pode ser feito a partir da página da UEB na internet ou, se preferir, pode ser adquirido nas lojas escoteiras. Trata-se de um importante instrumento de apoio para o seu dia-a-dia de atividades escoteiras e vai ajudar a acompanhar o seu desenvolvimento pessoal.

Os adultos também possuem duas publicações dedicadas especialmente a eles: o "Manual do Escotista do Ramo Sênior" e o "Escotistas em Ação – Ramo Sênior". Com o uso dos materiais disponibilizados a dinâmica das Tropa do Ramo Sênior ficarão cada vez mais interessantes e educativas.

Desejo que tenham ótimas atividades, que aprendam muito e sejam muito felizes.

Sempre Alerta!

Alessandro Garcia Vieira
Diretor de Métodos Educativos

A Sua Progressão Pessoal

Se você está lendo este texto é porque já venceu uma fase, o Período Introdutório, recebeu seu primeiro distintivo de Progressão, e já fez ou está prestes a fazer sua Promessa Escoteira.



Naturalmente, ao aproximar-se do final do Período Introdutório, você teve uma boa conversa com a sua Chefia de Tropa, na qual ficou decidido que "você está na Etapa de Progressão "ESCALADA", ou que "você já pode ingressar na Etapa de Progressão CONQUISTA" ou na Etapa de Progressão AZIMUTE

Agora queremos explicar um pouco mais sobre o desafio que você está começando e o que isso representará na sua vida.

Progredir é seguir em frente, ultrapassar obstáculo, crescer, aprender... A nossa "Progressão Pessoal" é o caminho escolhido para seguir sempre em frente. Este Guia servirá para você explorar seus limites, marcando cada conquista e ajudando a preparar o seu próprio caminho.

Passo a passo nossa jornada nos levará de onde estamos até onde desejamos chegar. É chegada a hora de viver a sua própria aventura, mas mais do que isso descobrir

seus próprios limites, "superando os seus desafios".

Nossa jornada começa quando buscamos novos desafios, explorando nossos limites. Após uma longa "travessia" nada melhor que encarar uma desafiante ESCALADA pelos desafios do Ramo Sênior.

É através das atividades desafiadoras que você se conhecerá melhor, aceitará e aprimorará suas características pessoais auxiliando-os assim na CONQUISTA mais importante, a CONQUISTA de sua identidade.

Consciente de si mesmo, você agora superará limites ainda maiores, onde ganhará mais experiência, tornando-se capaz de traçar seu próprio AZIMUTE, estabelecendo-se assim metas de onde você quer chegar no futuro.

Como usar este Guia

Neste Guia do desafio sênior encontram-se os conjuntos de atividades que você deverá realizar para o avanço nas Etapas: Escalada, Conquista e Azimute, e que estão divididos em seis áreas de desenvolvimento: físico, intelectual, caráter, afetivo, social e espiritual.

Como você verá, existem 32 conjuntos de atividades, e após cada conjunto existe um conteúdo - orientações, conhecimentos e exemplos - para ajudá-los a realizá-las.

Nossa proposta é de que, para passar da Etapa Escalada para a Etapa Conquista, sejam realizadas 1/3 das atividades do guia.

O próximo desafio será passar da Etapa

Conquista para a Etapa Azimute, e para isso será necessário conquistar mais 1/3 das atividades sugeridas.

Para a conquista do Escoteiro da Pátria, além dos outros itens obrigatórios você deverá conquistar todas as atividades sugeridas neste guia.

Para os seniores de Tropas do Mar e do Ar, além desses 32 conjuntos, existe um a mais, específico da Modalidade, que deve funcionar da mesma maneira, ou seja, 1/3 na etapa de escalada e 1/3 na etapa de conquista e mais 1/3 para conquista do Escoteiro da Pátria. Mas, os seniores que não são de modalidade também podem se interessar por alguma atividade desses conjuntos, e não há nenhuma restrição a que acrescentem suas habilidades, conhecimentos e atitudes.

Como cada pessoa é diferente das demais, e com habilidades maiores ou menores nos diferentes campos de ação do ser humano, eventualmente você poderá ter uma dificuldade maior em uma ou outra atividade, assim como, seguramente, terá facilidade em realizar outras.

Nos casos de dificuldades não hesite em pedir

ajuda ao seu Monitor e seus companheiros de Patrulha, e também procure seus Chefes da Tropa para receber orientações e negociar a melhor forma de realizar estas atividades. Nas situações inversas, quando você percebe que tem muita facilidade para realizar uma atividade, também pode negociar com seus Chefes alguma forma de tornar seu desafio mais atraente, inclusive sugerindo novas atividades.

Vá marcando, no Guia, as atividades que você entender que está realizando, e no momento adequado, quando sentar-se para discutir sua progressão com seus companheiros de Patrulha e depois, com seu Chefe, apresente aquilo que você entende que progrediu, e na conversa com seu Chefe defina quais os itens que serão considerados concluídos.

Desejamos que nestas etapas de Desafios você consiga realizar boas e produtivas atividades, desenvolvendo-se em todas as áreas como um bom Sênior/Guia e como pessoa. E que este seu Guia seja um ótimo companheiro e que o ajude a superar os seus desafios!

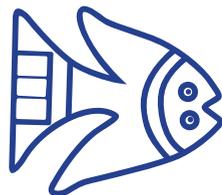
Desenvolvimento FÍSICO

Convidamos *voçê* a ser responsável do cuidado com seu corpo, respeitá-lo e respeitar o corpo dos outros.

Praticar esportes e levar uma vida saudável; conhecer e reconhecer as possibilidades físicas de homens e mulheres; cuidar da sua saúde, valorizar e cuidar de sua imagem corporal; controlar seus impulsos e forças; cuidar e administrar o seu tempo; e conviver com a natureza.

Habitantes das águas, origem das formas primárias de existência, o peixe é símbolo de vida e representa a natureza física que sustenta nossa personalidade.

Imagem encontrada em uma vasilha peruana pré-colombiana.



Conhecer os limites normais de pressão arterial, pulso e temperatura e saber como podem mudar devido a doença ou lesão. Conhecer 3 pontos de verificação de pulsação e saber quando utilizar cada um.

Saber identificar a existência de fraturas (internas e externas), entorses e luxações, conhecendo seus tratamentos e socorro de urgência.

Conhecer os sintomas e tratamento de urgência de: estado de choque, traumatismo craniano e hemorragia (interna e externa).

Conhecer os principais sintomas e tratamento de urgência para: picadas de animais venenosos e envenenamentos.

Explicar como agir e como evitar casos de insolação, desidratação e queimaduras.

Compreender a importância de se manter imóvel uma pessoa suspeita de fratura na coluna vertebral, bacia e costelas. Saber aplicar controle cervical e imobilização alternativa e conhecer meios de transporte improvisados e de urgência para acidentados em trilhas.

Compreender a importância de reconhecer e tratar rapidamente uma parada cardiorespiratória sabendo aplicar corretamente as técnicas de reanimação cardiopulmonar (RCP).

Pesquisar e apresentar o resultado do trabalho à Seção, sobre um dos temas a seguir:

- a) Anorexia Nervosa,
- b) Perigos do uso de anabolizantes,
- c) Álcool e direção.

Identificar as doenças sexualmente transmissíveis (DST) comuns e respectivas formas de prevenção. Ser capaz de identificar comportamentos de risco e de tomar as devidas ações preventivas.

Identificar 3 drogas (dentre as quais uma estimulante, uma depressora e uma perturbadora) e explicar seus efeitos no organismo e os riscos associados.

Os sinais vitais – pulso, pressão e temperatura

O coração é um músculo que funciona como bomba, impulsionando o sangue para que alcance todo o corpo e retorne ao coração, passando na volta pelos pulmões

para receber oxigênio (e liberar o gás carbônico). Para isso o coração faz movimentos ritmados de contração, que são as “batidas”, que acontecem normalmente de 60 a 80 vezes por minuto, impulsionando neste tempo de 5 a 6 litros de sangue.

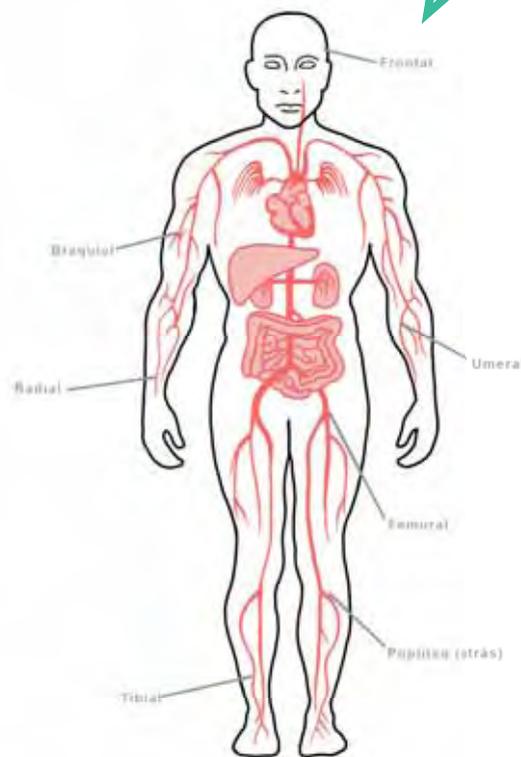
As artérias - são os vasos por onde o sangue, rico em oxigênio, é impulsionado a partir do coração, e que estão distribuídas como uma grande rede de abastecimento por todo o corpo.

As veias - são os vasos sanguíneos que trazem o sangue, agora com gás carbônico, de volta ao coração, passando antes pelos pulmões. Assim como as artérias, elas formam uma enorme rede.

PULSO

A pulsação é a expansão rítmica das artérias, produzida pelo bombeamento do sangue pelo coração. Assim, a pulsação é uma forma de medir a frequência de batimentos do coração. A pulsação deve ser tomada em qualquer artéria superficial que se possa comprimir, e os principais pontos são:

- No pescoço (pulso carotídeo)
- Na testa (pulso temporal)
- Na parte interna do braço (pulso umeral)
- Na parte interna da dobra do cotovelo (pulso cubital)
- No dorso do pé (pulso pédio)
- No pulso próximo da mão (pulso radial)
- Na virilha (pulso femoral)
- Na glândula mamária esquerda dos bebês (pulso apical)



Os que se usam com mais frequência são o pulso radial e o pulso carotídeo.

Para medir o pulso pressione sobre a artéria com os dedos indicador, médio e anelar. Não apalpe com o dedo polegar porque o pulso deste dedo é mais perceptível e pode confundir. Não faça demasiada pressão porque não perceberá adequadamente o pulso. Utilizando um relógio com medidor de segundos, realize o controle durante um minuto completo (ou durante trinta segundos e multiplique por dois), para obter o total de batidas por minuto.

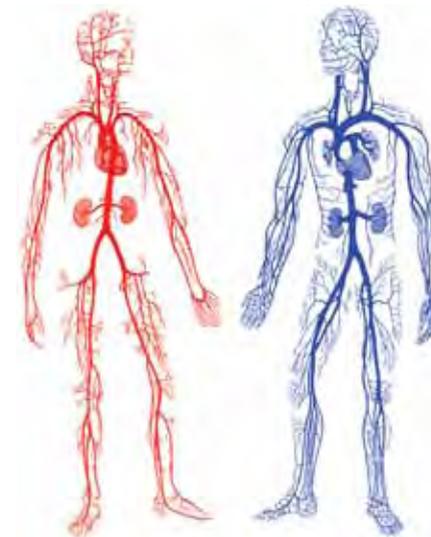
Normalmente a frequência cardíaca do ser humano, em repouso, está entre dentro dos seguintes parâmetros:

- Recém nascidos: de 100 a 160 batimentos por minuto;
- Crianças de 1 a 10 anos: de 70 a 120 batimentos por minuto;
- Crianças acima de 10 anos e adultos: de 60 a 100 batimentos por minuto
- Atletas bem treinados: de 40 a 60 batimentos por minuto

Quando se faz esforços, movimentos ou exercícios a frequência cardíaca ultrapassa os 100 batimentos por minuto, mas, ao cessar a atividade o coração deve retornar ao ritmo normal. Se esta aceleração, que chamamos de **taquicardia**, persistir, isto pode significar algum problema de saúde, e merece atenção médica. Por outro lado, quando acontece a **bradicardia**, ou seja, o coração bate menos do que 60 vezes por minuto, também é sinal de problema e um médico deve ser procurado.

PRESSÃO ARTERIAL

As paredes das artérias são flexíveis, se expandem e se contraem ao passar o sangue, como que se estivessem espremendo o



Circulação Arterial

Circulação Venal

sangue para que ele vá para frente. Esta capacidade é necessária para que o sangue consiga chegar aos locais mais distantes, como a ponta dos pés, por exemplo.

A medida da “Pressão Arterial” refere-se exatamente a pressão que o volume de sangue exerce contra a parede das artérias. A pressão é medida em duas unidades: a **pressão sistólica (máxima)**, que acontece quando o coração impulsiona o sangue (ou seja, ao “bater”), e a **pressão diastólica (mínima)**, que acontece no intervalo das batidas, quando o sangue flui sem o impulso da batida do coração. É por isso que a verificação da pressão sempre será feita em dois números, que equivalem a pressão sistólica (ou máxima) e a pressão diastólica (ou mínima).

Tabela de Valores Médios Normais de Pressão Arterial

Significam uma medida de pressão calibrada em milímetros de mercúrio (mmHg).

IDADE EM ANOS	PRESSÃO ARTERIAL EM MMHG
4	85/60
6	95/62
10	100/65
12	108/67
16	118/75
Adulto	120/80
Idoso	140-160/90-100

A pressão pode ser alterada pela variação do volume ou viscosidade (espessura) do sangue, da frequência cardíaca (batimentos cardíacos por minuto) e da elasticidade dos vasos.

A pressão arterial é medida por um aparelho chamado de esfigmomanômetro ou tensiômetro, popularmente chamado de “manguito”, com o auxílio de um estetoscópio. O local mais comum para esta verificação é no braço, usando a artéria braquial como local para auscultar a artéria.

Os Problemas que Podem Acontecer com Alteração da Pressão

SISTÓLICA	DIASTÓLICA	Nível
130	85	Normal
130-139	85- 89	Normal limítrofe
140 -159	90 - 99	Hipertensão leve
160-179	100-109	Hipertensão moderada
> 179	> 109	Hipertensão grave
> 140	>90	Hipertensão sistólica ou máxima

No Brasil 10 a 15% da população é hipertensa, e a maioria das pessoas desconhece que são portadoras de hipertensão. A hipertensão arterial é uma doença crônica que, quando não tratada e controlada adequadamente, pode levar a complicações que podem atingir outros órgãos e sistemas.



A TEMPERATURA DO CORPO HUMANO

Chama-se de “termorregulação” o mecanismo fisiológico que mantém o corpo na temperatura de funcionamento ideal. Isso é muito importante, já que a temperatura afeta as reações químicas e suas alterações podem significar grandes problemas.

Em humanos a temperatura corporal média é de 36,8 °C, embora ela varie entre as pessoas e durante o dia. A menor temperatura corporal ocorre próximo de duas horas antes do despertar (em geral às 4 horas da madrugada), e a maior normalmente entre 16h e 18h, mas fatores como idade, alimentação, processos fisiológicos ou a temperatura do ambiente podem afetar a temperatura corporal.

Febre e hipertermia

A **febrec** é uma reação do organismo, fazendo com que o ponto de regulação da temperatura seja elevado. Na maioria das vezes é uma resposta às infecções. Entendem-se como indicadores de febre quando a temperatura retal for acima de 38° C e a temperatura axilar ou oral for acima de 37,5° C.

A febre pode provocar diminuição da capacidade cardíaca, e deve preocupar quando ocorrer comprometimento da atividade pulmonar ou ultrapassar os 41,7° C.

Como sintomas a febre pode desencadear convulsão em crianças, dor muscular, irritabilidade, mal-estar, entre outros.

Sempre que possível deve-se procurar ajuda médica, mas os cuidados incluem deixar a pessoa confortável, agasalhando se tiver frio

e cobrindo se tiver calor, oferecendo bastante líquido para beber e, em caso de persistir a febre, dar banhos com água na temperatura do corpo (de 36 a 37° C).

Já a **hipertermia** é um descontrole do sistema que controla a temperatura, e quando ela alcança 40 °C ou mais se deve encarar como uma emergência médica que pode ser fatal. Sintomas comuns incluem dor de cabeça, confusão e fadiga.

Deve-se procurar ajuda médica, mas enquanto se espera o tratamento da hipertermia começa por resfriar e hidratar o corpo, retirando a pessoa de local quente ou exposto ao sol, colocando-a em local mais fresco, fazendo-a beber água, remover sua roupa e sentá-la em frente a um ventilador. Banho em água fria certamente vai ajudar.

Temperatura corporal baixa ou hipotermia

A **hipotermia** é caracterizada pela **queda da temperatura** normal do organismo, que é 37°C, para valores abaixo de 35°C, geralmente decorrente de exposição ao ar frio ou água gelada. Os sintomas mais comuns de hipotermia são tremores, esfriamento das mãos e pés, dormência nos membros, pouca energia, dificuldade em respirar, pulsação lenta, inchaço na face, perda de controle da bexiga. Em estágios mais avançados a hipotermia causa perda de memória, perda de controle dos membros superiores e inferiores, perda dos sentidos, perda da pulsação e pupilas dilatadas.

Os principais procedimentos para restabelecer a temperatura corporal são:

massagens vigorosas no corpo; ingestão de bebidas quentes; colocar a vítima em lugar e roupa seca; deitar encostado à vítima, uma vez que a transmissão de calor vinda de outro corpo ajuda a aquecer e melhorar de forma rápida a temperatura corporal da vítima. Jamais deve ser dada bebida alcoólica à vítima, pois elas provocam uma sensação instantânea de aquecimento, porém, reduzem a temperatura do corpo. Em casos mais graves devem ser chamados os serviços médicos.

Métodos de medição da temperatura corporal

A temperatura corporal depende da parte do corpo onde ela é medida. A medição geralmente é feita na boca, ouvido, ânus ou axilas. Nas mulheres também se pode usar a vagina. A temperatura média durante o dia em adolescentes e adultos saudáveis é:

- Temperatura no ânus (ou retal), vagina ou ouvido: em torno de 37,6 °C.
- Temperatura na boca (oral): em torno de 36,8 °C.
- Temperatura nas axilas: em torno de 36,4 °C.

Usando o termômetro de mercúrio

Limpe o termômetro com uma gaze embebida em álcool e seque-o completamente. Com o polegar e o indicador, segure-o pelo lado oposto à ponta de mercúrio. Então, faça movimentos bruscos

para baixo com o pulso para assentar o mercúrio. Antes de usar confirme se a faixa prateada está na linha dos 35° C.

• **Verificando a temperatura oral:** Coloque o termômetro embaixo da língua, bem para trás. Alerta ao paciente que não deve morder o termômetro nem mantê-lo próximo aos dentes (pois isso pode afetar a medição). Aguarde de 4 a 5 minutos, o tempo ideal para registrar a temperatura correta, e então remova o termômetro e leia-o, mantendo-o na altura dos olhos. A temperatura será aquela onde coincidir a marca prateada com a graduação.

• **Verificando a temperatura axilar:**

Posicione o bulbo embaixo de uma das axilas e cruze o braço do paciente em cima do peito. Remova o termômetro após 10 minutos e faça a leitura como no caso anterior.

Usando o termômetro digital

Também é útil para verificar a temperatura oral. Após removê-lo da capa protetora, posicione-o embaixo da língua, bem atrás. Aguarde pelo menos 45 segundos, remova-o e leia os números na tela — esta é a indicação da temperatura. Limpe o aparelho de acordo com o manual de instruções e guarde-o na respectiva caixa.



Lesões traumato-ortopédicas

O sistema locomotor do corpo humano é todo sustentado e articulado pelos ossos, que também tem a função de proteger certas partes do corpo, e pode ser afetada por lesões traumáticas ou por doenças. Qualquer dos casos merece cuidados médicos, mas as lesões traumáticas podem assumir proporções desastrosas se não atendidas com o primeiro socorro adequado.

As ações de primeiros socorros, de modo geral, destinam-se em preparar o paciente para o atendimento especializado e aliviar as dores. Na maioria dos casos a conduta



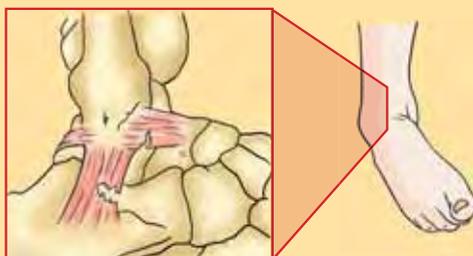
mais importante é a imobilização da parte afetada, que é suficiente para diminuir a dor e criar condições favoráveis à cura da lesão.

ENTORSES

São lesões dos ligamentos das articulações, que esticam além de sua amplitude normal. Quando ocorre entorse há uma distensão dos ligamentos, mas não há o deslocamento completo dos ossos da articulação.

As formas graves produzem perda da estabilidade da articulação, às vezes acompanhada por luxação. Os locais onde ocorre mais comumente são as articulações do tornozelo, ombro, joelho, punho e dedos.

As causas mais freqüentes da entorse são violências como puxões ou rotações, que forçam a articulação. Uma entorse geralmente é conhecida por “torcedura” ou “mau jeito”. Após sofrer uma entorse, o indivíduo sente dor intensa ao redor da articulação atingida, dificuldade de movimentação, que poderá ser maior ou



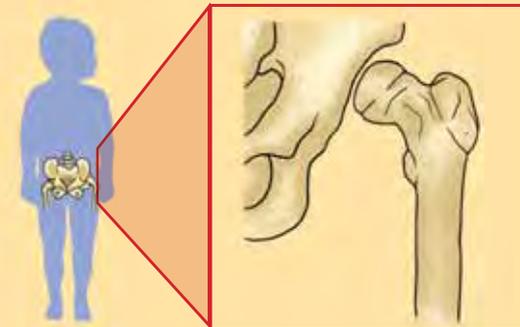
menor conforme a contração muscular ao redor da lesão.

A primeira providência é impedir os movimentos da pessoa, e depois:

- Aplicar gelo ou compressas frias durante as primeiras 24 horas.
- Após este tempo aplicar compressas mornas.
- Imobilizar o local como nas fraturas. A imobilização deverá ser feita na posição que for mais cômoda para o acidentado.

LUXAÇÃO

São lesões em que a extremidade de um dos ossos que compõem uma articulação é deslocada de seu lugar. O dano a tecidos moles pode ser muito grave, afetando vasos sanguíneos, nervos e cápsula articular. São estiramentos mais ou menos violentos, cuja conseqüência imediata é provocar dor e limitar o movimento da articulação afetada.



As articulações mais atingidas são o ombro, cotovelo, articulação dos dedos e mandíbula.

Para identificar uma luxação devem-se observar as seguintes características:

- Dor intensa no local afetado (a dor é muito maior que na entorse), geralmente afetando todo o membro cuja articulação foi atingida.
 - Edema (inchaço).
 - Impotência funcional.
 - Deformidade visível na articulação.
- Podendo apresentar um encurtamento ou alongamento do membro afetado.

O tratamento de uma luxação (redução) é atividade exclusiva de pessoal especializado em atendimento a emergências traumato-

ortopédicas. Os primeiros socorros limitam-se à aplicação de bolsa de gelo ou compressas frias no local afetado e à imobilização da articulação, preparando o acidentado para o transporte.

A imobilização e enfaixamento das partes afetadas por luxação devem ser feitas da mesma forma que se faz para os casos de entorse. A manipulação das articulações deve ser feita com extremo cuidado e delicadeza, levando-se em consideração, inclusive, a dor intensa que o acidentado estará sentindo.

O acidentado deverá ser mantido em repouso, na posição que lhe for mais confortável até a chegada de socorro especializado ou até que possa ser realizado o transporte adequado para atendimento médico.

FRATURAS

É uma interrupção na continuidade do osso. Constituem uma emergência traumato-ortopédica que requer boa orientação de atendimento, calma e tranqüilidade por parte de quem for socorrer e transporte adequado.

As fraturas ocorrem, geralmente, devido à queda, impacto ou movimento violento com esforço maior que o osso pode suportar, mas é fato que o envelhecimento e determinadas doenças ósseas (osteoporose) aumentam o

risco de fraturas, que podem ocorrer mesmo após traumatismos banais.

A pessoa que for prestar os primeiros socorros deve ser muito hábil na avaliação e decisão da conduta a ser tomada nestes casos. Aqui, a dor do acidentado e as lesões secundárias resultantes do traumatismo são mais graves e perigosas do que nos outros casos de emergências ortopédicas. As seqüelas nas fraturas podem ocorrer com maior probabilidade e gravidade. A imobilização deve ser cuidadosa; as lesões secundárias, atendidas com redobrada atenção, e o transporte para atendimento médico só poderá ser feito dentro de padrões rigorosos.

Suspeita-se de fratura ou lesões articulares quando houver:

- Dor intensa no local e que aumente ao menor movimento.
- Edema (inchaço) local.
- Crepitação ao movimentar (som parecido com o amassar de papel).
- Hematoma (rompimento de vasos, com acúmulo de sangue no local) ou equimose (mancha de coloração azulada na pele e que aparece horas após a fratura).
- Paralisia (lesão de nervos).

As fraturas podem se classificadas de acordo com sua exteriorização e com a lesão no osso afetado. Embora existam várias definições, o mais importante é saber que existem Fraturas Internas e Fraturas Expostas.

Fratura Fechada ou Interna - São as fraturas nas quais os ossos quebrados permanecem no interior do membro sem perfurar a pele. Poderá, entretanto romper um vaso sanguíneo ou cortar um nervo.

Fratura Aberta ou Exposta

- São as fraturas em que os ossos quebrados saem do lugar, rompendo a pele e deixando exposta uma de suas partes, que pode ser produzida pelos próprios fragmentos ósseos ou por objetos penetrantes. Este tipo de fratura pode causar infecções.



O socorro de urgência deve procurar seguir os pontos abaixo:

- Observar o estado geral do acidentado, procurando lesões mais graves com ferimento e hemorragia.
- Acalmar o acidentado.
- Ficar atento para prevenir o estado de choque.
- Controlar eventual hemorragia e cuidar de qualquer ferimento, com curativo, antes de proceder a imobilização do membro afetado.
- Imobilizar o membro, procurando colocá-lo na posição que for menos dolorosa para o acidentado, o mais naturalmente possível. É importante salientar que imobilizar significa tirar os movimentos das juntas acima e abaixo da lesão.
- Trabalhar com muita delicadeza e cuidado. Toda atenção é pouca; os menores erros podem gerar seqüelas irreversíveis.
- Usar talas, caso seja necessário. As talas irão auxiliar na sustentação do membro atingido.
- As talas têm que ser de tamanho suficiente para ultrapassar as articulações acima e abaixo da fratura.



• Para improvisar uma tala pode-se usar qualquer material rígido ou semi-rígido como: tábua, madeira, papelão, revista enrolada ou jornal grosso dobrado.

• O membro atingido deve ser acolchoado com panos limpos, camadas de algodão ou gaze, procurando sempre localizar os pontos de pressão e desconforto.

• Prender as talas com ataduras ou tiras de pano, apertá-las o suficiente para imobilizar a área, com o devido cuidado para não provocar insuficiência circulatória.

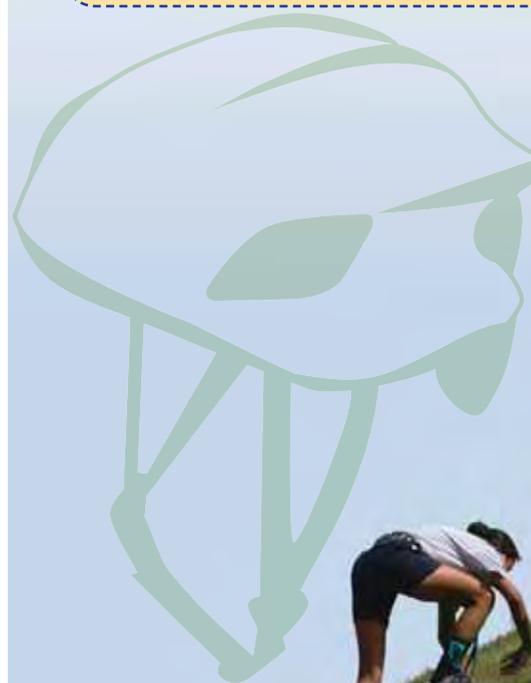
• Fixar em pelo menos quatro pontos: acima e abaixo das articulações e acima e abaixo da fratura.

• Sob nenhuma justificativa deve-se tentar recolocar o osso fraturado de volta no seu eixo. As manobras de redução de

qualquer tipo de fratura só podem ser feitas por pessoal médico especializado. Ao imobilizar um membro que não pôde voltar ao seu lugar natural, não forçar seu retorno.

• A imobilização deve ser feita dentro dos limites do conforto e da dor do acidentado.

Não deslocar, remover ou transportar o acidentado de fratura, antes de ter a parte afetada imobilizada corretamente. A única exceção a ser feita é para os casos em que o acidentado corre perigo iminente de vida. Mas, mesmo nestes casos, é necessário manter a calma, promover uma rápida e precisa análise da situação, e realizar a remoção provisória com o máximo de cuidado possível, atentando para as partes do acidentado



Cuidados muito especiais com vítimas de acidentes

ESTADO DE CHOQUE

O choque é um complexo grupo de síndromes cardiovasculares agudas que não possui uma definição única que compreenda todas as suas diversas causas e origens. Didaticamente, o estado de choque se dá quando há mal funcionamento entre o coração, vasos sanguíneos (artérias ou veias) e o sangue, instalando-se um desequilíbrio no organismo.

O choque é uma grave emergência médica. O correto atendimento exige ação rápida e imediata. Vários fatores predispoem ao choque. Com a finalidade de facilitar a análise dos mecanismos, considera-se especialmente para estudo o choque hipovolêmico, por ter a vantagem de apresentar uma seqüência bem definida. Há vários tipos de choque:

• Choque Hipovolêmico

- É o choque que ocorre devido à redução do volume intravascular por causa da perda de sangue, de plasma ou de água perdida em diarreia e vômito.

• Choque Cardiogênico

- Ocorre na incapacidade de o coração bombear um volume de sangue suficiente para atender às necessidades metabólicas dos tecidos.

• Choque Septicêmico

- Pode ocorrer devido a uma infecção sistêmica.

• Choque Anafilático

- É uma reação de hipersensibilidade sistêmica, que ocorre quando um indivíduo é exposto a uma substância à qual é extremamente alérgico.

• Choque Neurogênico

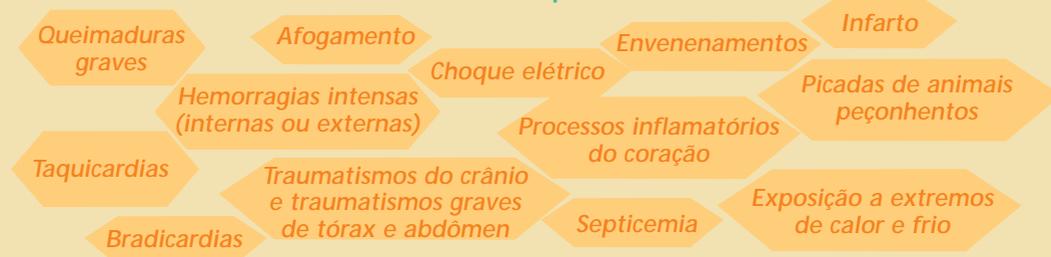
- É o choque que decorre da redução do tônus vasomotor normal por distúrbio da função nervosa. Este choque pode ser causado, por exemplo, por transecção da medula espinhal ou pelo uso de medicamentos, como bloqueadores ganglionares ou depressores do sistema nervoso central.

O reconhecimento da iminência de choque é de importância vital para o salvamento da vítima. Muitas vezes é difícil este reconhecimento, mas podemos notar algumas situações predisponentes ao choque

e adotar condutas para evitá-lo ou retardá-lo. De uma maneira geral, a prevenção é consideravelmente mais eficaz do que o tratamento do estado de choque.

Causas Principais do Estado de

Choque



Sintomas

A vítima de estado de choque ou na iminência de entrar em choque apresenta, geralmente, os seguintes sintomas:



Prevenção do Choque

Algumas providências podem ser tomadas para evitar o estado de choque, principalmente porque, infelizmente, não há muitos procedimentos de primeiros socorros a serem tomados para tirar a vítima do choque.

DEITAR A VÍTIMA:

- A vítima deve ser deitada de costas. Afrouxar as roupas no pescoço, peito e cintura e, em seguida, verificar se há presença de prótese dentária, objetos ou alimento na boca e os retirar.
- Os membros inferiores devem ficar elevados em relação ao corpo. Isto pode ser feito colocando-os sobre uma almofada, cobertor dobrado ou qualquer outro objeto. Este procedimento deve ser feito apenas se não houver fraturas desses membros; ele serve para melhorar o retorno sanguíneo e levar o máximo de oxigênio ao cérebro. Não erguer os membros inferiores da vítima a mais de 30 cm do solo. No caso de ferimentos no tórax que dificultem a respiração ou de ferimento na cabeça, os membros inferiores não devem ser elevados.
- No caso de a vítima estar inconsciente, ou se estiver consciente, mas sangrando pela boca ou nariz, deitá-la na posição lateral de segurança (PLS), para evitar asfixia.

- Se o socorro médico estiver demorando, tranquilizar a vítima, mantendo-a calma sem demonstrar apreensão quanto ao seu estado. Permanecer em vigilância junto à vítima para dar-lhe segurança e para monitorar alterações em seu estado físico e de consciência.

Em todos os casos de reconhecimento dos

RESPIRAÇÃO:

- Verificar quase que simultaneamente se a vítima respira. Deve-se estar preparado para iniciar a respiração boca a boca, caso a vítima pare de respirar.

PULSO:

- Enquanto as providências já indicadas são executadas, observar o pulso da vítima. No choque o pulso da vítima apresenta-se rápido e fraco (taquisfigmia).

CONFORTO:

- Dependendo do estado geral e da existência ou não de fratura, a vítima deverá ser deitada da melhor maneira possível. Isso significa observar se ela não está sentindo frio e perdendo calor. Se for preciso, a vítima deve ser agasalhada com cobertor ou algo semelhante, como uma lona ou casacos.

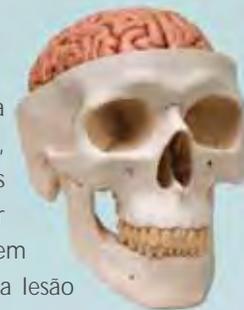
TRANQUILIZAR A VÍTIMA:

TRAUMATISMO CRANIANO

O traumatismo craniano é uma causa importante de incapacidade e morte. Nos países ocidentais, o traumatismo é a causa mais comum de morte em pacientes com menos de 45 anos de idade. Metade das vítimas morre em consequência de traumatismo craniano, e com frequência os sobreviventes ficam incapacitados. As causas do traumatismo craniano são as quedas, agressões e, principalmente, os acidentes com veículos automotores, responsáveis por um quarto dos casos.

O traumatismo craniano pode levar a

uma breve perda da consciência ou, nos casos mais graves, comprometer o cérebro em consequência de uma lesão diretamente neste órgão, seja no local do trauma ou no oposto, na chamada lesão em contragolpe. Também pode haver lesão cerebral secundária, decorrente de edema (inchaço) cerebral, o que eleva a pressão intracraniana e pode produzir graves problemas.



Sintomas:

Na sequência de uma pancada no crânio, surgem sinais de comoção: a vítima fica atordoada, pode desmaiar momentaneamente, perder a memória sobre as circunstâncias do acidente ou ficar agitada. Pode sobrevir uma cefaleia mais ou menos intensa. A perda de consciência pode chegar ao coma profundo com perturbações neurológicas graves, necessitando de meios de reanimação imediatos.

Cuidados:

- Deite a vítima de lado, devagar, e procure fazê-la descansar.
- Evite qualquer movimento ou transporte à mais pequena dor na parte de trás da cabeça e no pescoço.
- Cubra a pessoa, se ela estiver com frio.
- Nunca desloque uma pessoa acidentada que não responde às perguntas ou tem dificuldade em respirar.
- Chame os bombeiros ou outro serviço de emergência.

HEMORRAGIAS

É a perda de sangue através de ferimentos, pelas cavidades naturais como nariz, boca, etc., mas também pode ser também, interna, resultante de um traumatismo.

As hemorragias podem ser classificadas inicialmente em arteriais e venosas, e, para fins de primeiros socorros, em internas e

externas.

• **Hemorragias Arteriais:** É aquela hemorragia em que o sangue sai em jato pulsátil e se apresenta com coloração vermelho vivo.

• **Hemorragias Venosas:** É aquela hemorragia em que o sangue é mais escuro e

sinais e sintomas de estado de choque, providenciar imediatamente assistência especializada. A vítima vai necessitar de tratamento complexo que só pode ser feito por profissionais e recursos especiais para intervir nestes casos

sai continuamente e lentamente, escorrendo pela ferida.

• **Hemorragia Externa:** É aquela na qual o sangue é eliminado para o exterior do organismo, como acontece em qualquer ferimento externo, ou quando se processa nos órgãos internos que se comunicam com o exterior, como o tubo digestivo, ou os pulmões ou as vias urinárias.

• **Hemorragia Interna:** É aquela na qual o sangue extravasa em uma cavidade pré-

formada do organismo, como o peritoneu, pleura, pericárdio, meninges, cavidade craniana e câmara do olho.

Hemorragias graves não tratadas ocasionam o desenvolvimento do estado de choque e morte. A gravidade varia de acordo com a quantidade perdida de sangue, velocidade do sangramento, estado prévio de saúde e idade do acidentado. Quanto maior a quantidade perdida, mais grave será a hemorragia.

Quantidade de sangue perdido	Alterações
Perdas de até 15% (aproximadamente 750 ml em adultos)	Geralmente não causam alterações. São totalmente compensadas pelo corpo. Ex. doação de sangue
Perdas maiores que 15% e menores que 30% (aproximadamente 750 a 1.500 ml)	Geralmente causam estado de choque, ansiedade, sede, taquicardia (com frequência cardíaca entre 100-20/min.), pulso radial fraco, pele fria, palidez, suor frio, frequência respiratória maior que 20/min. e enchimento capilar lentificado (maior que 2 seg.).
Perdas acima de 30% (maiores que 1.500 ml)	Levam ao choque descompensado com hipotensão, alterações das funções mentais, agitação, confusão ou inconsciência, sede intensa, pele fria, palidez, suor frio, taquicardia superior a 120/min., pulso radial ausente (queda da pressão arterial), taquipnéia importante e enchimento capilar lento.
Perdas de mais de 50% do volume sanguíneo	Choque irreversível, parada cárdio-respiratória e morte

A hemorragia recebe nomes conforme o lugar onde se manifesta ou o aspecto onde se apresenta. Tem basicamente duas causas, espontânea ou traumática. No caso da espontânea, geralmente é o sinal de alarme de uma doença grave. A hemorragia causada por traumatismo é a mais comum e, dependendo da sua intensidade e localização, o mais indicado é levar o acidentado a um hospital. Porém, em certos casos, pode-se ajudar o acidentado, tomando atitudes

específicas, como veremos a seguir.

Em casos particulares um método que pode vir a ser temporariamente eficaz é o método do **ponto de pressão**. A técnica consiste em comprimir a artéria lesada contra o osso mais próximo, para diminuir a afluência de sangue na região do ferimento.

• Em hemorragia de ferimento ao nível da região temporal e parietal, deve-se comprimir a artéria temporal contra o osso com os dedos indicadores, médios e anular.

• No caso de hemorragia no membro superior, o ponto de pressão está na artéria braquial, localizada na face interna do terço médio do braço.

• No caso de ferimento com hemorragia no membro inferior, o ponto de pressão é encontrado na parte interna no terço superior, próximo à região inguinal, que é por onde passa a artéria femoral. Nesta região a artéria passa por trás dos músculos. Usar compressão muito forte para atingí-la e diminuir a afluência de sangue. Deve-se inclinar para frente, com o acidentado deitada e pressionar com força o punho contra a região inguinal. É importante procurar manter o braço esticado para evitar cansaço excessivo e estar preparado para insistir no ponto de pressão no caso de a hemorragia recomeçar.

Conter uma hemorragia com pressão direta, usando um curativo simples, é o método mais indicado. Se não for possível, deve-se usar curativo compressivo; se com a pressão direta e elevação da parte atingida de modo que fique num nível superior ao do coração, ainda se não for possível conter a hemorragia, pode-se optar pelo método do ponto de pressão.

• Não elevar o segmento ferido se isto produzir dor ou se houver suspeita de lesão interna, tal como fratura.

• Manter o acidentado agasalhado com cobertores ou roupas, evitando contato com chão frio ou úmido.

• Não dar líquidos quando estiver inconsciente ou houver suspeita de lesão no ventre/abdome.



Acidentes com animais peçonhentos e venenosos

Em sua diversidade geográfica, o Brasil é um país rico em flora e fauna, e habitado por inúmeras espécies de animais. Muitas espécies são dotadas de mecanismos de defesa que têm peçonhas ou venenos.

Animais peçonhentos são aqueles que possuem glândulas de veneno que se comunica com dentes ocos, ou ferrões, ou agulhões, por onde o veneno é injetado com facilidade. Já os **animais venenosos** são aqueles que produzem veneno, mas não possuem um aparelho inoculador (dentes

ou ferrões), provocando envenenamento passivo, seja por ingestão (há numerosas espécies de moluscos e peixes que já provocaram mortes por ser ingerido, como o baiacu); ou por contato (lagartas ou larvas), ou ainda por compressão (sapo).

Entre os peçonhentos se destacam, pela frequência de acidentes que causam entre a população, os insetos, escorpiões, aranhas e cobras. O veneno destes animais pode causar dolorosas intoxicações e, muitas vezes, se não houver socorro imediato, morte.



INSETOS

Os insetos catalogados no Brasil alcançam quase meio milhão de espécies. Várias classes de insetos podem produzir picadas ou mordidas dolorosas. Na maior parte dos acidentados com esses animais, as manifestações não são graves. Geralmente a vítima reclama de dor no local da picada, que é seguida de uma pequena inchação. Os principais animais que produzem estas manifestações são abelhas, vespas, mosquitos, escorpiões, lagartas e aranhas.

Abelhas e Vespas

As picadas produzidas por abelhas e vespas estão entre os tipos mais encontrados de picaduras de insetos. O ferrão da abelha, vespa ou formiga se projeta da porção posterior do abdômen do inseto para injetar veneno na pele da vítima.

Os acidentes por picadas de abelhas e vespas apresentam sintomas distintos. O perigo da picada da abelha, por exemplo, está mais na quantidade de picadas recebidas do que no veneno em si, e está muito relacionada à sensibilidade do indivíduo ao veneno. Calcula-se que uma pessoa que receba de 300 a 500 picadas pode até mesmo morrer, devido às diferentes reações que a quantidade de veneno pode provocar.

Algumas pessoas - a maioria - desenvolvem uma reação localizada à picada de abelha e de outros insetos, com sintomas de uma reação de hipersensibilidade. Geralmente a vítima apresenta:

- Dor generalizada;
- Prurido (coceira) intenso; generalizado,
- Pápulas (lesão sólida elevada) brancas de consistência firme e elevada,

- Fraqueza,
- Cefaléia (dor de cabeça),
- Apreensão e medo, com agitação podendo posteriormente evoluir para estado torporoso.

Geralmente os sintomas são de curta duração, desaparecendo gradativamente sem medicação. Em algumas pessoas, porém, a reação ao veneno de um inseto pode assumir caráter sistêmico, tais como:

- insuficiência respiratória;
- edema (inchaço) de glote;
- broncospasmo;
- edema (inchaço) generalizado das vias;
- hemólise intensa, acompanhada de insuficiência renal;
- hipertensão arterial.

Muito rapidamente estes sintomas podem evoluir para os sintomas clássicos de choque e, em seguida, morte.

Lacraias

Os quilópodes, conhecidos popularmente como lacraias ou centopéias, estão distribuídos por todo o mundo em regiões temperadas e tropicais. São bastante agressivos, mas não colocam em perigo a vida humana.



Na maioria das vezes causam apenas envenenamento local sem maiores conseqüências, caracterizado por dor local imediata em queimação de intensidade variável, que pode permanecer por várias

horas, acompanhada ou não de prurido (coceira), hiperemia (aumento volume de sangue no local), edema (inchaço) e com evolução para necrose superficial.

Sintomas: Eventualmente podem estar presentes sintomas tais como cefaléia, vômitos, ansiedade, agitação, angústia, pulso irregular, tonturas, parestesia (limitação do movimento) ou dormência da região afetada, linfadenite (inflamação dos gânglios), linfangite (inflamação linfática) e alterações cardíacas passageiras.

Lagartas Venenosas

Quase todos os acidentes com lepidópteros decorrem de contato com as formas larvais do inseto (lagartas, taturana ou tatarana, sauí, lagarta-de-fogo, chapéu-armado, taturana-gatinho e taturana-de-flanela), entre a pele e os feixes de espinhos venenosos. São acidentes comuns no Brasil, e ocorrem com maior frequência nos meses quentes.



No momento do acidente a vítima sente uma sensação de queimação e dor no local, de leve a muito intensa, podendo ocorrer irradiação da dor para as axilas e regiões inguinais. Acompanha eritema (a pele fica vermelha), edema (inchaço), lesões de pele e prurido (coceira). Bolhas podem formar-se 24 horas após o acidente com necrose superficial e hiperpigmentação (mudança

na cor da pele). Mal-estar, sensação febril, náuseas, vômitos, diarreia, lipotimia (sensação de desmaio) e outros sintomas podem aparecer. Geralmente o quadro regride em 2 a 3 dias, sem complicações ou seqüelas.

As manifestações hemorrágicas são causadas principalmente pelas lagartas taturana ou tatarana. Estas quando em contato com a pele humana produzem queimaduras.

Primeiros Socorros para picadas de Insetos

Não existe tratamento específico de primeiros socorros que seja eficaz no caso de picadas de insetos. Após observação do estado geral de uma vítima de picada de inseto, com atenção para os sintomas descritos acima, proceder da seguinte maneira:

- Mantenha a calma.
- Instituir imediatamente o suporte básico à vida, observando os sinais e funções vitais.
- No caso de múltiplas picadas de abelhas ou vespas, levar o acidentado rapidamente ao hospital, juntamente com uma amostra dos insetos que provocaram o acidente.
- Abelhas deixam o ferrão e o saco de veneno no local da picada. Se houver suspeita de picada de abelha, retirar cuidadosamente o ferrão e o saco de

veneno da pele. Não usar pinça, pois provoca a compressão dos reservatórios de veneno, o que resulta na inoculação do veneno ainda existente no ferrão. A melhor técnica é a raspagem do local com uma lâmina limpa, até que o ferrão se solte sozinho. Após a remoção o local deve ser lavado com água e sabão, para prevenir a ocorrência de infecção secundária. Aplicar bolsa de gelo para controlar a dor.

- Nos acidentes com lagartas recomenda-se a lavagem na região atingida com água fria, aplicação de compressas frias, elevação do membro acometido e encaminhar para atendimento médico os indivíduos que apresentam ardor intenso.
- Não dê bebidas alcoólicas à vítima.
- Nos casos de dores intensas, encaminhar a vítima para atendimento especializado.
- Remover com a maior urgência para atendimento especializado, em caso de reação de hipersensibilidade.
- Não pegue o animal agressor com a mão.
- Se possível levar o animal para identificação.

Bolsa de gelo



ESCORPIÕES

O envenenamento escorpiônico, muito freqüente no Brasil, é o responsável por um significativo número de mortes, especialmente entre crianças. Tal como

ocorre com as serpentes, o maior número de acidentes surge nos meses de calor, diminuindo muito no inverno.

Características de alguns dos escorpiões mais comuns no Brasil:

Escorpiões	Nomes populares	Corpo/coloração	Toxicidade
<i>Tityus serrulatus</i>	Escorpião amarelo	Tronco amarelo-escuro, com manchas escuras ventrais	Acidentes graves
<i>Tityus bahiensis</i>	Escorpião marrom	Tronco marrom escuro, patas manchadas	Acidentes graves
<i>Bothriurus bonariensis</i>	Escorpião preto	Preto	Baixa toxicidade

O veneno do escorpião exerce uma ação tóxica direta sobre sistema nervoso, e pode provocar a morte por choque e apnéia. Muitos escorpiões, porém, produzem ferroadas inócuas, com os sinais comuns de vários graus de edema (inchaço), com dor e alteração de cor da pele.



Escorpião Preto



Escorpião Marrom



Escorpião Amarelo

Os sintomas nos casos moderados e graves podem surgir após intervalo de minutos até horas (2 a 3). A gravidade destes acidentes depende da espécie e tamanho do escorpião (os acidentes com escorpiões amarelos têm maior gravidade), da quantidade de veneno inoculado e da sensibilidade da vítima ao veneno. Influirá na evolução o tempo decorrido desde a picada até o início do atendimento, o uso de soroterapia e a perfeita manutenção das funções vitais.

Primeiros Socorros

- Lavar a região atingida com água.
- Colocar saco com gelo ou compressa de água gelada sobre o local da ferroadada para auxiliar no alívio da dor.
- Toda atenção deverá ser dada para o caso de desenvolvimento de reações sistêmicas, ou de ferroadadas por *Tityus serrulatus*.
- Pode ser necessária a instituição de suporte básico à vida e prevenção do estado de choque.
- Remoção imediata para atendimento médico.
- Não pegue o animal agressor com a mão.
- Se possível levar o animal para identificação.

Prevenção

As principais medidas para minorar a ocorrência dos acidentes por escorpiões são:

- Manter limpos os locais de trabalho, domicílios, quintais, jardins, sótãos e garagens.
- Evitar acúmulo de lixo ou entulho próximo ao seu local de trabalho ou domicílio.
- Eliminar ou empilhar adequadamente sobras de materiais de construção, jornais e outros. proteger as mãos e pés ao manipular entulhos ou sobras de materiais.
- No trabalho de campo, o uso de calçados e de luvas de raspa de couro pode evitar acidentes.

- Observar com cuidado sapatos e roupas, principalmente os menos usados, sacudindo-os antes de usa-los, pois escorpiões podem se esconder neles e picam ao serem comprimidos contra o corpo.
- Não por as mãos em buracos, sob pedras e troncos podres.
- Usar telas em ralos de chão, pias ou tanques.
- Acondicionar adequadamente o lixo, a fim de evitar a proliferação de insetos de que se alimentam os escorpiões.
- Preservar os predadores naturais, como aves de hábitos noturnos (coruja, João-bobo), sapos, gansos, galinhas, pássaros e lagartos.

Aranhas

No Brasil existem numerosas aranhas venenosas, distribuídas por todas as regiões. Os acidentes envolvendo aranhas têm importância médica por sua frequência de ocorrência e potencial risco de complicações associadas.

Os aracnídeos têm hábitos noturnos, alimentam-se de pequenos insetos, e por isso os acidentes ocorrem, de um modo geral, no domicílio ou em regiões do peridomicílio. No Brasil, mais de 95% dos casos notificados de araneísmo ocorrem nas regiões Sudeste e Sul.

As partes do corpo mais frequentemente atingidas nestes acidentes são os membros superiores e inferiores com 85% dos acidentes.

Gênero: *Loxocelés*

Nome Comum: Aranha Marrom

Características:

- Tamanho do corpo: 1 cm.
- Envergadura: 3 cm
- Coloração: cor marrom clara uniforme, dorso verde-oliva,
- pernas finas e longas, pêlos escassos



Sinais e sintomas:

Precoce:

- Ausentes ou dor local discreta.
- Tardios (>12-24 horas):
- Forma cutânea - dor local (queimadura) de intensidade crescente; sinais locais discretos, evoluindo com vesículas e flictelúlas hemorrágicas, que necrosam e ulceram (difícil cicatrização);
- hipertermia, náusea, mal estar, cefaléia, exantema pruriginoso morbiliforme ou petequial.
- Forma cutaneovisceral - (hemolítica) 1% a 13%: icterícia, hemoglobínúria, insuficiência renal aguda, anemia hemolítica (4%) e trombocitopenia.

São responsáveis por cerca de 20% do total de acidentes no Brasil. São consideradas aranhas mansas, picando quando espremidas contra o corpo. Têm hábitos noturnos e constroem teias irregulares em fendas de barrancos e cascas de árvores. Dentro de casa situam-se, geralmente, atrás de móveis, rodapés soltos, cantos de parede, sótãos, garagens, pilhas de tijolos ou telhas. Este acidente, muitas vezes é inicialmente negligenciado pela ausência de manifestações precoces, mas pode evoluir e produzir quadros graves.

Gênero: *Lycosa*

Nome Comum: Tarântula, aranha da grama, aranha do campo e aranha de jardim.

Características:

- Tamanho do corpo: 2-3 cm.
- Envergadura: 5 cm
- Coloração: ventre negro e dorso do abdômen com desenho em forma de seta.



Sinais e sintomas:

Precoce:

- Dor local, leve a moderada, edema (inchaço) e eritema (a pele fica vermelha) locais discretas.

Tardios (>12-24 horas):

- Necrose superficial (< 1% dos casos)

São aranhas que não constroem teias. Vivem em gramados, junto a piscinas e jardins e a materiais empilhados. Não são agressivas, picando quando se sentem ameaçadas. Os acidentes são, em geral, sem gravidade.

Gênero: Latrodectus

Nome Comum: Viúva Negra, Aranha Ampulheta e Flamenguinha

Características:

- Tamanho do corpo: 1,5 cm.
- Envergadura: 3 cm
- Coloração: abdômen globoso, quase esférico, com manchas vermelhas em fundo negro; mancha vermelha em forma de ampulheta no ventre.



Há poucos casos registrados no país, sendo relatados especialmente no Nordeste. São de hábito diurno e teia irregular. Encontrada em casa da zona rural, plantações, praias, arbustos, montes de lenha e cupinzeiros. As fêmeas são pequenas, de abdômen globular, e picam quando espremidas contra o corpo. Os machos são muito menores (3 mm) e não causam os acidentes.

Sinais e sintomas:

Precoce:

- Dor intensa, irradiada; hipersensibilidade, eritema (a pele fica vermelha) e sudorese locais, contraturas musculares generalizadas, rigidez muscular, convulsões, bradicardia, hipotensão, febre, arritmias e psicoses.

Gênero: Grammostola

Nome Comum: Caranguejeira

Características:

- Tamanho do corpo: 2-7 cm.
- Envergadura: até 20 cm
- Coloração: cor negra ou castanho clara, corpo densamente coberto de pêlos.



Há numerosas espécies de caranguejeiras no Brasil. Impressionam muito por haver espécies de dimensões avantajadas. São aranhas muito pilosas, encontradas em terrenos pedregosos e seus arredores, importantes pela liberação de pêlos urticantes (nuvem de pêlos). Os sintomas geralmente são passageiros.

Sinais e sintomas:

Precoce:

- Prurido (coceira) local intenso; edema (inchaço) e Pápulas (lesão sólida elevada); irritação de mucosas com tosse, às vezes, intensa.

Gênero: Phoneutria

Nome Comum: Aranha Armadeira, Aranha da Banana, Aranha dos Mercados de Frutas

Características:

- Tamanho do corpo: 4-5 cm.
- Envergadura: 15 cm
- Coloração: colorido acinzentado ou marrom, corpo coberto
- de pêlos cinzentos e curtos.



São responsáveis pela maioria dos acidentes em quase todas as regiões brasileiras. De hábito noturno, não fazem teia e ao serem molestadas apóiam-se nas patas traseiras e erguem as dianteiras preparando-se para atacar. Abrigam-se em roupas, sapatos, madeiras, materiais de construção acumulados, bananeiras, folhagens e cupinzeiros inativos. Os acidentes acometem principalmente mãos e pés.

Sinais e sintomas:

Precoce:

- Dor (ardência) intensa com irradiação, associada ou não a sudorese e a edema (inchaço) e eritema (a pele fica vermelha) locais, cãimbra, dores musculares, descontrole dos movimentos e náusea. Nos casos graves: choque neurogênico com suor frio, agitação, salivação, taquicardia e arritmias respiratórias.

Primeiros Socorros

A pessoa que for prestar os primeiros socorros precisa saber identificar o mais rapidamente possível o tipo de picada que a vítima levou e providenciar imediatamente sua remoção para onde haja pessoal capaz de aplicar o tratamento por soro.

Para amenizar a dor da vítima, enquanto não ocorre o atendimento especializado, aplicar bolsa de gelo ou compressa de água gelada. Se for possível, poderá ser feita a imersão da parte atingida em água fria.

Deve-se acalmar e tranquilizar a vítima,

não demonstrando apreensão com seu estado, observar atentamente os sinais vitais, estando pronto para prevenir choque e instituir o suporte básico à vida.

O tratamento depende do diagnóstico acertado e da identificação do aracnídeo e, por vezes, inclui soroterapia. A notificação dos casos é indispensável para garantir o fornecimento adequado de soro pelo sistema de saúde, além de permitir um melhor conhecimento de sua relevância epidemiológica.

Prevenção

Existem algumas medidas que auxiliam na prevenção de acidentes com aracnídeos, são elas:

- Manter limpos os ambientes de trabalho, domicílios, quintais, jardins, sótãos e garagens.
- Evitar acúmulo de folhas secas, lixo, materiais de construção e entulho próximo a locais de trabalho e domicílios.
- Evitar folhagens densas (trepadeiras, plantas ornamentais, arbustos, bananeiras e outras) junto a paredes e muros das edificações.
- Manter a grama aparada.
- Limpar os terrenos baldios, vizinhos, pelo menos, numa faixa de um a dois metros

junto a edificações.

- Eliminar ou empilhar adequadamente sobras de materiais de construção, jornais e outros.
- Proteger mãos e pés ao manipular entulhos ou sobras de materiais e podas de árvores.
- Observar com cuidado sapatos e roupas, sacudindo-os antes do uso.
- Não pôr as mãos em buracos, sob pedras e troncos podres.
- O uso de calçados e de luvas de couro pode evitar acidentes.
- Evitar a proliferação de insetos, para evitar o aparecimento das aranhas que deles se alimentam.
- Preservar os predadores naturais (sapo, galinha, pássaros e lagartos).

Cobras

Os acidentes por cobras merecem atenção, visto que são importantes do ponto de vista da saúde pública, por sua frequência e potencial gravidade, sobretudo em países como o Brasil, que apresenta características geográficas favoráveis à existência de grande número de espécies de cobras venenosas.

Estima-se que anualmente, atinjam cerca de um milhão de acidentes com vítimas, com óbito estimado em 30 a 50 mil.

Fonte: Manual para Monitores em Primeiros Socorros - Petrobrás - Serviço de Saúde Ocupacional

Distribuição geográfica de algumas cobras venenosas mais comuns

Gênero	Nome Vulgar	Característica	Região Encontrada
Micrurus	Coral verdadeira	As cobras do tipo coral verdadeira são pouco agressivas, finas, em geral pequenas, vistosas, ornadas de anéis de cor vermelho-coral, preta e amarela, os quais se alternam diversamente, conforme as espécies. Convém não confundí-las com as "falsas corais", que são mansas, inofensivas e não tentam picar. A coral verdadeira apresenta algumas características de cobras não venenosas que podem dificultar sua identificação.	Litoral Sul e Centro-Oeste
Crotalus	Cascavel	A cascavel é de cor pardo-escuro, tendo no dorso uma série de losangos, que se alternam com outros laterais. É, em geral, muito lerda e, quando fustigada, ataca. Na cauda encontra-se um chocalho ou guizo formado de anéis. Uma picada de cascavel é considerada uma emergência médica. Vive nos campos e nas regiões secas.	Sul, Nordeste e Centro-Oeste
Lachesis	Surucucu	A surucucu é uma cobra muito agressiva, que habita matas e florestas. No dorso notam-se desenhos rombóides escuros, que se destacam num fundo róseo.	Amazônia
Bothrops	Jararaca	A jararaca é de cor amarelada, cinza ou verde-escuro, desenhos escuros e lateralmente, triangulares. Mede de 1 a 1,5 m. É relativamente fina e habita preferencialmente os campos e os lugares mais ou menos planos.	Sudeste, Sul e Centro-Oeste
Bothrops	Urutu e Cotiara	A urutu é de cor castanho-escuro, com desenhos escuros, contornados de branco, que têm a forma de ferrara, com abertura voltada para o lado do ventre. Habita de preferência margem dos rios e córregos.	Sul e Sudeste

A identificação do gênero é importante nos casos de serpentes peçonhentas, uma vez que a soroterapia específica é o recurso terapêutico fundamental para a vítima. A identificação pode ser realizada através de suas características anatômicas ou dos

sintomas apresentados pela vítima, já que as características das peçonhas se mantêm relativamente constantes entre os ofídios do mesmo gênero.

Principais características das cobras peçonhentas e não peçonhentas

Anatomia	Bothrops, Lachesis e Crotalus	Micrurus*	Não peçonhentas
Cabeça	Triangular	Arredondada	Arredondada
Pupilas	Em fenda	Redondas	Redondas ou em fendas
Fosseta Loreal**	Presente	Ausente	Ausente
Presas inoculadoras	Grandes, móveis, anteriores, inseridas no maxilar superior, ocas como agulhas de injeção. Deixa marca de 2 presas no local da picada	Pequenas, fixas, inseridas mais no interior da boca, sulcadas.	Ausentes ou pequenas, inseridas bem posteriormente na boca.
Cauda	Curta e com afilamento súbito; Lisa: Bothrops Escamas eriçadas: Lachesis Em chocalho: Crotalus	Lisa e com afilamento em geral progressivo	Lisa e com afilamento em geral progressivo

* - A diferença entre as corais e as falsas corais é difícil; em geral, nas corais os anéis coloridos (pretos e vermelhos intercalados com anéis brancos ou amarelados) envolvem toda a circunferência do corpo; nas falsas corais, em geral, os anéis se interrompem na região ventral. Há na região amazônica algumas corais de cor marrom escura, sem anéis e com manchas avermelhadas na região ventral.

** - Orifício localizado entre o olho e a narina, com função sensitiva.



As serpentes venenosas são mais frequentes nas áreas cultivadas, principalmente em plantações, campos e pastos. Elas têm hábitos noturnos, ficando em esconderijos durante o dia, como tocas de tatus, tocos de árvores, covas de raízes e montes de lenha. Em geral, fogem dos lugares que recebem sol diretamente, a não ser nas primeiras horas da manhã e nas últimas horas da tarde.

Os acidentes causados por serpentes ocorrem principalmente nos meses quentes de novembro a abril, sendo em número muito reduzido de maio a outubro. Não são conhecidos produtos

químicos ou agentes vegetais que repilam as serpentes, mas as emas, seriemas, corujas e gaviões são inimigos naturais das serpentes. Preservar a vida dessas aves e os locais onde habitam representa grande proteção ao homem e ao equilíbrio ecológico.

A cobra venenosa ataca dando o “bote” podendo distender até 50% do seu comprimento. Ela mira e escolhe o alvo através da associação de estímulos visuais e térmicos que ela é capaz de captar.

Os sintomas gerais dos acidentes por ofídios venenosos:

- ✓ Dor local.
- ✓ Perturbações visuais.
- ✓ Pulso fraco.
- ✓ Rápido enfraquecimento.
- ✓ Náuseas e vômitos.
- ✓ Respiração rápida.
- ✓ Extremidades frias.
- ✓ Perda de consciência.
- ✓ Rigidez na nuca.
- ✓ Coma e morte.

Nos acidentes causados por filhotes de Bothrops o edema (inchaço) e a dor no local da picada podem estar ausentes,

predominando a ação coagulante do veneno.

Fonte: Ministério da Saúde. Manual de diagnóstico e Tratamento de Acidentes Ofídicos, 2001

Primeiros Socorros em Picadas de Cobras

- Acalmar e confortar a vítima que, quase sempre, estará excitada ou agitada. Ela deve ser mantida em decúbito dorsal, em repouso, evitando perambular ou correr, caso contrário, a absorção do veneno pode disseminar-se.
- Lavar o local da picada apenas com água ou com água e sabão, fazendo a antisepsia local, se possível (a ferida também é contaminada por bactérias).
- Não perfurar ou cortar o local da picada.
- Não colocar folhas, pó de café ou outros contaminantes.
- Não se deve fazer o garrote do membro afetado, pois isto agravará as lesões locais.
- O membro afetado deve ser mantido elevado.
- Manter a vítima hidratada.
- Evitar o uso de drogas depressoras do Sistema Nervoso (álcool, por exemplo).
- Controlar os sinais vitais e o volume urinário do acidentado.
- Dar o apoio respiratório que o caso exigir.

- Transportar a vítima com urgência para o atendimento especializado de emergência.
- Em nenhuma circunstância a extremidade deve ser envolvida com gelo.
- Se já passaram mais de 30 minutos desde o momento da picada, não adianta qualquer medida local de primeiros socorros. Devem-se manter os cuidados gerais de repouso e apoio psicológico: verificação dos sinais vitais e prevenção de estado de choque e transportar a vítima o mais rápido possível ao serviço de emergência médica.

Sempre que for possível, deve-se localizar a cobra que mordeu a vítima e levá-la, com segurança, para reconhecimento e para que seja ministrado o soro específico. O soro universal não é tão eficiente quanto o soro específico. Se não for possível levá-la viva, não devemos hesitar em matar o animal e recolher o exemplar.



Coral

Prevenção

Algumas medidas gerais ajudam na diminuição do risco de envenenamento ofídico, a saber:

- Evitar andar descalço, pois pés e pernas são os locais mais atingidos nas picadas; o uso de botas é aconselhado nos locais de ocorrência de ofídios.
- Observação cuidadosa ao caminhar em locais de mata e capinzais.
- Uso de luvas resistentes (raspas de couro) para determinadas e trabalho de campo. Cobras gostam de abrigarem-se em locais quentes, escuros e úmidos. Cuidado ao revirar montes de lenha ou inspecionar buracos na terra com as

mãos desprotegidas.

- Cuidado ao subir em árvores.
- Onde há rato, há cobra. Manter limpo terrenos, evitando acúmulo de madeira, tijolos, pedras, entulhos de construção civil, lixos, etc, além de se evitar trepadeiras que encostem-se às paredes ou alcancem telhados e forros.
- A criação de determinadas aves (como gansos e emas) ajuda a afugentar as serpentes.
- Evitar caminhadas desnecessárias noturnas em locais de mata e capinzais, dados os hábitos noturnos (saída para alimentação) de boa parte das serpentes peçonhentas.



Cuidados com a insolação, desidratação e queimaduras.

INSOLAÇÃO

É causada pela ação direta e prolongada dos raios de sol sobre o indivíduo. É uma emergência médica caracterizada pela perda súbita de consciência e falência dos mecanismos reguladores da temperatura do organismo. Este tipo de incidente afeta geralmente as pessoas que em exposição excessiva a ambientes muito quentes ou que sofrem exposição demorada e direta aos raios solares.

Sintomas

1. Surgem lentamente:

- Cefaléia (dor de cabeça)

- Tonteira
- Náusea
- Pele quente e seca (não há suor)
- Pulso rápido
- Temperatura elevada
- Distúrbios visuais
- Confusão

2. Surgem bruscamente:

- Respiração rápida e difícil
- Palidez (às vezes desmaio)
- Temperatura do corpo elevada
- Extremidades arroxeadas

Eventualmente pode ocorrer coma. A ocorrência de hiperventilação causa alcalose respiratória inicial.

Primeiros Socorros

- O objetivo inicial é baixar a temperatura corporal, lenta e gradativamente.
- Remover o acidentado para um local fresco, à sombra e ventilado.
- Remover o máximo de peças de roupa do acidentado.
- Se estiver consciente, deverá ser mantido em repouso e recostado (cabeça elevada).
- Pode-se oferecer bastante água fria ou gelada ou qualquer líquido não alcoólico para ser bebido.
- Se possível deve-se borrifar água

fria em todo o corpo do acidentado, delicadamente.

- Podem ser aplicadas compressas de água fria na testa, pescoço, axilas e virilhas. Tão logo seja possível, o acidentado deverá ser imerso em banho frio ou envolto em panos ou roupas encharcadas.

Atenção especial deverá ser dada à observação dos sinais vitais. Se ocorrer parada respiratória, deve-se proceder à respiração artificial, associada à massagem cardíaca externa, caso necessário.

QUEIMADURAS

Queimaduras são lesões provocadas pela temperatura, geralmente calor, que podem atingir graves proporções de perigo para a vida ou para a integridade da pessoa, dependendo de sua localização, extensão e grau de profundidade.

A pele é o maior órgão do corpo humano e a barreira contra a perda de água e calor pelo corpo, tendo também um papel importante

na proteção contra infecções. Acidentados com lesões extensas de pele tendem a perder temperatura e líquidos corporais tornando-se mais propensos a infecções.

Todo tipo de queimadura é uma lesão que requer atendimento médico especializado imediatamente após a prestação de primeiros socorros, seja qual for a extensão e profundidade.

Profundidade ou Grau das Queimaduras

As **queimaduras de primeiro grau** são caracterizadas pelo eritema (a pele fica vermelha) (vermelhidão), que clareia quando sofre pressão. Existe dor e edema (inchaço), mas usualmente há bolhas.

As **queimaduras de segundo grau** são caracteristicamente avermelhadas e dolorosas, com bolhas, edema (inchaço) abaixo da pele e restos de peles queimadas soltas. São mais profundas, provocam necrose e visível dilatação do leito vascular. Nas queimaduras de segundo grau superficiais não há destruição da camada basal da epiderme, enquanto nas queimaduras secundárias profundas há. Não há capacidade de regeneração da pele. A dor e ardência local são de intensidade variável.

As **queimaduras de terceiro grau** são aquelas em que toda a profundidade da pele está comprometida, podendo atingir a exposição dos tecidos, vasos e ossos. Como há destruição das terminações nervosas, o acidentado só acusa dor inicial da lesão aguda. São queimaduras de extrema gravidade.

Na prática é difícil de distinguirmos queimaduras de segundo e terceiro graus. Além disto, uma mesma pessoa pode apresentar os três graus de queimaduras, porém a gravidade do quadro não reside no grau da lesão, e sim na extensão da superfície atingida.

Primeiros Socorros em Queimaduras

As queimaduras podem ser extremamente dolorosas, e nos casos de queimaduras de segundo grau profundas ou de terceiro grau, em que a profundidade da lesão tenha destruído terminais nervosos da pele a dor aguda é substituída por insensibilidade.

A dor e a ansiedade podem evoluir para síncope (desmaio). Nas queimaduras térmicas, extensas e/ou profundas, é freqüente acontecer o estado de choque, causado pela dor e/ou perda de líquidos, após algumas horas. Em consequência disto, devem ser tomadas as medidas necessárias para a prevenção.

- **Nas queimaduras de primeiro grau**, deve-se limitar à lavagem com água corrente, na temperatura ambiente, por um máximo de um minuto. Este tempo é necessário para o resfriamento local, para interromper a atuação do agente causador da lesão, aliviar a dor e para evitar o aprofundamento da queimadura.

- Não aplicar gelo no local, pois causa vasoconstrição e diminuição da irrigação sanguínea. Se o acidentado sentir sede, deve ser-lhe dada toda a água que desejar beber, porém lentamente. Sendo possível, deve-se adicionar à água sal (uma colher, das de café, de sal para meio litro de água).

- Se o acidentado estiver inconsciente não lhe dê água, pois pode ocasionar-lhe a morte.

- Em todos os casos de queimaduras,

mesmo as de primeiro grau, são convenientes ficar atento para a necessidade de manter o local lesado limpo e protegido contra infecções.

- **As queimaduras de segundo grau** requerem outros tipos de cuidados para primeiros socorros. Além do procedimento imediato de lavagem do local lesado, proteger o mesmo com compressa de gaze ou pano limpo, umedecido, ou papel alumínio. Não furar as bolhas que venham a surgir no local. Não aplicar pomadas, cremes ou unguentos de qualquer tipo.

- Especial menção deverá ser feita quanto a certos hábitos populares prejudiciais como: uso e aplicação de creme dentífrico, manteiga, margarina ou graxa de máquina. É preciso ficar bem claro que não se pode usar qualquer espécie de medicamento tópico (pomadas) nestes casos.

- Para prevenir o estado de choque o acidentado deverá ser protegido por cobertor ou similar; colocado em local confortável, com as pernas elevadas cerca de 30 cm, em relação à cabeça. Tranqüilizar o acidentado devido à existência de dor e sofrimento, já que a administração de drogas analgésicas é restrita a pessoa especializada.

- Nada deve ser dado à vítima como medicamento. Remover jóias e vestes do acidentado para evitar constrição com o desenvolvimento de edema (inchaço). Não retirar roupas ou partes de roupa que tenham grudado no corpo do acidentado, nem retirar corpos estranhos que tenham ficado na queimadura após a lavagem inicial.

- Todas as manobras deverão ser

executadas com calma e precisão. A identificação do estado ou iminência de choque poderá ser feita pela observação de ansiedade; inquietação, confusão, sonolência, pulso rápido, sudorese e baixa pressão arterial.

- Realizar normalmente o exame primário, priorizando a manutenção de vias aéreas, respiração e circulação.

- O acidentado deverá ser encaminhado imediatamente para atendimento especializado. Não transportar o acidentado envolvido em panos úmidos ou molhados.

- O atendimento de primeiros socorros para **queimaduras de terceiro grau** também consiste na lavagem do local lesado e na proteção da lesão.

- Se for possível, proteger a área com papel alumínio. O papel alumínio separa efetivamente a lesão do meio externo; diminui a perda de calor; é moldável, não aderente e protege a queimadura contra microrganismos.

- Todas as providências tomadas para prevenção do estado de choque, administração de líquidos e cuidados gerais com vítima são as mesmas aplicadas nos casos de queimaduras de segundo grau. As queimaduras de terceiro grau têm a mesma gravidade que queimaduras de segundo grau profundas.

- O acidentado de queimadura na face, cujo acidente ocorreu em ambiente fechado, deve ficar em observação para verificação de sinais de lesão no trato respiratório.

Fogo no Vestuário

A combustão das roupas do acidentado agrava consideravelmente a severidade da lesão. Nestes casos:

- Não deixar o acidentado correr.
- Obrigá-lo a deitar-se no chão com o lado das chamas para cima.
- Abafar as chamas usando cobertor, tapete, toalha de mesa, de banho, casaco ou algo semelhante, ou faça-o rolar sobre si mesmo no chão.
- Começar pela cabeça e continuar em direção aos pés.
- Se houver água, molhar a roupa do acidentado.
- Não usar água se a roupa estiver com gasolina, óleo ou querosene.



Queimaduras Químicas

Os ácidos ou álcalis fortes podem queimar qualquer área do organismo com a qual entrem em contato. Este contato é mais freqüente com a pele, boca e olhos, afetando estes órgãos.

A área de contato deve ser lavada imediatamente com água, até mesmo sem esperar para retirar a roupa. Continuar a lavar a área com água, enquanto a roupa é removida. A melhor lavagem é feita com a vítima debaixo de um chuveiro pelo tempo mínimo de 15 minutos. Pode também ser feita com uma mangueira, mas, neste caso, a força do jato d'água deve ser levada em consideração. O jato de água muito forte contra um tecido já lesado causará maior lesão. O fluxo de água deve ser abundante, mas não pode ser forte.

As lesões das queimaduras ocasionadas por agentes químicos

aparecem quase que imediatamente após o acidente; há dor e visível destruição dos tecidos. Os cuidados subseqüentes são: cobrir a queimadura com curativo esterilizado e transportar o acidentado imediatamente para atendimento especializado.

As queimaduras químicas dos olhos são emergência prioritária, podendo haver lesão permanente. O olho deve ser lavado com água, usando-se o fluxo contínuo de uma torneira ou de chuveiro, durante o mínimo de 15 minutos, mantendo a cabeça do acidentado sob a torneira e as pálpebras abertas durante este tratamento, porque geralmente a vítima será incapaz de cooperar. Em seguida fechar delicado o olho com a pálpebra, colocando um curativo macio e levando o paciente, o mais rápido possível, para assistência especializada.

Socorrendo emergências

Todo cidadão deve prestar auxílio a quem esteja necessitando, tendo três formas para fazê-lo: atender, auxiliar quem esteja atendendo ou solicitar auxílio. Uma das coisas que se deve saber são os telefones de emergência: Corpo de Bombeiros: 193; SAMU: 192; e Polícia Militar: 190

"A principal causa-morte pré-hospitalar é a falta de atendimento. A segunda é o socorro inadequado."

Toda vez que um você necessitar realizar um atendimento de urgência deve fazer uma análise da cena, e considerar:

- cuidados com a sua segurança, que é prioridade;
- avaliação do acidentado, tipo de acidente e sinais vitais da vítima
- sinalização do local, se necessário

Avaliar

A avaliação e exame do estado geral de um acidentado de emergência traumática é etapa básica na prestação dos primeiros socorros. O exame deve ser rápido e sistemático, observando as seguintes prioridades:

- Estado de consciência: avaliação de respostas lógicas (nome, idade, etc.).
- Respiração: movimentos torácicos e abdominais com entrada e saída de ar normalmente pelas narinas ou boca.
- Hemorragia: avaliar a quantidade, o volume e a qualidade do sangue que se perde. Se é arterial ou venoso.
- Pupilas: verificar o estado de dilatação e simetria (igualdade entre as pupilas).
- Temperatura do corpo: observação e sensação de tato na face e extremidades.

Deve-se ter sempre uma idéia bem clara do que se vai fazer, para não expor desnecessariamente o acidentado, verificando se há ferimento com o cuidado de não movimentá-lo excessivamente. Em seguida proceder a um exame rápido das diversas partes do corpo.

Se o acidentado está consciente, perguntar por áreas dolorosas no corpo e incapacidade funcionais de mobilização. Pedir para apontar onde é a dor, pedir para movimentar as mãos, braços, etc.

LESÃO NA COLUNA

Perguntar ao acidentado se sente dor. Na coluna dorsal correr a mão pela espinha do acidentado desde a nuca até o sacro. A presença de dor pode indicar lesão da coluna dorsal.

A fratura da coluna vertebral constitui uma das emergências mais delicadas em casos de acidentes. Se for mal atendida a vítima pode ter seqüelas permanentes graves.

É preciso muito cuidado na correta identificação desse tipo de lesão e na conduta a seguir. Qualquer erro pode ter conseqüências sérias. Se possível, conte com a ajuda de alguma equipe especializada. Caso não seja possível, aja você mesmo. Mas sempre com muito cuidado.

Transporte de feridos com suspeita de lesão na coluna

Os acidentes graves na coluna podem provocar: dor excessiva; impossibilidade de movimentar o tronco; formigamento ou paralisia nos dedos, nos braços e/ou nas

pernas; dificuldade de respiração. Mesmo que esses sintomas não sejam evidentes, se há suspeita de que a pessoa possa ter sofrido qualquer lesão na coluna vertebral, aja com o máximo cuidado; se a medula espinal for atingida - no momento do acidente ou depois - poderá ocorrer paralisia ou até mesmo morte.

Numa emergência, proceda da seguinte maneira: Improvise uma maca: uma tábua,

uma porta, uma chapa de metal ou qualquer outra superfície dura e lisa, para não curvar ou deslocar a espinha. Nunca use maca flexível (de lona, por exemplo). Coloque sobre a maca improvisada pequenas almofadas (feitas com toalhas, por exemplo) a distâncias que sobre elas possam repousar a nuca, a região lombar, a dobra das pernas e os tornozelos da vítima.



Há dois modos de colocar o acidentado sobre a maca:

1. Coloque a maca no chão, ao lado da vítima, com as almofadas já dispostas nos locais indicados no item anterior. Aja com a ajuda de, no mínimo, mais três pessoas, que devem atuar marcando passo; lentamente, role o acidentado sobre seu próprio corpo, aproxime a maca e, em seguida, role o corpo sobre a mesma.

2. O segundo método também pede o auxílio de mais três pessoas: o primeiro

segura a cabeça do acidentado; o segundo, o dorso; o terceiro, as nádegas e coxas; o quarto as pernas e pés. Marcando passo, lentamente todos a um só tempo levantam a vítima e a colocam sobre a maca, tomando cuidado para não dobrar a coluna.

Em qualquer desses dois métodos mantenha firme a cabeça do acidentado. Assim, quando todo o corpo girar, ela deve girar junto, sem pender para trás ou para os lados. Se houver suspeita de fratura de pescoço, não movimente a cabeça do

acidentado em nenhuma direção. Só faça isso numa hipótese: se for o único meio de abrir as vias respiratórias e, portanto, de manter a vítima respirando. Nunca tente sentar o acidentado, nem levante sua cabeça.

Imobilize a vítima antes do transporte: coloque almofadas junto a cada lado da cabeça e amarre a testa e a tábua, formando um conjunto único - utilize para isso uma faixa, gravata ou qualquer tira de pano. Depois, amarre o corpo à tábua, fixando-o na altura do peito, dos quadris, dos joelhos e próximo dos pés. Se a vítima apresentar deformação na coluna, é sempre melhor imobilizá-la sobre a maca na posição da deformação.

MÉTODOS DE TRANSPORTE - UMA PESSOA SÓ SOCORRENDO

Transporte de Apoio

Passa-se o braço do acidentado por trás da sua nuca, segurando-a com um de seus braços, passando seu outro braço por trás das costas do acidentado, em diagonal



Este tipo de transporte é usado para as vítimas de vertigem, de desmaio, com ferimentos leves ou pequenas perturbações que não os tornem inconscientes e que lhes permitam caminhar.

Transporte ao Colo

Uma pessoa sozinha pode levantar e transportar um acidentado, colocando um braço debaixo dos joelhos do acidentado e o outro, bem firme, em torno de suas costas, inclinando o corpo um pouco para trás

O acidentado consciente pode melhor se fixar, passando um de seus braços pelo pescoço da pessoa que o está socorrendo. Caso se encontre inconsciente, ficará com a cabeça estendida para trás, o que é muito bom, pois melhora bastante a sua ventilação.



Usa-se este tipo de transporte em casos de envenenamento ou picada por animal peçonhento, estando o acidentado consciente, ou em casos de fratura, exceto da coluna vertebral.

Transporte nas Costas

Uma só pessoa socorrendo também pode carregar o acidentado nas costas. Esta põe os braços sobre os ombros da pessoa que está socorrendo por trás, ficando suas axilas sobre os ombros deste. A pessoa que está socorrendo busca os braços do acidentado



e segura-os, carregando o acidentado arqueado, como se ela fosse um grande saco em suas costas.

O transporte nas costas é usado para remoção de pessoas envenenadas ou com entorses e luxações dos membros inferiores, previamente imobilizados.

Transporte de Bombeiro

Primeiro coloca-se o acidentado em decúbito ventral. Em seguida, ajoelha-se com um só joelho e, com as mãos passando sob as axilas do acidentado, o levanta, ficando agora de pé, de frente para ele.

A pessoa que está prestando os primeiros socorros coloca uma de suas mãos na cintura do acidentado e com a outra toma o punho, colocando o braço dela em torno de seu

pescoço. Abaixa-se, então, para frente, deixando que o corpo do acidentado caia sobre os seus ombros.

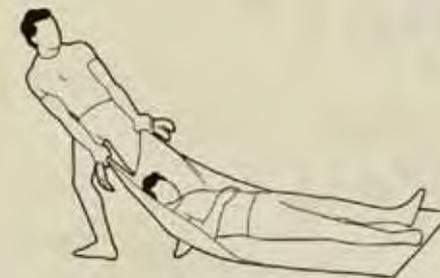
A mão que segurava a cintura do acidentado passa agora por entre as coxas, na altura da dobra do joelho, e segura um dos punhos do acidentado, ficando com a outra mão livre. Conforme a seqüência de procedimentos mostrados na figura.



Este transporte pode ser aplicado em casos que não envolvam fraturas e lesões graves. É um meio de transporte eficaz e muito útil, se puder ser realizado por uma pessoa ágil e fisicamente capaz.

Transporte de Arrasto em Lençol

Seguram-se as pontas de uma das extremidades do lençol, cobertor ou lona, onde se encontra apoiada a cabeça do acidentado, suspende-se um pouco e arrasta-se a pessoa para o local desejado



Manobra de Retirada de Acidentado, com Suspeita de Fratura de Coluna, de um Veículo.

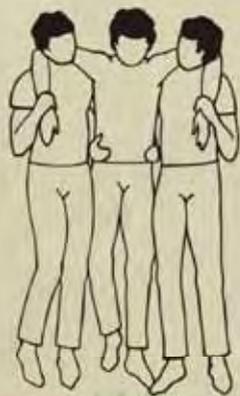
A pessoa que for prestar os primeiros socorros, colocando-se por trás passa as mãos sob as axilas do acidentado, segura um de seus braços de encontro ao seu tórax, e a arrasta para fora do veículo, apoiando suas costas nas coxas, como pode ser visto na seqüência de procedimentos mostrados na figura. Esta manobra deve ser feita apenas em situações de extrema urgência.



MÉTODOS DE TRANSPORTE FEITO POR DUAS PESSOAS

Transporte de Apoio

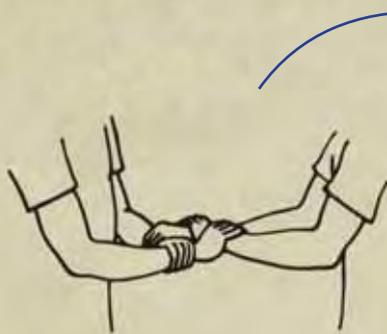
Passa-se o braço do acidentado por trás da nuca das duas pessoas que estão socorrendo, segurando-a com um dos braços, passando o outro braço por trás das costas do acidentado, em diagonal. Este tipo de transporte é usado para pessoas obesas, na qual uma única pessoa não consiga socorrê-lo e removê-lo. Geralmente são de vertigem, de desmaio, com ferimentos leves ou pequenas perturbações que não os tornem inconscientes.



Transporte de Cadeirinha

a) As duas pessoas se ajoelham, cada uma de um lado da vítima. Cada uma passa um braço sob as costas e outro sob as coxas da vítima. Então, cada um segura com uma das mãos o punho e, com a outra, o ombro do companheiro. As duas pessoas erguem-se lentamente, com a vítima sentada na cadeira improvisada.

b) Cada uma das pessoas que estão prestando os primeiros socorros segura um dos seus braços e um dos braços do outro, formando-se um assento onde a pessoa acidentada se apóia, abraçando ainda o pescoço e os ombros das pessoas que a está socorrendo.



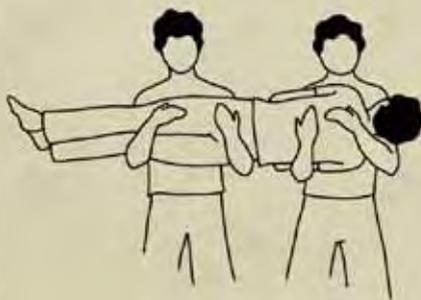
Transporte pelas Extremidades

Uma das pessoas que estão prestando os primeiros socorros segura com os braços o tronco da vítima, passando-os por baixo das axilas da mesma. A outra, de costas para o primeiro, segura as pernas da vítima com seus braços.



Transporte ao Colo

A vítima é abraçada e levantada, de lado, até a altura do tórax das pessoas que a estão socorrendo. O acidentado pode ser um fraturado ou luxado de ombro superior ou inferior, e o membro afetado deve sempre ficar para o lado do corpo das pessoas que estão socorrendo, a fim de melhor protegê-lo (tendo sido antes imobilizado), conforme mostrado na figura.



Transporte de Cadeira

Quando a vítima está numa cadeira, pode-se transportar esta com a vítima, da seguinte maneira: uma pessoa segura a parte da frente da cadeira, onde os pés se juntam ao assento. A outra segura lateralmente os espaldares da cadeira pelo meio. A cadeira fica inclinada para trás, pois a pessoa da frente coloca a borda do assento mais alto que a de trás. A atenção durante a remoção é muito importante para que a vítima não caia.



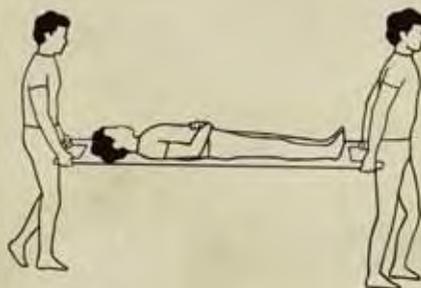
Transporte de Maca

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, ou enrolando um cobertor dobrado em três, envolta de tubos de ferro ou bastões. Pode-se ainda usar uma tábua larga e rígida ou mesmo uma porta.

Nos casos de fratura de coluna vertebral, deve-se tomar o cuidado de acolchoar as curvaturas da coluna para que o próprio peso não lese a medula.

Se a vítima estiver de bruços (decúbito

ventral), e apresentar vias aéreas permeáveis e sinais vitais presentes, deve ser transportada nesta posição, com todo cuidado, pois colocá-la em outra posição pode agravar uma lesão na coluna.

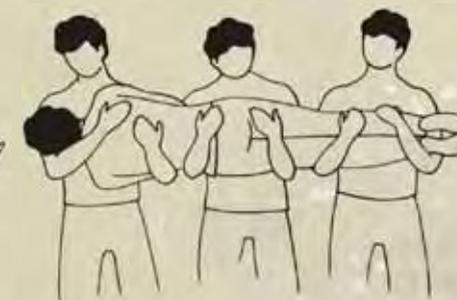
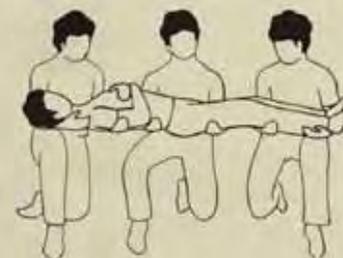


MÉTODOS DE TRANSPORTE FEITO POR TRÊS OU MAIS PESSOAS

Transporte ao Colo

Havendo três pessoas, por exemplo, eles se colocam enfileirados ao lado da vítima, que deve estar de abdômen para cima. Abaixam-se apoiados num dos joelhos e com seus braços a levantam até a altura

do outro joelho. Em seguida, erguem-se todos ao mesmo tempo, trazendo a vítima de lado ao encontro de seus troncos, e a conduzem para o local desejado.



Transporte de Lençol pelas Pontas

Com quatro pessoas, cada um segura uma das pontas do lençol, cobertor ou lona, formando uma espécie de rede onde é colocada e transportada a vítima. Este transporte não serve para lesões de coluna. Nestes casos a vítima deve ser transportada em superfície rígida.

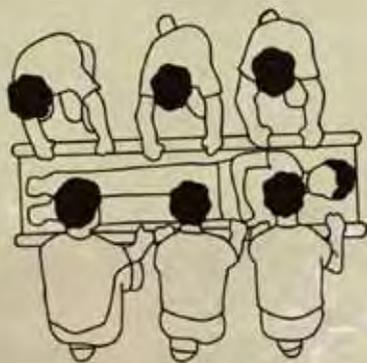


Transporte de Lençol pelas Bordas

Coloca-se a vítima no meio do lençol enrolam-se as bordas laterais deste, bem enroladas. Estes lados enrolados permitem segurar firmemente o lençol e levantá-lo com a vítima. Em geral, duas pessoas de cada lado podem fazer o serviço, mais três é melhor.

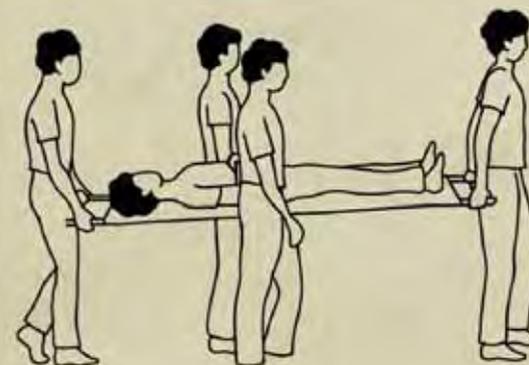
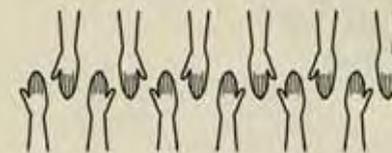
Para colocar a vítima sobre o cobertor, é preciso enfiar este debaixo do corpo dela.

Para isto, dobram-se várias vezes uma das bordas laterais do lençol, de modo que ela possa funcionar como cunha. Enfia-se esta cunha devagar para baixo da vítima. Depois disso é que se enrolam as bordas laterais para levantar e carregar a vítima. Este transporte também não é recomendado para os casos de lesão na coluna. Nestes casos a vítima deve ser transportada em superfície rígida.



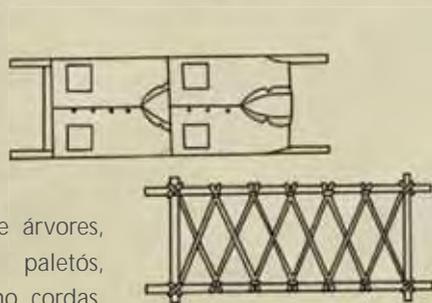
Remoção de vítima com suspeita de fratura de coluna (consciente ou não)

A remoção de uma vítima com suspeita de fratura de coluna ou de bacia e/ou acidentado em estado grave, com urgência de um local onde a maca não consegue chegar, deverá ser efetuada como se seu corpo fosse uma peça rígida, levantando, simultaneamente, todos os segmentos do seu corpo, deslocando o acidentado até a maca



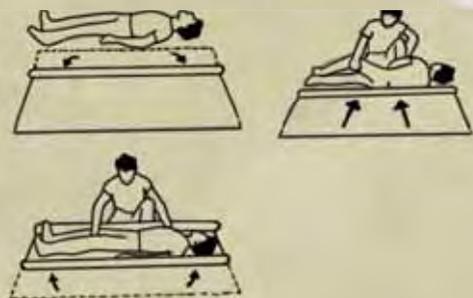
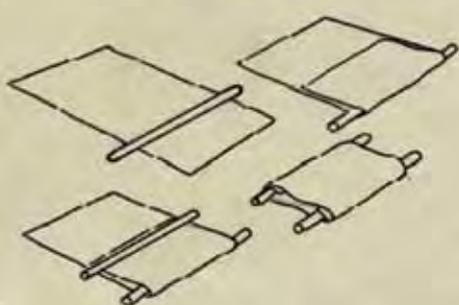
Exemplos de improvisação de macas para o transporte de vítimas:

① Cabos de vassoura, galhos resistentes de árvores, canos, portas, tábuas, pranchas, cobertores, paletós, camisas, lençóis, lonas, tiras de pano, sacos de pano, cordas, barbantes, cipós e uma série de materiais são adequados e de utilidade para se improvisar uma maca. Varas, cabos de vassoura, canos ou galhos podem ser introduzidos em dois paletós, casacos, gandula. As mangas deverão ser viradas do avesso e passadas por dentro do casaco ou gandula, e estes abotoados para que fiquem firmes.



② Cipó, corda, barbante ou arame de tamanho adequado podem ser trançados entre dois bastões rígidos dos exemplos já sugeridos, para formar uma espécie de rede flexível e esticada.

③ Manta, cobertor, lençol, toalha ou lona podem ser dobrados sobre dois bastões rígidos (conforme sugerido) da maneira com está indicada na figura.



④ Os mesmos materiais do exemplo anterior poderão ainda servir de maca, mesmo que não seja possível encontrar bastões rígidos (conforme sugerido).

Ressuscitação cardiopulmonar

A ressuscitação cardiopulmonar (RCR) é um conjunto de medidas utilizadas no atendimento à vítima de parada cardiopulmonar (PCR). O atendimento correto exige desde o início, na grande maioria dos casos, o emprego de técnicas adequadas para o suporte das funções respiratórias e circulatórias.

Podemos definir parada cardíaca como sendo a interrupção repentina da função de bombeamento cardíaco, que pode ser constatada pela falta de batimentos do acidentado (ao encostar o ouvido na região anterior do tórax do acidentado), pulso ausente (não se consegue palpar o pulso) e ainda quando houver dilatação das pupilas (menina dos olhos), e que, pode ser

revertida com intervenção rápida, mas que causa morte se não for tratada.

Chamamos de parada respiratória o cessamento total da respiração, devido à falta de oxigênio e excesso de gás carbônico no sangue.

A parada cardíaca e a parada respiratória podem ocorrer por diversos fatores, atuando de modo isolado ou associado. Em determinadas circunstâncias, não é possível estabelecer com segurança qual ou quais os agentes que as produziram. Podem ser divididas em dois grupos, e a importância desta classificação é que a conduta de quem está socorrendo varia de acordo com a causa.



• **Primárias** - A parada cardíaca se deve a um problema do próprio coração, causando uma arritmia cardíaca, geralmente a fibrilação (arritmia) ventricular. A causa principal é a isquemia cardíaca (chegada de quantidade insuficiente de sangue oxigenado ao coração). São as principais causas de paradas cardíacas em adultos que não foram vítimas de traumatismos.

• **Secundárias** - A disfunção do coração é causada por problema respiratório ou por uma causa externa. São as principais causas de parada cardiorrespiratória em vítimas de traumatismos.

1. Oxigenação deficiente: obstrução de vias aéreas e doenças pulmonares.
2. Transporte inadequado de oxigênio: hemorragia grave, estado de choque, intoxicação por monóxido de carbono.
3. Ação de fatores externos sobre o coração: drogas e descargas elétricas.

A rápida identificação da parada cardíaca e da parada respiratória é essencial para o salvamento de uma vida potencialmente em perigo. Uma parada respiratória não resolvida leva o acidentado à parada cardíaca devido a hipóxia (falta de ar) cerebral e do miocárdio.

Se o coração pára primeiro, as complicações serão maiores, pois a chegada de oxigênio ao cérebro estará instantaneamente comprometida:

- Os músculos respiratórios perdem rapidamente a eficiência funcional;
- Ocorre imediata parada respiratória podendo ocorrer lesão cerebral irreversível e morte.

Identificação de PCR

A parada cardíaco-respiratória é o exemplo mais expressivo de uma emergência médica. Somente uma grande hemorragia externa e o edema (inchaço) agudo de pulmão devem merecer a primeira atenção antes da parada cardíaca. A identificação



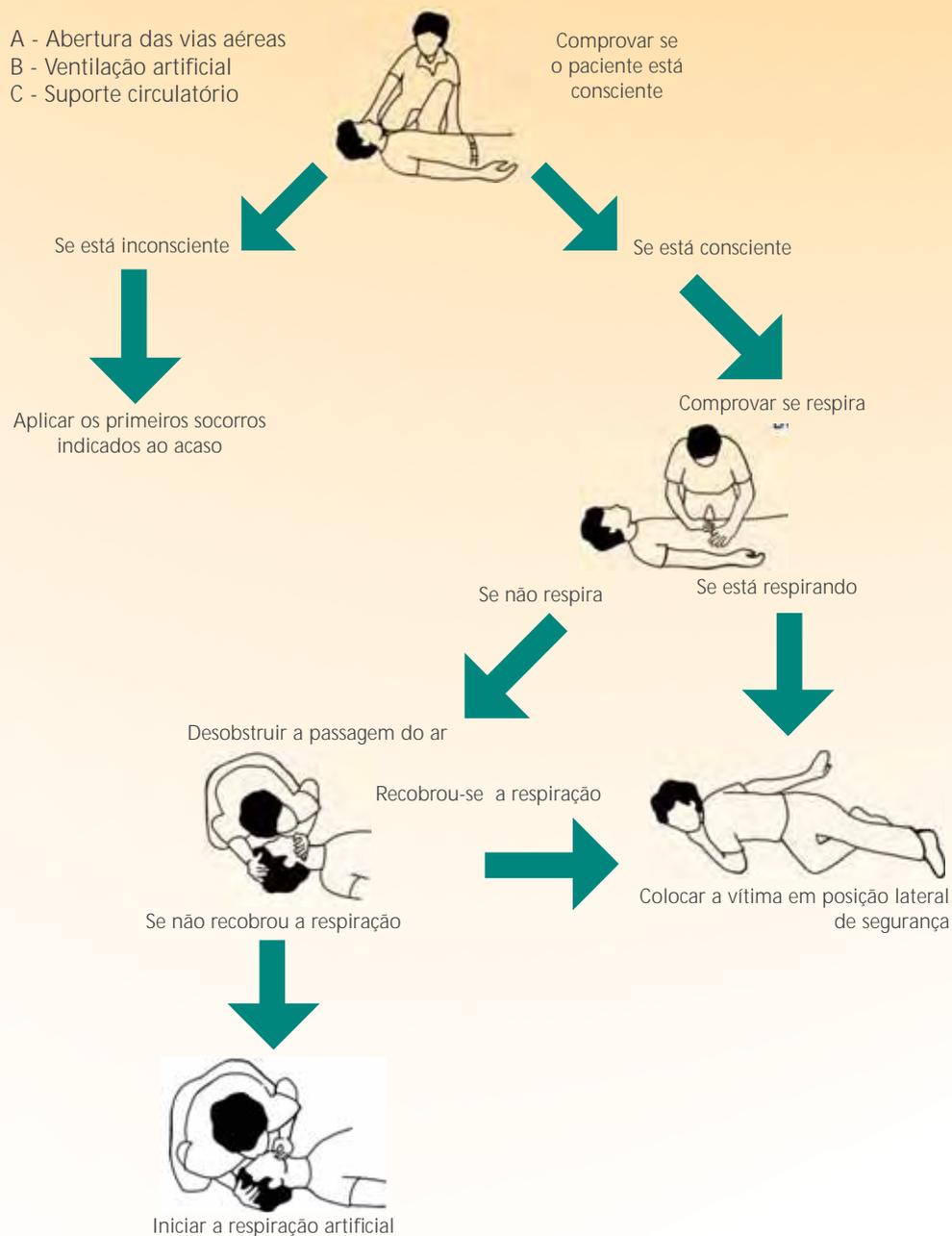
e os primeiros atendimentos devem ser iniciados dentro de um período de no máximo 4 minutos a partir da ocorrência, pois os centros vitais do sistema nervoso ainda continuam em atividade. A partir deste tempo as possibilidades de recuperação tornam-se escassas. Os seguintes elementos deverão ser observados para a determinação de PCR:

- Ausência de pulso numa grande artéria (por exemplo: carótida). Esta ausência representa o sinal mais importante de PCR e determinará o início imediato das manobras de ressuscitação cardiorrespiratória.
- Apnéia ou respiração arquejante. Na maioria dos casos a apnéia ocorre cerca de 30 segundos após a parada cardíaca; é, portanto, um sinal relativamente precoce, embora, em algumas situações, fracas respirações espontâneas, durante um minuto ou mais, continuem a ser observada após o início da PC. Nestes casos, é claro, o sinal não tem valor.
- Espasmo (contração súbita e violenta) da laringe.
- Cianose (coloração arroxeada da pele e lábios).
- Inconsciência. Toda vítima em PCR está inconsciente, mas várias outras emergências podem se associar à inconsciência. É um achado inespecífico, porém sensível, pois toda vítima em PCR está inconsciente.
- Dilatação das pupilas, que começam a se dilatar após 45 segundos de interrupção de fluxo de sangue para o cérebro.



Ressuscitação cardio-respiratória

Apresentamos a seguir a seqüência de suporte básico de vida em um adulto, para orientação dos primeiros atendimentos emergenciais, em casos de acidentes.



Posicionamento para a Ressuscitação Cardiorrespiratória

Do acidentado:

- Posicionar o acidentado em superfície plana e firme.
- Mantê-lo em decúbito dorsal, pois as manobras para permitir a abertura da via aérea e as manobras da respiração artificial são mais bem executadas nesta posição.
- A cabeça não deve ficar mais alta que os pés, para não prejudicar o fluxo sanguíneo cerebral.
- Caso o acidentado esteja sobre uma cama ou outra superfície macia ele deve ser colocado no chão ou então deve ser colocada uma tábua sob seu tronco.
- A técnica correta de posicionamento do acidentado deve ser obedecida utilizando-se as manobras de rolamento.

Da pessoa que esta socorrendo:

- Este deve ajoelhar-se ao lado do acidentado, de modo que seus ombros fiquem diretamente sobre o esterno do acidentado.

Primeiros Socorros

A conduta de quem socorre é vital para o salvamento do acidentado. Uma rápida avaliação do estado geral do acidentado é que vai determinar quais etapas a serem executadas, por ordem de prioridades. A primeira providência a ser tomada é estabelecer o suporte básico da vida, para tal o acidentado deverá estar posicionado adequadamente de modo a permitir a realização de manobras para suporte básico da vida. Adotar medidas de autoproteção colocando luvas e máscaras.

O suporte básico da vida consiste na administração de ventilação das vias aéreas e de compressão torácica externa. Estas manobras de apoio vital básico constituem-

se de três etapas principais que devem ser seguidas:

- desobstrução das vias aéreas;
- suporte respiratório e
- suporte circulatório.

A ventilação e a circulação artificiais constituem o atendimento imediato para as vítimas de PCR. A ventilação artificial é a primeira medida a ser tomada. Para que essa ventilação seja executada com sucesso é necessária a manutenção das vias aéreas abertas, tomando-se as medidas necessárias para a desobstrução.

Nas vítimas inconscientes a principal causa de obstrução é a queda da língua sobre a parede posterior da faringe. Para promover

sua desobstrução colocar o acidentado em decúbito dorsal e fazer a hiper-extensão da cabeça, colocando a mão sob a região posterior do pescoço do acidentado e a outra na região frontal. Com essa manobra a mandíbula se desloca para frente e promove o estiramento dos tecidos que ligam a faringe, desobstruindo-se a garganta.

Em algumas pessoas a hiper-extensão da cabeça não é suficiente para manter a via aérea superior completamente aberta. Nestes casos é preciso fazer o deslocamento da mandíbula para frente. Para fazer isso é necessário tracionar os ramos da mandíbula com as duas mãos. Por uma das mãos na testa e a outra sob o queixo do acidentado. Empurrar a mandíbula para cima e inclinar a cabeça do acidentado para trás até que o queixo esteja em um nível mais elevado que o nariz. Desta maneira restabelece-se uma livre passagem de ar quando a língua é separada da parte posterior da garganta. Mantendo a cabeça nesta posição, escuta-se e observa-se para verificar se o acidentado recuperou a respiração. Em caso afirmativo, coloque o acidentado na posição lateral de segurança.

Em outras pessoas o palato mole se comporta como uma válvula, provocando a obstrução nasal expiratória, o que exige a abertura da boca. Assim, o deslocamento da mandíbula, a extensão da cabeça e a abertura da boca são manobras que permitem a obtenção de uma via respiratória, sem a necessidade de qualquer equipamento. Além disso, pode ser preciso a limpeza manual imediata da via aérea para remover material estranho

ou secreções presentes na orofaringe. Usar os próprios dedos protegidos com lenço ou compressa.

Dois manobras principais são recomendadas para a desobstrução manual das vias aéreas:

a) Manobra dos Dedos Cruzados - Pressionar o dedo indicador contra os dentes superiores e polegar - cruzado sobre o indicador - contra os dentes inferiores

b) Manobra de Levantamento da Língua / Mandíbula - Deve ser feita com o acidentado relaxado. Introduzir o polegar dentro da boca e garganta do acidentado. Com a ponta do polegar, levantar a base da língua. Com os dedos segurar a mandíbula ao nível do queixo e trazê-la para frente.

Outra forma prática de desobstruir as vias aéreas é o uso de pancadas e golpes que são dados no dorso do acidentado em sucessão rápida. As pancadas são fortes e devem ser aplicadas com a mão em concha entre as escápulas da vítima. A técnica deve ser feita com o paciente sentado, deitado ou em pé.



Algumas vezes a simples execução de certas manobras é suficiente para tornar permeáveis as vias aéreas, prevenir ou mesmo tratar uma parada respiratória, especialmente se a PR, é devida a asfixia por obstrução e esta é removida de imediato. Em muitos casos, porém, torna-se necessário a ventilação artificial.

Suporte Respiratório

A ventilação artificial é indicada nos casos de as vias aéreas estarem permeáveis e na ausência de movimento respiratório.

1 Respiração Boca a Boca

Universalmente a ventilação artificial sem auxílio de equipamentos provou que a respiração boca a boca é a técnica mais eficaz na ressuscitação de vítimas de parada cardíaco-respiratória. Esta manobra é melhor que as técnicas de

pressão nas costas ou no tórax, ou o levantamento dos braços; na maioria dos casos, essas manobras não conseguem ventilar adequadamente os pulmões.

O ar exalado de quem está socorrendo contém cerca de 18% de oxigênio e é considerado um gás adequado para a ressuscitação desde que os pulmões da vítima estejam normais e que se use cerca de duas vezes os volumes correntes normais.

Para iniciar a respiração boca a boca e promover a ressuscitação cardiorrespiratória, deve-se obedecer a seguinte seqüência:

- Deitar o acidentado de costas.
- Desobstruir as vias aéreas. Remover prótese dentária (caso haja), limpar sangue ou vômito.
- Pôr uma das mãos sob a nuca do



acidentado e a outra mão na testa.

- Incliná-la para trás até que o queixo fique em um nível superior ao do nariz, de forma que a língua não impeça a passagem de ar, mantendo-a nesta posição.
- Fechar bem as narinas do acidentado, usando os dedos polegar e indicador, utilizando a mão que foi colocada anteriormente na testa do acidentado.
- Inspirar profundamente.
- Colocar a boca com firmeza sobre a boca do acidentado, vedando-a totalmente.
- Soprar vigorosamente para dentro da boca do acidentado, até notar que seu peito está levantando.
- Fazer leve compressão na região do estômago do acidentado, para que o ar seja expelido.
- Inspirar profundamente outra vez e continuar o procedimento na forma descrita, repetindo o movimento tantas vezes quanto necessário (cerca de 15 vezes por minuto) até que o acidentado possa receber assistência médica.

Se a respiração do acidentado não tiver sido restabelecida após as tentativas dessa manobra, ela poderá vir a ter parada cardíaca, tornando necessária a aplicação de massagem cardíaca externa.

2

Método Holger - Nielsen

- Deitar o acidentado de bruços com uma das mãos sobre a outra, embaixo da cabeça.

- Virar a cabeça do acidentado de lado, deixando livres a boca e o nariz.
- Ajoelhar em frente à cabeça do acidentado e segurar cada um dos braços do mesmo, logo acima dos cotovelos.
- Levantar os braços do acidentado até sentir resistência.
- Baixar os braços do acidentado.
- Colocar imediatamente, as palmas das mãos abertas sobre as costas do acidentado (um pouco acima das axilas).
- Incliná-lo para frente o seu próprio corpo sem dobrar os cotovelos e fazer pressão sobre as costas do acidentado, mantendo seus braços sobre elas, mais ou menos na vertical.
- Prosseguir ritmadamente, repetindo os movimentos descritos no item anterior, cerca de 10 vezes por minuto.

Observação:

- a) Para calcular a duração de cada tempo, contar baixo e sem pressa.
- b) Assim que começar a respiração artificial, pedir a outra pessoa para desapertar a roupa do acidentado, principalmente no peito e pescoço.

3

Método Sylvester

- Também aplicado quando não puder ser feito o método boca a boca.
- Colocar o acidentado deitado com o rosto para cima e pôr algo por baixo dos seus ombros, para que ele fique com a cabeça inclinada para trás.
 - Ajoelhar de frente para o acidentado e pôr a cabeça dele entre seus joelhos.

- Segurar os braços do acidentado pelos pulsos, cruzando-os e comprimindo-os contra o peito dela.
- Segurar os braços do acidentado primeiro para cima, depois para os lados e a seguir para trás, em movimentos sucessivos.

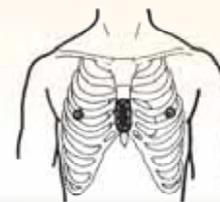
Massagem Cardíaca Externa ou Compressão Torácica

É o método efetivo de ressuscitação cardíaca que consiste em aplicações rítmicas de pressão sobre o terço inferior do esterno. O aumento generalizado da pressão no interior do tórax e a compressão do coração fazem com que o sangue circule. Mesmo com a

aplicação perfeita das técnicas a quantidade de sangue que circula está entre 10% a 30% do normal.

Para realizar a massagem cardíaca externa deve-se posicionar a vítima em decúbito dorsal como já citado anteriormente. Posicionar ajoelhado, ao lado do acidentado e num plano superior, de modo que possa executar a manobra com os braços em extensão.

Em seguida apoiar as mãos uma sobre a outra, na metade inferior do esterno. Não se deve permitir que o resto da mão se apoie na parede torácica. A compressão deve ser feita sobre a metade inferior do esterno, porque essa é a parte que está mais próxima do coração. Com os braços em hiper-extensão, aproveite o peso do seu próprio corpo para



aplicar a compressão, tornando-a mais eficaz e menos cansativa do que se utilizada a força dos braços.

Aplicar pressão suficiente para baixar o esterno de 3,8 a 5 centímetros para um adulto normal e mantê-lo assim por cerca de meio segundo. O ideal é verificar se a compressão efetuada é suficiente para gerar um pulso carotídeo palpável. Com isso se obtém uma pressão arterial média e um contorno de onda de pulso próximo do normal.

Em seguida remover subitamente a compressão que, junto com a pressão negativa, provoca o retorno de sangue ao coração. Isso sem retirar as mãos do tórax da vítima, garantindo assim que não seja perdida a posição correta das mãos.

As compressões torácicas e a respiração artificial devem ser combinadas para que a ressuscitação cardiorrespiratória seja eficaz.

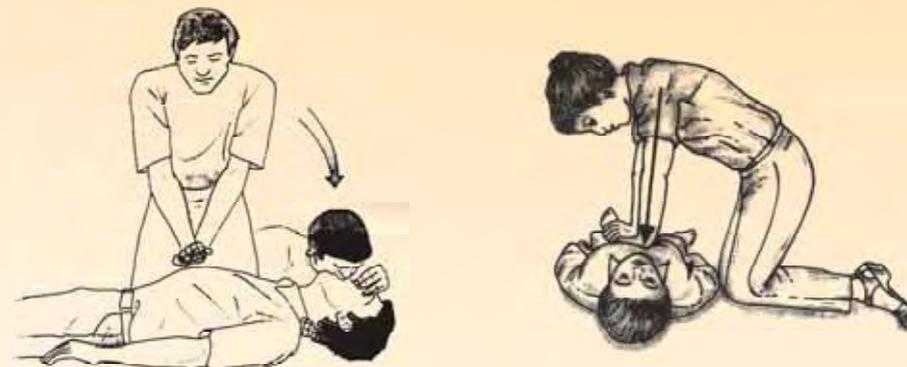


A relação ventilações/compressões varia com a idade do acidentado e com o número de pessoas que estão fazendo o atendimento emergencial.

A frequência das compressões torácicas deve ser mantida em 80 a 100 por minuto. Com a pausa que é efetuada para ventilação,

a frequência real de compressões cai para 60 por minuto.

A aplicação da massagem cardíaca externa pode trazer conseqüências graves, muitas vezes fatais. Podemos citar dentre elas, fraturas de costelas e do esterno, ruptura de vísceras, contusão muscular e ruptura



ventricular. Essas complicações, no entanto, poderão ser evitadas se a massagem for realizada com a técnica correta. É, portanto, muito importante que nos preocupemos com a correta posição das mãos e a quantidade de força que deve ser aplicada.

A massagem cardíaca externa deve ser aplicada em combinação com a respiração boca a boca. O ideal é conseguir alguém que ajude para que as manobras não

sofram interrupções devido ao cansaço. É absolutamente contra indicado cessar as massagens por um tempo superior a alguns segundos, pois a corrente sanguínea produzida pela compressão externa é inferior à normal, representando apenas de 40 a 50% da circulação normal. Portanto, qualquer interrupção maior no processo diminuirá a afluência de sangue no organismo.

Frequência das Manobras de Ressuscitação cardio-respiratória

Obs: iniciar as manobras sempre com 4 respirações

Nº de Socorristas	Quantidade de Respirações	Quantidade de Compressões
01 pessoa	02 (boca a boca)	15
02 pessoas	01 (boca a boca)	05

No caso de duas pessoas estarem socorrendo, a pessoa que se encarrega da respiração



boca a boca poderá controlar a pulsação carotídea.

Convém lembrar que o pulso palpado durante a massagem cardíaca externa não é suficiente para indicar uma circulação eficaz. A sensação de pulso pode ser devida à transmissão da compressão pelos tecidos moles. A manutenção ou aparecimento da respiração espontânea durante a massagem cardíaca externa, associada ou não à respiração boca a boca, é o melhor

indício de ressuscitação cardiopulmonar satisfatória.

Não se deve desanimar em obter a recuperação da respiração e dos batimentos cardíacos do acidentado. É preciso mandar que procurem socorro médico especializado com a maior urgência. É preciso ter paciência, calma e disposição. Qualquer interrupção na tentativa de ressuscitação da vítima até a chegada de socorro especializado implicará fatalmente em morte.

Cuidando do corpo e da mente, para uma vida saudável.

Um das coisas que precisamos aprender, para viver felizes, é fazer escolhas conscientes, sabendo optar por caminhos que ajudarão a encontrar a felicidade. Um escoteiro vive constantemente tomando decisões, e espera-se que aprenda a analisar os diferentes ângulos de uma situação, principalmente para que decida por sua própria cabeça e não se deixe fazer de boneco.

ANOREXIA

Muitas vezes os jovens dão atenção exagerada aos meios de comunicação deixando de lado aquilo que é de fato correto. Um dos aspectos em que mais se nota isto é o da imagem corporal. Atrizes e modelos magras, por vezes com índice de massa corporal mínimo, o que comprova déficit nutricional são consideradas ideais de beleza e elegância.

O jovem, especialmente as moças, em busca deste ideal podem passar a cometer exageros, sendo o mais grave a anorexia. Literalmente o termo anorexia significa não ter fome. O problema é quando esta falta de apetite acontece com objetivo de se atingir um nível de magreza crescentemente maior, o que é chamado então de anorexia nervosa e é considerada uma doença grave, podendo levar a morte.

A pessoa que sofre de anorexia nervosa, na grande maioria dos casos está sofrendo de distúrbios psicológicos e não se dá conta do que está acontecendo com ela, muitas vezes se recusando até a buscar ajuda e não se considerando doente.

A anorexia nervosa tem uma variante chamada bulimia. Na bulimia após a alimentação, que por vezes é feita de forma desregulada, com ingestão de



grande quantidade de comida, o indivíduo tenta compensar o consumo de calorias provocando vômitos, utilizando laxantes (medicações que provocam diarreia) ou diuréticos (medicações que provocam aumento da urina) e/ou praticando exercícios de forma exagerada.

USO DE ANABOLIZANTES

Em busca de um corpo idealizado, que na verdade está longe dos padrões de normalidade e saúde, muitos jovens, especialmente do sexo masculino utilizam anabolizantes.

Estas medicações - muitas vezes de uso veterinário - também conhecidas como “bombas” são derivadas do hormônio testosterona e promovem o rápido ganho

de massa. Associado ao desenvolvimento de musculatura que faz com que o usuário se torne um “fortão” em pouco tempo, encontramos uma série grande de efeitos colaterais. Os mais comuns são a atrofia testicular (relacionada com a impotência sexual), ginecomastia (crescimento das mamas no homem), ansiedade, insônia, diminuição no desejo sexual, elevação da pressão arterial, surgimento de espinhas e sangramento nasal. Nas mulheres também são comuns as irregularidades menstruais, o engrossamento da voz, a queda de cabelos e a diminuição das mamas.

A quantidade de efeitos colaterais supera em muito qualquer benefício que possa ser obtido com uso dos anabolizantes, e ficar longe deles é o melhor conselho.



ÁLCOOL

O consumo de álcool entre jovens é um tema de grande preocupação entre educadores. Apesar de socialmente aceito em muitos lares e das propagandas circularem livremente nos meios de comunicação, o álcool está relacionado a um número alarmante de mortes de jovens no Brasil, especialmente por acidentes de trânsito e assassinatos.

Os efeitos do álcool são percebidos mesmo com a ingestão de pequenas quantidades, pois há depressão do sistema nervoso central. Isto quer dizer que a pessoa fica mais “boba”, e perde o controle de si mesmo em intensidade variada de acordo com a quantidade de álcool consumida. Esta perda de controle faz com que a pessoa apresente dificuldades ao dirigir e assuma atitudes que não teria se estivesse sóbrio, como cometer atos de violência e manter relações sexuais desprotegidas.

O uso continuado do álcool traz graves problemas ao sistema cardio-vascular (pressão arterial, infarto cardíaco e derrame cerebral), aparelho digestivo (gastrite, pancreatite, hepatite, e cirrose hepática), além de estar associado a impotência e a índices elevados de câncer.

Com todas estas desvantagens, podemos nos perguntar porque tantos jovens apresentam problemas com álcool. A principal causa é a facilidade de acesso ao mesmo, além da pressão social de outros jovens, que fazem com quem não bebe parecer alguém “por fora” ou deslocado.



É importante que o jovem saiba que é ele que tem que saber o que é bom para si, deixando de lado as opiniões de quem muitas vezes insiste em mais uma dose. É importante o auto-controle e saber o momento de parar. Baden-Powell em seu livro *Caminho para o Sucesso*, já alertava da importância do jovem ser prudente em relação a bebida, sendo um obstáculo ao crescimento pessoal.

Drogas: o nome já diz tudo!

Droga é o nome genérico que se dá a diversas substâncias que agem no cérebro do usuário e que podem causar dependência. Podemos dividir as drogas em três categorias de acordo com seu efeito sobre o sistema nervoso central: depressores, estimulantes e os perturbadores, muitas vezes chamados alucinógenos.

Todas estas substâncias fazem com que o usuário perca sua identidade, pois elas passam a dominar o seu pensamento, seja o tornando mais lento, mais acelerado ou simplesmente fora do controle. A sensação é sempre passageira e ao se retornar a realidade tudo continua como antes, com a diferença de que surgem os efeitos colaterais do uso das drogas, associado a maior complicação que é a dependência.

Chamamos de dependência uma necessidade que o organismo tem de voltar a consumir a substância. Esta dependência pode ser física ou psíquica, mas sempre torna o consumo da droga ainda mais perigoso.

O melhor nos casos da droga é não experimentar, ficar longe e não correr o risco, pois o caminho de volta é muito difícil.

DROGAS PERTURBADORAS

As drogas perturbadoras são aquelas relacionadas à produção de quadros de alucinação, geralmente de natureza visual. Fazem com que o cérebro passe a funcionar de maneira perturbada.

Cannabis: maconha e haxixe

Apesar de ter sido tratada como uma droga mais leve, hoje se sabe que o uso da maconha pode ser bem mais arriscado do que parece. A planta cannabis sativa está cada vez mais potente, com isso há cada vez mais casos de dependência.

Os manuais de psiquiatria revelam que o uso crônico da maconha produz perturbações no funcionamento do cérebro, muda a noção de tempo e do espaço, prejudica a coordenação motora e a capacidade de

atenção e memória recente. Pode, ainda, psicoses, distúrbio delirante e ansiedade. A Organização Mundial de Saúde adverte que o uso constante da maconha prejudica o **sistema reprodutor** e o **aparelho respiratório**, e **desenvolve desmotivação no usuário**.

Ácido

O LSD – ou ácido lisérgico – é uma substância sintética, produzida em laboratório. Pequenas doses já produzem efeitos intensos, mas que podem apresentar-se como depressão, sensação de pânico, enjôos e tremores.

Sob o efeito da droga, o usuário pode perder a noção de riscos e cometer atos

impulsivos ou envolver-se em atividades perigosas sem perceber o que está fazendo. Delírios de perseguição e grandeza também são comuns. Em alguns casos, o usuário pode voltar a ter alucinações semanas ou meses depois de ter consumido a droga.

Segundo o Programa da ONU sobre HIV / AIDS o uso de drogas injetáveis está entre as principais causas da infecção destes vírus na América Latina.



DROGAS DEPRESSORAS

São substâncias químicas capazes de diminuir as atividades cerebrais. Possuem propriedade analgésica e seus usuários tornam-se sonolentos e desconcentrados.

Álcool

O álcool etílico é a mais famosa droga depressora, obtida pela fermentação de açúcares ou carboidratos presentes em vegetais. Vendidas legalmente para maiores de idade as bebidas alcoólicas são

um grave problema em vários países, entre eles, o Brasil.

Seus efeitos imediatos são euforia e desinibição. Em um segundo momento diminuem a vigília, provocam falta de coordenação motora, sedação e sono. Causa dependência com graves conseqüências físicas e morais.

Quando o consumo é exagerado, ocasiona doenças no fígado, aparelho digestivo, pâncreas e coração, além de má-formação fetal, se usado por grávidas.

O álcool é a droga mais usada pelos jovens e é responsável por 80% das internações hospitalares por intoxicação de drogas no Brasil.

Fonte: Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas.

O Brasil é um dos recordistas mundiais de acidentes de trânsito: cerca de 50 mil mortes por ano. O uso de álcool está relacionado a cerca de 70% dos acidentes fatais.

Fonte: Observatório Brasileiro de Informações sobre Drogas – SENAD

Solventes

Os solventes (esmaltes, thinners, tintas, colas) ou inalantes (lança-perfume e “cheirinho-da-loló”) são substâncias depressoras e sintéticas, inaladas pela boca ou pelo nariz.

Em um primeiro momento, a pessoa fica eufórica e desinibida. Em seguida, fica deprimida, confusa e desorientada, podendo ter alucinações auditivas e visuais. O uso crônico de solventes destrói os neurônios, causa lesões no fígado, rins, nervos periféricos e medula óssea. Há, ainda, risco de coma e morte. Em alguns casos, favorece surtos psicóticos.

DROGAS ESTIMULANTES

São substâncias químicas capazes de aumentar a atividade cerebral. Causa aumento da atenção, aceleração do pensamento e euforia.

Cocaína e crack

A cocaína é uma droga produzida com um princípio ativo extraído das folhas da coca e outras substâncias químicas. Sob a forma de pedras de crack produz dependência severa em pouco tempo.

O efeito imediato da cocaína é estimulante, mas depois o usuário sente depressão, insônia e falta de apetite. Tira o sono, mas

não alivia o cansaço físico.

Em doses maiores, causa irritação, agressividade, delírios e alucinações. A temperatura e a pressão arterial aumentam, a pupila dilata e o coração acelera, podendo ocorrer parada cardíaca.

Tabaco

O tabaco é uma das drogas mais consumidas no mundo inteiro. Diminui o apetite e é um estimulante leve, apesar de muitas pessoas se sentirem relaxadas quando fumam. Além da nicotina, a fumaça do cigarro contém várias outras substâncias tóxicas ao organismo, como o alcatrão e o monóxido de carbono.

O uso intenso aumenta a probabilidade

de câncer, aumenta o risco de doenças cardiovasculares e derrames, reduz a fertilidade e causa danos ao desenvolvimento fetal.

Ecstasy

O ecstasy é uma substância estimulante sintética comercializada em comprimidos. Causa euforia e hiperatividade, altera a percepção de tempo, diminui a sensação de sede e de medo e provoca alucinações visuais. Pode causar ataques de pânico e até levar à morte pelo aumento de temperatura corporal e desidratação

Fonte: Texto extraído do material: DROGAS - você conhece os riscos? UNODOC – Escritório das Nações Unidas contra Drogas e Crimes. http://www.unodc.org/pdf/brazil/drogas_ebook.pdf



Organizar o material de primeiros socorros da patrulha para cada tipo de atividade por pelo menos 1 mês. (item 1 de Primeiros Socorros)

Conhecer o material individual necessário para diferentes tipos de excursões, de acordo com o programa de atividade (acampamento, acantonamento, volante, fixa, etc) sabendo arrumá-lo na mochila.

Selecionar corretamente o material de campo para um acampamento de patrulha ou Seção. (item 14 de Acampador)

Demonstrar conhecer as regras de segurança no manuseio de facões e machadinhas, tomando cuidados para a manutenção e conservação das ferramentas da patrulha. (item 5 de Pioneiria e 3 de Sapador)

Construir com demais membros da Seção uma fogueira para o Fogo de Conselho, respeitando as regras de segurança na montagem e desmontagem da fogueira, bem como às normas do local

Manter em conjunto com a patrulha o canto de patrulha limpo e organizando, colaborando também com a limpeza e organização da sede.



Organizando uma caixa de primeiros socorros

Toda Patrulha do Ramo Sênior deve possuir uma caixa de primeiros socorros. Esta caixa deve possuir alguns itens que podem ser necessários em situações diversas. A caixa deve ser mantida sempre em lugar de fácil acesso, e estar bem sinalizada. Geralmente não se incluem medicamentos. A caixa deve conter o seguinte:

- Alfinetes de fralda;
- Algodão hidrófilo;
- Atadura de crepom;
- Ataduras de gaze;
- Bandagem;
- Bolsa para água quente;
- Caixa de fósforos;
- Compressas de gaze estéril comum e do tipo sem adesivo;
- Compressas limpas;
- Cotonetes;
- Esparadrapo ou fitas adesivas;
- Faixa elástica (para entorses no tornozelo) e faixa triangular (para entorse no tornozelo

ou lesões do braço, ou como torniquete);

- Frasco de água oxigenada;
- Frasco de álcool;
- Frasco de soro fisiológico;
- Garrote;
- Lanterna;
- Líquido anti-séptico;
- Luvas de procedimentos;
- Pinça hemostática;
- Sabão líquido;
- Sacos plásticos;
- Talas variadas;
- Termômetro;
- Tesoura;

Segundo recomendação da Fiocruz - Fundação Oswaldo Cruz



Preparando-se individualmente para atividades

AS ATIVIDADES ESCOTEIRAS

Uma das características do Escotismo é fazer atividades ao ar livre. Existem diversos tipos diferentes de atividades, e para cada uma é necessário uma preparação específica. As principais atividades desenvolvidas no Ramo Sênior são as seguintes:

Excursões – deslocamentos para algum lugar fora da sede, através de caminhada, bicicleta, ônibus, trem, embarcação, etc., com objetivo de conhecimento, recreação, turismo ou capacitação.

Jornadas – uma jornada é um tipo de excursão, que desenvolve-se através de uma caminhada a alguma área não urbana.

Bivaques – é uma atividade de campo em que o pernoite é realizado em abrigo construído, e não em barracas. Em alguns lugares do Brasil se entende bivaque como uma atividade no campo sem pernoite.

Acampamento Volante – é uma saída a pé, bicicleta ou embarcação, durante vários dias, fazendo paradas em locais pré-determinados para montar barraca e a cozinha do acampamento.

Acantonamentos – é uma atividade de campo em que os pernoites são feitos em uma área coberta, como um galpão, celeiro, telheiro, etc.

Acampamentos – é a melhor experiência oferecida pela Escotismo, que permite a convivência com a natureza na sua melhor forma. Os acampamentos podem ser de diferentes formas:

- *Acampamento de final de semana*, mais adequado para treinamento de técnicas.
- *Acampamento de média duração*, aproveitando um feriado prolongado, de 3 a 5 dias, são ótimos para fazer construções de pioneirias.
- *Acampamento de Férias*, de uma semana até 10 dias, é excelente para explorações, construções de pioneirias e para aproveitar ao máximo o contato com a natureza.



MATERIAL INDIVIDUAL

Em qualquer atividade você vai precisar organizar seu equipamento individual. Evidentemente para cada tipo de atividade

pode haver alteração dos itens, mas uma lista de referência vai sempre ajudá-lo.

- Roupa para viagem (mudas extras)
- Roupa de atividade (mudas extras)
- Roupa de baixo (mudas extras)
- Abrigo de nylon (para chuva ou vento)
- Pulôver
- Luvas
- Mochila cargueira (em boas condições e grande o suficiente para levar tudo)
- Mochila de ataque
- Saco de dormir
- Isolante térmico
- Prato, caneca, talheres
- Sabão, pasta dental, escova de dente, pente ou escova
- Toalha
- Abrridor de lata, de preferência dobrável
- Sacos plásticos (vários tamanhos)
- Bússola e mapas
- Repelente de insetos
- Protetor solar
- Relógio
- Papel higiênico
- Calçados (pelo menos dois)
- Roupa de banho
- Meias extras (inclusive compridas)
- Gorro de lã e boné para o sol
- Camisa ou camisetas extras
- Saco de dormir
- Plástico de chão (sem furos)
- Isolante térmico
- Isqueiro (ou fósforos protegidas) e vela
- Cantil (plástico, alumínio ou bolsa c/ canudo)
- Canivete
- Máquina fotográfica e filmes
- Medicamentos de uso individual
- Lanterna e pilhas extras
- Agulhas e linhas
- Facas de mató (às vezes)
- Apito
- Protetor Labial

MOCHILAS

Hoje em dia existe uma enorme quantidade de mochilas disponíveis no mercado. Mas, tome cuidado, por que nem todas são fortes o suficiente para resistir às necessidades de um acampador ou excursionistas. Caso seja possível o ideal é ter duas mochilas, uma de carga e a outra que é chamada de mochila de assalto, por ser pequena e leve.

MOCHILAS CARGUEIRAS

Ao escolher uma mochila cargueira você deve levar em consideração alguns aspectos:

Capacidade:

Uma mochila cargueira deve ter capacidade de carga entre 60 e 90 litros. Porém, você deve considerar o quanto você consegue carregar? Um adulto acostumado a fazer trilhas e bem preparado fisicamente consegue carregar, no máximo, 1/3 (33%) do seu próprio peso. Alguém sem esta condição não deverá suportar mais do que 1/5 (20%) do seu peso. É por isso que a literatura escoteira sugere que a mochila não deva ter mais do que 15% do peso do seu carregador.

Você deve dar especial atenção para os itens a seguir, para seu conforto e segurança.

Calçados

Este é um item fundamental. Se você for a uma caminhada o calçado ideal é uma bota usada, proporcionando suporte ao pé, firmando a articulação dos tornozelos; bem acolchoada, reforçada no calcanhar e na ponta, absorvedora de impactos e que controle a umidade no pé. Outra opção é o uso de tênis, de preferência de meio cano para proteger os tornozelos.

Também é importante saber o que não usar: sapatos comuns, sandálias, alpargatas, sapatos com salto alto, coturnos militares ou botas de selva.

Leve junto um segundo tênis na mochila, mais leve, para usar no acampamento, e um bom par de sandálias de borracha, daquelas com tiras de velcro, para as horas de descanso.

Meias

É importante sempre ter meias secas para usar. Então, elas devem ser levadas em quantidades razoáveis a uma excursão longa ou caminhada pesada, pois o suor as encharca depois de algumas horas e é bom trocá-la pelo menos uma vez, ao meio do dia.

Comodidade:

Armações internas são feitas para transferir o peso da carga. Normalmente elas são compostas de duas varetas de alumínio e uma placa semi-rígida de plástico. Escolha uma mochila do seu tamanho, que sirva para você ou que tenha ajustes para fazê-la servir, com regulagens para adequar a distância entre os ombros e os quadris. Preste atenção nas fitas situadas na parte de cima das alças, que são feitas para aproximar a parte superior da mochila ao seu corpo, para melhorar o equilíbrio. Estas fitas e a barrigueira são fundamentais para o seu conforto.

Alças, barrigueira e costas acolchoadas são fundamentais. Você carregará muito peso por longas horas e precisa usar algo confortável. Enchimento das alças, costas e barrigueira feito com espuma firme, densa, apóiam melhores, pois as espumas de densidades

mais suaves acabam sendo mais macias, mas podem ser menos confortáveis depois de longas horas.

Tecido

Verifique a qualidade do tecido e avalie sua resistência. Normalmente, o tecido usado para fazer as mochilas é náilon ou lona de náilon, tratados para repelir a água, mas estes tecidos não são totalmente impermeáveis. Existem produtos que ajudam na impermeabilização, tanto de mochilas como de roupas, barracas, etc., mas que sofrem desgaste com o uso e lavações, e exigem manutenção. Uma boa alternativa em caso de usá-la sob chuva é ter uma capa impermeável para a mochila, que você encontra no comércio, mas também pode ser uma lona plástica presa por elásticos que possa cobrir a mochila. Isso vai garantir que seu equipamento não ficará encharcado.

Zíperes, cintas e fechos

Verifique que os zíperes sejam fortes e fáceis de manejar. Também se preocupe se as fitas e cintas estão bem costuradas e suportam força. Finalmente teste fechos para ver que não soltarão facilmente.

Praticidade:

É interessante ter uma mochila cargueira que tenha, além de abertura por cima e pela frente, acesso pela parte de baixo, facilitando o acesso aos equipamentos situados no fundo da mochila. Bolsas acima, na frente e nas laterais são sempre bem vindas, assim como cintas para prender isolante térmico e saco de dormir no alto da mochila.

Modelo feminino

O corpo da mulher é diferente, isto significa dizer pequenas diferenças no desenho das ombreiras e na barrigueira da mochila, para melhor acomodar os seios e o quadril.

MOCILA DE ATAQUE

Uma boa mochila de ataque deve ter capacidade entre 25 e 40 litros. Deve servir para colocar coisas para uma breve atividade. Além das questões já levantadas sobre a mochila de carga, para esta podemos considerar:



✓ Que se acomode nas costas sem que altura ultrapasse sua cabeça, ou a largura ultrapasse seus ombros.

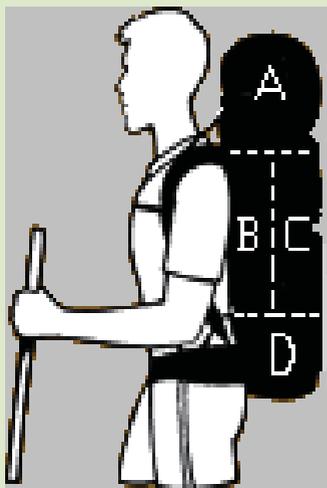
✓ Tenha bolsos externos e lugar para colocar cantil ou garrafa de água.

MONTANDO A MOCILA

Em primeiro lugar reúna tudo o que você pretende levar na mochila e confira em uma lista de checagem. Separe os itens de uso urgente agrupando-os. Separe, noutro grupo, os itens de uso freqüente. Com as peças maiores, como partes de barraca, saco de dormir, isolante térmico e a lona de forro, forme um terceiro grupo, pois estes são itens possivelmente deverão ir amarrados ao

exterior da mochila.

Vamos dividir a mochila em 4 zonas volumétricas. A zona A é o bolso do capuz. As zonas B, C e D formam o compartimento principal da mochila. O zíper inferior de acesso marca a divisa da zona D. Os bolsos laterais não estão incluídos, porém se houver um bolso traseiro, este será considerado zona C.



Coloque na mochila as coisas mais pesadas primeiro. Assim, encha as **zonas D e B** primeiro, depois a **C**, a **zona A** e, finalmente, os bolsos laterais e amarre os itens externos. A **zona D** é formada pelo terço inferior do compartimento principal. Aqui ficam as coisas mais pesadas. Na **zona B** ficam as coisas mais pesadas que não couberam na **zona D**. Na **zona C** ficam coisas relativamente leves: comida ensacada, roupas, etc. As meias e cuecas devem ser espremidas nos espaços vagos, que certamente sobrarão às dezenas! **Zona A**: este é o compartimento mais fácil de ser alcançado sem parar de andar. Aqui devem ficar os itens

mais leves: lanterna, mapa, 1 mosquetão com sua fita solteira, faca de caça/canivete, etc.

Bolsos laterais: garrafas d'água, biscoitos e por aí fora...

Para completar, amarre os itens externos.

Antes de sair em caminhada faça um teste com a mochila, andando, abaixando-se e fazendo vários movimentos. Veja se a mochila está bem equilibrada, e se está ajustada ao seu corpo.

SACO DE DORMIR

Sacos de dormir são práticos e úteis para quem costumeiramente faz atividades ao ar livre. Para escolher um saco de dormir alguns pontos devem ser observados:

Formato

Existem dois formatos principais de sacos de dormir:

- **Camping** – são os retangulares, que podem ser inteiramente abertos, se transformando em um edredom. Alguns vêm com capuz, o que facilita em lugares mais frios, mas, em geral são sacos para lugares quentes, pois

a abertura maior deixa escapar o calor com mais facilidade.

Para quem é um pouco claustrofóbico ou se mexe muito durante a noite, estes modelos são os mais indicados.

- **Múmia** – acompanha o formato do corpo e aquece melhor, além de ser mais leve e compacto. Alguns vêm com fitas compressoras para diminuir o tamanho quando guardados.



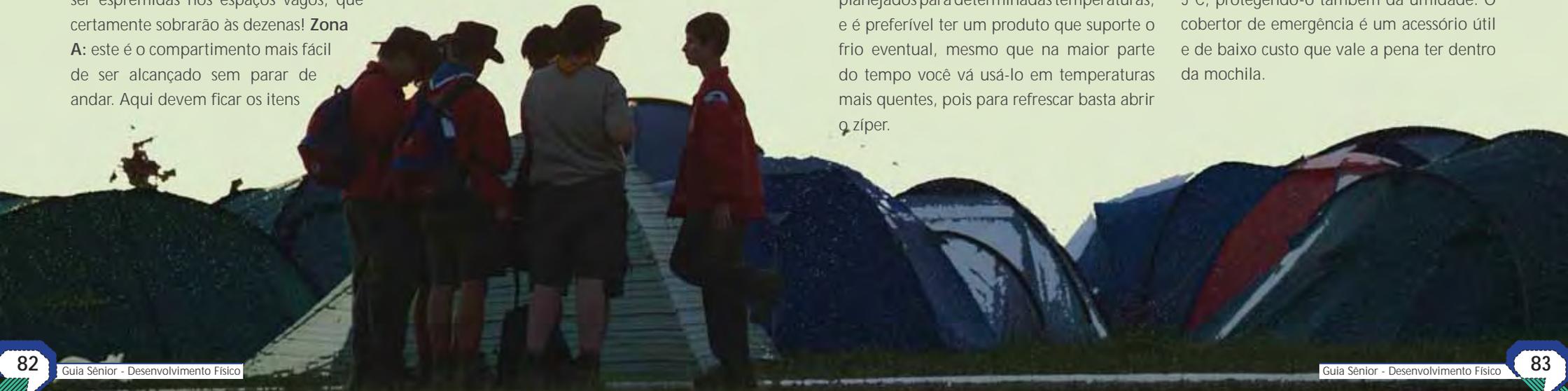
Temperatura

Quando for comprar seu saco de dormir pense na noite mais fria que você deverá enfrentar com ele e, então, diminua mais 5 graus centígrados. Os sacos de dormir são planejados para determinadas temperaturas, e é preferível ter um produto que suporte o frio eventual, mesmo que na maior parte do tempo você vá usá-lo em temperaturas mais quentes, pois para refrescar basta abrir o zíper.

As temperaturas indicadas na embalagem do saco de dormir dão uma medida do conforto, mas é preciso sempre considerar alguma margem. Normalmente essas indicações servem para cerca de 80% das pessoas, sempre lembrando que o uso de um isolante térmico é indispensável.

Mas, além da temperatura mais fria informada, também é importante verificar que esta temperatura é definida como de conforto, tolerância e extrema. “Conforto” é a temperatura em que se sentirá bem no saco de dormir sem o uso de roupas muito pesadas. “Tolerância” indica que seria necessário estar vestido com o mesmo tipo de agasalho que usaria ao ar livre, naquela temperatura (quando dormimos ou estamos inativos precisamos mais proteção ao frio). E “extremo” indica que é necessário o uso de agasalhos extras para se sentir ainda confortável na temperatura indicada dentro do saco de dormir.

Se você usar o seu saco de dormir envolto por um cobertor de alumínio de emergência seu isolamento térmico melhora em até 5°C, protegendo-o também da umidade. O cobertor de emergência é um acessório útil e de baixo custo que vale a pena ter dentro da mochila.



Capuz

Como perdemos pelo menos 25% do calor pela cabeça, é interessante ter um saco de dormir com capuz que, mesmo permitindo a respiração normal, ainda feche o suficiente para reter o calor gerado pelo corpo.

Os sacos de dormir do tipo “Múmia” possuem capuz e um tipo de colar térmico, que é fundamental para agüentar baixas temperaturas.

Costuras e Zíper

Se você quiser um saco de dormir para temperaturas muito baixas, observe que as costuras entre a camada interna e externa sejam “desencontradas”, não permitindo a

fuga do ar quente.

Os zíperes devem ser fáceis de manusear e abrir para os dois lados. Lembre-se que você poderá ter de manuseá-los com luvas, em noites mais frias. Os sacos de dormir desenhados para temperaturas mais baixas terão uma ‘aba’ entre seu corpo e o zíper, para não permitir que seu calor saia por ali.

Tecido externo e interno

Os sacos de dormir normalmente são feitos externamente de náilon e/ou poliéster, e internamente de tactel e/ou microfibra. O tecido externo não é impermeável nem deve ser tratado com impermeabilizantes,

pois o corpo transpira durante a noite e vapor precisa sair de alguma forma para não condensar dentro e umedecer o saco.

Enchimento

É o tipo de enchimento que define o quanto um saco de dormir suporta de temperatura. O ar é o maior isolante que existe, e depende da capacidade das fibras do enchimento armazenar ar para torná-lo mais ou menos quente. Essas fibras podem ser naturais (pluma de ganso ou lã) ou sintéticas.

As novas fibras sintéticas conseguem reter mais ar, semelhante ao obtido com as penas de ganso, com a vantagem de aquecer mesmo molhada, não reter tanta água, e

ter um bom isolamento térmico com menos volume.

Cuidados

Ao guardar o saco de dormir em casa desenrole-o e guarde-o solto, só enrolando de novo quando for novamente utilizá-lo. Socado dentro do seu saquinho (com as fibras amarrotadas durante semanas ou meses) o saco perde sua expansibilidade e vai ficando cada vez mais fino e insuficiente.

ISOLANTE

O pior frio é o que vem do solo, e é por isso que sempre precisamos de um Isolante Térmico entre o chão e o saco de dormir. Os



isolantes comuns são feitos de EVA (Etileno Vinil Acetato), e além do isolamento contra frio e calor ainda protegem o corpo de irregularidades do terreno. Alguns são revestidos de lâmina de alumínio, que aumenta o isolamento.

Também existem isolantes “infláveis”, parecidos com colchões de ar, e que proporcionam mais conforto que os isolantes comuns. Alguns necessitam serem inflados, mas outros enchem de ar suas estruturas ao serem desenrolados, e são fechados por uma válvula que conserva o ar dentro dele.

Para garantir a durabilidade é importante que os isolantes sejam guardados secos.

Na falta de um isolante você deve buscar alguma coisa que faça esta função, tal como papelão ou uma camada de feno coberta por uma lona.

Preparando-se para um acampamento

LISTA DE EQUIPAMENTOS

Para que possa fazer atividades uma Patrulha Sênior precisa ter equipamento e material adequado. Um almoxarife deve ser o responsável por controlar o uso, preparar o que será levado ao campo, conferir o tudo na volta e tratar da sua conservação.

Material para Atividades Aventureiras

- Corda de escalada
- Roupas de escalada
- Capacete
- Cadeirinha ou baudrier
- Mosquetões (com e sem trava)
- Fitas de nylon tubulares
- Estribos de fita
- Aparelhos de descida (oito, placas, etc.)
- Cordinhas para prusik
- Saco de magnésio
- Apito
- Lanterna e pilhas

Material de Patrulha

- Barracas em quantidade suficiente para abrigar todos os membros da patrulha.
- Barraca de intendência.
- Toldos.
- Fogão portátil (duas bocas) ou Fogareiro, com gás de reserva.
- Lâmpadas a gás e camisas extras
- Jogo de cozinha com panelas, frigideira, chaleira e bule.
- Acessórios de cozinha, com duas facas, garfo grande e concha.
- Pedra de amolar
- Tábua de cozinha.
- Bacias de plástico
- Travessas
- Abridor de latas
- Ferramenta de sapa – enxada ou pá.
- Facão
- Machadinha
- Marreta
- Serrote
- Velas
- Fósforos (impermeabilizados) ou isqueiros
- Detergente ou sabão
- Cabo sisal
- Papel higiênico
- Caixa de Primeiros Socorros
- Comprimidos de purificação d'água

Usando ferramentas de corte com segurança

É importante ter consciência de que faca, facão, machado e machadinha são ferramentas, que cumprem uma determinada função. Assim, só devem ser portadas quando for necessário usá-las. Não são brinquedos e seu manuseio exige uma série de regras de segurança.

MACHADINHA

Tipos de machadinha

Existem dois tipos principais de machadinha:

a) O primeiro é o tipo tradicional, com a cabeça de aço e o cabo de madeira. É mais bonito e mais barato; b) O segundo é feito em uma só peça, cabeça e cabo são de aço. Este segundo tipo é um pouco mais pesado, mas tem a vantagem de não apresentar o defeito usual dos machados, que é a cabeça afrouxar ou soltar-se do cabo.

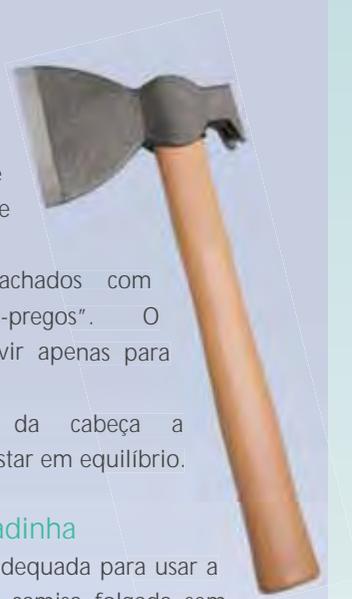
De qualquer modo, sempre que for comprar um machado ou machadinha, observe os seguintes pontos:

- Desconfie nos produtos muito baratos, pois normalmente são feitos de metal inferior;
- Veja se o ajuste da cabeça no cabo está firme;
- Olhe se a cabeça e o cabo estão na mesma linha;

- Evite machados com a cabeça muito pesada, que serão difíceis de usar;
- Descarte os machados com cabeça “arranca-pregos”. O machado deve servir apenas para cortar madeira;
- Apoiada atrás da cabeça a machadinha deve estar em equilíbrio.

Usando a machadinha

- Esteja de roupa adequada para usar a machadinha, como camisa folgada sem nada pendurado, e sempre bem calçado.
- Segure a machadinha pela última porção do cabo;
- Os movimentos (machadadas) devem ser sempre para baixo e para fora do seu próprio corpo;
- Use sempre um cepo de madeira para apoiar a madeira a ser cortada, no ponto onde será dada a machadada;
- Nunca corte um galho ou pedaço de madeira apoiado no solo;
- Mantenha os outros distantes de você a pelo menos seis passos;



- Nunca atire um machado;
- Nunca deixe um machado deitado no solo ou encostado num cepo ou em uma árvore;
- Ponha capa ou estojo do machado quando não estiver em uso;

Conservando a machadinha

- Assegure-se de que a cabeça do machado esteja sempre firme;
- Após o uso limpe a machadinha e passe fina camada de graxa ou óleo na cabeça;
- Guarde a machadinha afiada.

Outras regras de segurança

- Nunca corra segurando uma machadinha;
- Ao passar a machadinha a segure pela cabeça e ofereça o cabo ao outro;
- Ao portar a machadinha segure-a sempre pelo cabo, com a lâmina voltada para fora;

O FACÃO

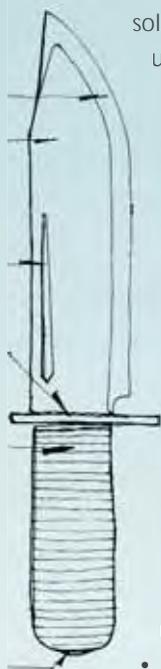
O facão é uma ferramenta de desbaste e cortes pequenos. Não serve nem deve ser usada para cortar árvores ou cortar lenha. Existem vários formatos de facão, mas para as atividades escoteiras o melhor é o “facão de mato”, com lâmina de aço carbono 18”, com fio liso, com tamanho total de 58 cm, tendo cabo de polipropileno fixado por pregos de alumínio.

Usando o Facão:

- Segure firme o cabo do facão e cuide para não deixar nenhum dedo solto do cabo;
- Os movimentos do facão devem ser sempre para baixo e para fora do seu próprio corpo;
- Nunca corte um galho ou pedaço de madeira apoiado no solo;
- Mantenha os outros distantes de você a pelo menos seis passos;



- Nunca atire um facão;
- Nunca deixe um facão deitado no solo ou encostado num cepo ou em uma árvore;



- Ponha capa ou estojo no facão quando não estiver em uso;

Conservando o facão

- Assegure-se de que o cabo do facão esteja sempre firme;
- Após o uso limpe o facão e passe fina camada de graxa ou óleo na cabeça;
- Guarde o facão afiado e dentro da bainha.

Outras regras de segurança

- Nunca corra segurando um facão;
- Ao passar o facão segure-o pelo lado sem corte da lâmina e ofereça o cabo ao outro;
- Ao portar o facão segure-o sempre pelo cabo, com a lâmina voltada para fora;

• 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 limpezas para não enferrujar.

- Não compre 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.

FACA E CANIVETE

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:



Preparando um Fogo de Conselho

Fogo de Conselho é uma das mais tradicionais atividades do Escotismo, quando, à noite, iluminados e aquecidos por uma fogueira, todos se reúnem para se divertir, cantar, representar peças ligeiras, danças e também para refletir ou aprender algo de novo pela palavra do chefe.

isto é, remover todo o capim, folhas secas, samambaias, mato, etc., que se encontre no local escolhido, a fim de evitar que o fogo se propague ao capinzal ou nas moitas circundantes. Use uma parte de terra onde, preferencialmente, não seja necessário remover a relva.

O LOCAL DO FOGO

Não deve ser muito afastado do acampamento, mas será ótimo que não tenha sido usado para outras atividades. Deve permitir que todos se coloquem sentados em torno do fogo, reservando espaço para representações.

Quando remover a grama, os pedaços devem ter pelo menos 12cm. de espessura, pois de outra forma a relva não viverá. Mantenha os pedaços de relva molhados e, ao terminar o fogo, use água (depois que todos se retirarem) para ter certeza que vai apagar. Somente depois que a temperatura do solo voltar ao normal e todos os resíduos forem retirados é que os pedaços de grama serão recolocados.

Ao preparar a fogueira, lembre-se de fazer o mesmo que todos os sertanejos fazem,



TIPOS DE FOGUEIRAS

Três tipos de fogueiras são comumente usados para Fogos de Conselhos, com características para cada tipo de Fogo.

TIPO ESTRELA – Com toras grandes de madeira colocadas no chão, com um centro único, como os raios de uma roda. Um Fogo deste tipo queima lentamente e não se apaga com facilidade, pois a medida que as toras forem queimando, você empurra para o centro. Este tipo de fogueira é raramente usado, só mesmo no caso de Fogo de Conselho com número muito reduzido de participantes.



TIPO PRATELEIRA – Esta fogueira também chamada tipo americana, ou fogo cruzado, é sem dúvida, a mais indicada para qualquer tipo de Fogo de Conselho. Semelhante a uma chaminé, por onde se alimenta o fogo, é a mais usada por ser fácil de montar e dar uma quantidade muito boa de luz e calor. Como é feita em camadas o fogo pode iniciar por cima, com vantagem de ser duradouro e alimentar-se automaticamente.

TIPO CÔNICO – É formada com a lenha sendo

empilhada de pé, com a base aberta e um ponto superior central. De fácil montagem, porém, não pode ser construída em tamanho maior pelo perigo que representa quando cai em consequência da queima. Proporciona muito calor, consome com facilidade e necessita de relativa quantia de lenha para reposição.



Organizando o Canto de Patrulha

Idealmente cada Patrulha deve ter, na sede que a Tropa ocupa, um espaço exclusivo chamado de Canto de Patrulha. Caso possa ser um lugar fechado, com privacidade, é ainda melhor.

É no Canto de Patrulha que a patrulha se reúne, e também lá que o material e equipamento são guardados.

O “Canto” deve ser organizado e arrumado para valorizar a identidade da Patrulha, de acordo com sua história, gostos e interesses. A decoração pode contar com fotografias, certificados, troféus e lembranças

de eventos, lenços escoteiros, distintivos, pôster e cartazes.

A patrulha deve manter o ambiente sempre organizado, pois também será no “Canto” que irão ficar o livro de Patrulha, os documentos e fichas, que devem ser conservados.

Manter em conjunto com a patrulha o canto de patrulha limpo e organizando, colaborando também com a limpeza e organização da sede.



3

• Elaborar e executar um cardápio para a patrulha em um acampamento de 3 dias. (item 6 da especialidade de cozinheiro)

• Elaborar a lista de compras e um cardápio individual, corretamente equilibrado em quantidade, variedade e valores nutricionais para um bivaque ou um acampamento volante de 2 dias, devidamente balanceado e adequado ao clima e à conservação dos gêneros. (observar item 5 da especialidade de cozinheiro + item 16 da especialidade de acampador)

• Cozinhar à lenha ao ar livre, sem o uso de utensílios (cozinha mateira) pelo menos 3 pratos e 1 sobremesa. (item 8 da especialidade de acampador, itens 7, 8 e 15 da especialidade de cozinheiro)



Alimentando-se nas atividades ao ar livre

PIRÂMIDE ALIMENTAR

A pirâmide alimentar é uma apresentação dos vários grupos alimentares e que servem de guia geral para que você possa escolher

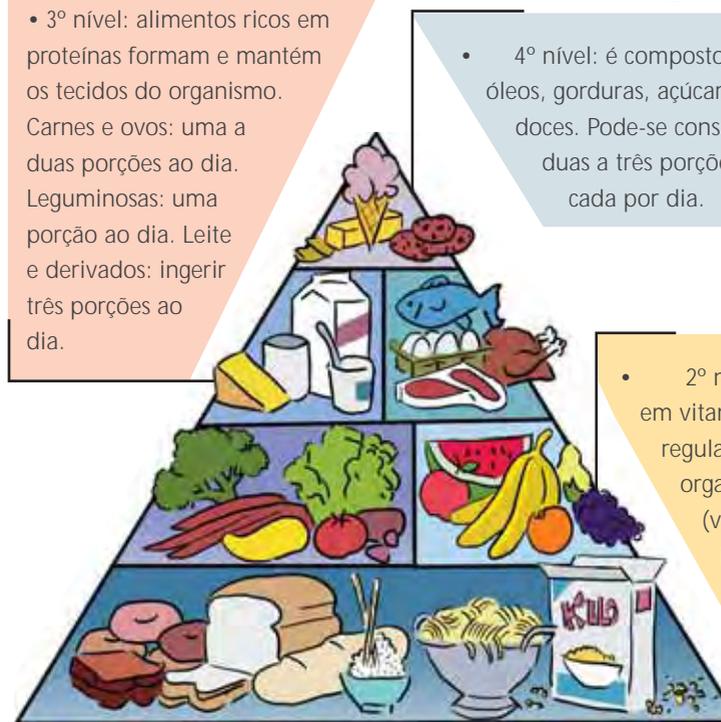
uma dieta saudável. É formado por vários níveis, conforme a ilustração e descrição logo a seguir.

3º Nível

• 3º nível: alimentos ricos em proteínas formam e mantêm os tecidos do organismo. Carnes e ovos: uma a duas porções ao dia. Leguminosas: uma porção ao dia. Leite e derivados: ingerir três porções ao dia.

4º Nível

• 4º nível: é composto por óleos, gorduras, açúcares e doces. Pode-se consumir de duas a três porções de cada por dia.



2º Nível

• 2º nível: alimentos ricos em vitaminas e minerais que regulam as funções do organismo. Hortaliças (verduras e legumes): ingerir quatro a seis porções ao dia. Frutas: Ingerir de duas a quatro porções ao dia.

1º Nível

• 1º nível "base": alimentos ricos em carboidratos que fornecem energia. Cereais (arroz, trigo), raízes e tubérculos (batata, mandioca, mandiocinha, inhame) e massas (pães, bolos). Ingerir de cinco a nove porções ao dia.

Equivalentes de Porção

Porção é uma determinada quantidade do alimento pronto, como nos exemplos a seguir:

1º Nível

Grupo dos Pães, Cereais, Tubérculos e Raízes

Pão Francês = 1 unidade
 Pão de forma = 2 fatias
 Macarrão / Arroz branco = 4 colheres de sopa
 Batata Cozida = 1 e ½ unidade
 Biscoito tipo "cream cracker" = 5 unidades
 Biscoito tipo "maisena" = 7 unidades
 Farinha de Mandioca = 3 colheres de sopa

2º Nível

Grupo das Verduras e Legumes

Alface = 4 folhas
 Tomate comum = 4 fatias
 Couve-flor cozida = 3 ramos
 Cenoura crua picada = 1 colher de servir
 Beterraba cozida = 3 fatias
 Rúcula = 15 folhas
 Abóbora cozida = 1 e ½ colher de sopa
 Chuchu cozido = 2 e ½ colheres de sopa

Grupo das Frutas

Banana / Laranja / Goiaba = 1 unidade
 Maçã = ½ unidade média
 Melancia = 1 fatia
 Uva itália = 4 bagos
 Mamão formosa = 1 fatia
 Acerola = 1 xícara de chá
 Fruta do conde = ¼ de unidade

3º Nível

Grupo das Carnes e Ovos

Carne assada = 1 fatia
 Bife = 1 unidade pequena
 Carne moída refogada = 5 colheres de sopa
 Filé de frango/sobrecoxa = 1 unidade pequena (100g)
 Hambúrguer = 1 unidade
 Peixe cozido = 2 filés
 Ovo = 2 unidades

Grupo dos Leites e derivados

Leite tipo B = 1 ½ copo
 tipo requeijão
 Leite em pó integral = 2 colheres de sopa
 Requeijão cremoso = 1 e ½ colher de sopa
 Queijo-de-minas = 1 e ½ fatia
 Iogurte de frutas = 1 pote

Grupo dos Feijões

Feijões cozidos com caldo = 1 concha
 Grão de bico cozido = 1 e ½ colher de sopa
 Soja cozida = 1 colher de servir
 Lentilha = 2 colheres de sopa

4º Nível

Grupo dos Óleos e Gorduras

Óleo vegetal / Azeite = 1 colher de sopa
 Margarina / Manteiga = 1 colher de chá
 Azeite de dendê = ¾ colher de sopa

Grupo dos Açúcares e Doces

Açúcar refinado = 1 colher de sopa
 Mel = 2 ½ colheres de sopa
 Goiabada = ½ fatia
 Açúcar mascavo grosso = 1 colher de sopa

AS VITAMINAS

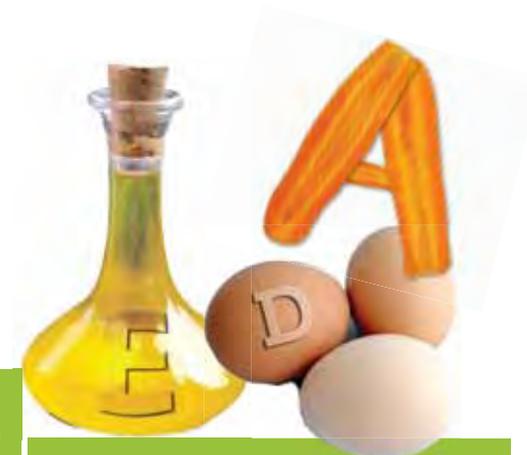
As vitaminas são substâncias orgânicas necessárias, em pequenas quantidades, para que processos químicos da alimentação possam acontecer. Em condições normais bastam para o organismo as vitaminas absorvidas através da ingestão de alimentos.

Vitaminas	Principais Fontes	Doenças provocadas pela carência (avitaminoses)	Funções no organismo
A	Fígado de aves, animais e cenoura	Problemas de visão, secura da pele, diminuição de glóbulos vermelhos, formação de cálculos renais	combate radicais livres, formação dos ossos, pele; funções da retina
D	óleo de peixe, fígado, gema de ovos	Raquitismo e osteoporose	regulação do cálcio do sangue e dos ossos
E	verduras, azeite e vegetais	Dificuldades visuais e alterações neurológicas	
K	fígado e verduras	Desnutrição, má função do fígado, problemas intestinais	atua na coagulação do sangue, previne osteoporose
B1	cereais, carnes, verduras, levedo de cerveja	beribéri	atua no metabolismo energético dos açúcares
B2	leites, carnes, verduras	inflamações na língua, anemias, seborréia	atua no metabolismo de enzimas, proteção no sistema nervoso.
B5	fígado, cogumelos, milho, abacate, ovos, leite, vegetais	fadigas, câibras musculares, insônia	metabolismo de proteínas, gorduras e açúcares
B6	carnes, frutas, verduras e cereais	seborréia, anemia, distúrbios de crescimento	crescimento, proteção celular, metabolismo de gorduras e proteínas, produção de hormônios
B12	fígado, carnes	anemia perniciosa	formação de hemácias e multiplicação celular
C	laranja, limão, abacaxi, kiwi, acerola, morango, brócolis, melão, manga	escorbuto	atua no fortalecimento de sistema imunológico, combate radicais livres e aumenta a absorção do ferro pelo intestino.

H	noz, amêndoa, castanha, lêvedo de cerveja, leite, gema de ovo, arroz integral	eczemas, exaustão, dores musculares, dermatite	metabolismo de gorduras,
M ou B9	cogumelos, hortaliças verdes	anemia megaloblástica, doenças do tubo neural	metabolismo dos aminoácidos, formação das hemácias e tecidos nervosos
PP ou B3	ervilha, amendoim, fava, peixe, feijão, fígado	insônia, dor de cabeça, dermatite, diarreia, depressão	manutenção da pele, proteção do fígado, regula a taxa de colesterol no sangue

OPÇÕES ALIMENTARES E ALGUNS PROBLEMAS NA ADOLESCENCIA

Todo o processo de desenvolvimento do corpo é bastante complexo, e na adolescência muitos fenômenos costumam acontecer, com ligação direta à alimentação.



Acne – Muito embora hoje se saiba que não são alimentos gordurosos, como chocolate, amendoins e batatas fritas que fazem surgir a acne, salvo alguma sensibilidade muito particular, também se sabe que o tratamento deve incluir aumento no consumo de água e de alimentos de origem vegetal (frutas, verduras, legumes), especialmente aqueles fonte de vitamina A e zinco.

Obesidade – A alimentação inadequada tem provocado aumento de obesidade nos brasileiros, mesmo naqueles que são mal nutridos. Entre os adolescentes o aumento da frequência do excesso de peso é preocupante e está associado com sérios problemas de saúde na idade adulta.

Anemia – Apesar de todo avanço da ciência a anemia continua presente, pois as pessoas deixam de comer arroz e feijão para comer salgadinhos e lanches rápidos, que podem contribuir para

maiores taxas de anemia. Nestes casos, deve-se recomendar o consumo de carnes e leguminosas.

Vegetarianismo – Muita gente pensa que para ser vegetariano é simplesmente deixar de comer carne. Na verdade pode acontecer uma infinidade de carências nutricionais se a dieta não for adequadamente planejada, para que supra realmente todas as necessidades, com atenção especial à quantidade de proteína, ferro, vitaminas do complexo B e zinco.

Atividade física - Atletas e praticantes de atividades físicas têm necessidades adicionais de calorias e nutrientes, especialmente de vitaminas/minerais e calóricos, para que sejam atendidas todas as suas necessidades, sem prejuízo para a saúde e para o desempenho atlético.



CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS

Todos os alimentos têm um período de conservação que variam substancialmente, dependendo da embalagem ou de suas características próprias. Em geral, sempre se leva para as atividades comida não perecível que suporta vários meses sem deteriorar-se; nestes casos, o armazenamento se deve fazer em um local arejado e fresco, protegido de insetos e animais. Os alimentos devem estar em caixas fechadas e limpas.

O pior inimigo dos alimentos é o calor, já que acelera sua decomposição. Se acaso tiver água fria e corrente próxima, poderão ser deixados nela todos os alimentos que não se deteriorem na umidade, colocados em um saco plástico impermeável, segura por um bom lastro ou amarrando bem o recipiente para não perdê-lo.

Para a conservação de vegetais e de frutas é importante que estejam em um lugar seco e fresco, protegidos com um mosquiteiro. As frutas maduras devem ser consumidas ou

descartadas, pois do contrário estragarão as outras.

Caso seja necessário levar carne (de frango ou bovina) ela deverá ser consumida durante o primeiro dia, a menos que se tenha uma conservadora com gelo. Nesse caso congele a carne antes de colocá-la na conservadora. No caso de "frios" (queijos, embutidos e fiambres) cubra-os com papel alumínio e feche em um saco plástico, deixando-os dentro da conservadora ou na corrente fria de um fio limpo.

Peixes deverão ser rapidamente limpos, cortando fora as cabeças e tirando as entranhas. Dependendo do peixe e da temperatura ambiente será possível conservá-los no sal por alguns dias.

Os grandes inimigos da higiene e conservação de alimentos são o calor, as moscas, as formigas e os ratos, e somente o asseio e a limpeza podem manter a comida dentro da normalidade.



Sobre como descongelar carne: A carne deve ser descongelada dentro da caixa de gelo. Uma alternativa é mantê-la dentro de embalagem fechada e colocá-la para descongelar em água fria corrente potável. Jamais se deve descongelar carne colocando-a no sol, pois este processo facilita o desenvolvimento de bactérias que podem provocar muitos problemas à saúde.

Comida Mateira

Saber fazer comidas no campo, com o uso reduzido ou sem utensílios, é uma habilidade que todos os escoteiros desenvolvem. Mas,

fazer comida com poucos recursos não significa refeições desequilibradas, sem gosto ou sem higiene.

Veja algumas receitas tradicionais.

Pão a Caçador

Ingredientes:

1 xícara de farinha

2/3 xícara de água

1 colher de açúcar

1/2 colher de sal

1/4 colher de fermento

Junte a água, fermento, sal e o açúcar em uma panela. Deixe por 5 minutos, junte a farinha e amasse até ficar no ponto de enrolar no espeto.



Arroz sem panela

Como vasilha se pode usar um gomo de Bambu Açú verde, uma Abóbora tipo Moranga. Abra uma tampa e limpe bem por dentro. Essa embalagem pode ser revestida de papel alumínio ou ser colocada diretamente nas brasas.

Ingredientes

Arroz, Água, Sal,

Modo de Preparar:

- Coloque uma caneca de arroz e duas canecas de água.
- Coloque uma pitada de sal.
- Tampe a vasilha e coloque perto da brasa.
- Não deixe o arroz queimar. Se for preciso coloque mais água.



Maçã com Goiabada

Ingredientes:
Maçã, Goiabada, Papel alumínio.

Modo de Fazer:

- 1- Retire o caroço da maçã.
- 2 - Preencha os buracos com goiabada.
- 3 - Embrulhe a maçã no papel alumínio.

4 - Coloque a maçã embrulhada perto da brasa da fogueira ou da churrasqueira.

5 - A maçã estará pronta quando o papel estiver escuro.



Ovos

No Espeto

Fazer um orifício em cada extremidade do ovo, introduzir um espeto fino de bambú previamente aquecido para que o ovo não vaze.

No Barro

Cobrir o ovo com uma camada de 3 a 4 cm de barro e assar nas brasas até o barro rachar.

Em Casca de Laranja

Corte uma laranja ao meio e tire o miolo, pegue o ovo, quebre e coloque dentro da casca de laranja e deixe fritar colocando a casca em meio as brasas.

Na Pedra

Pode se fazer um envelope de alumínio e dentro dele coloca-se batata fatiada como batata chip's bem fininha, cenoura fatiada igual a batata, cebola picadinha bem pequena, e sal; misture tudo e embrulhe em papel alumínio. Não deixe buraco. Coloque este envelope na brasa. Depois de um tempo estará tudo cozido e pode comer com uma seleta de legumes cozidos.

Com Batata

Pegar uma batata grande, tirar a tampe e abrir um buraco na batata para colocar um ovo (com casca e tudo!) e tampar com a própria batata. O que foi retirado dela coloca-se no envelope de alumínio e coloca o envelope e a batata com ovo na brasa e terá tudo cozido após uns 20 min aproximadamente.

Chorão

Colocar um ovo cru na casca, entre 5 e 10 cm das brasas da fogueira. Esperar 2 minutos e virar com cuidado. Quando ele começar a chorar (uma gota de água aparece na casca) ele está pronto.

Galinha no Barro

Retire as entranhas e a cabeça da galinha. Após limpar seu interior, preencha-a com uma pedra bem grande. Revista a ave com uma boa camada de barro (argila), sem retirar

as penas e coloque-a num buraco, cobrindo de brasas. Após algum tempo, quando o barro começar a rachar, retire a bola do buraco. Quebre o barro, arrancando as penas junto. Está pronta para ser comida.

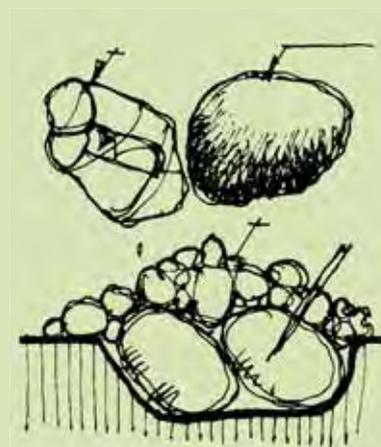
Batata assado no barro

Ingredientes

Batata: da terra ou doce, sal, barro.

Modo de Preparar:

Envolva a batata com o barro numa camada de mais ou menos 2 cm, e a coloque sobre as brasas. No momento em que estiver pronto o barro trincará.



Banana Assada

Enrole a banana no papel alumínio, sem tirar a casca, e leve a fogueira. Após cerca de 30 minutos, retire e desenrole. Sobre um prato, retire a casca da banana, polvilhe um pouco de canela.

Café Tropeiro

Coloque água para ferver em um recipiente. Quando a água começar a esquentar ponha o pó de café e deixe ferver, pegue então uma brasa e coloque dentro da lata, isso fará o pó ir para o fundo do recipiente. Aqui pode ser usado um gomo de bambu Açú como recipiente.



Milho Assado na Brasa

Colocar o milho verde em espiga na grelha, e ir "regando" com água e sal, até o cozimento

Também pode-se colocado em brasas, com casca e tudo, depois de dourada a palha, retirar.

O QUE SÃO TRANSTORNOS ALIMENTARES?

Os transtornos alimentares atingem principalmente as mulheres, entre adolescentes e jovens adultas, mas cerca de 5 a 10% dos casos ocorrem com rapazes. As vítimas sentem-se normalmente impotentes em relação às suas vidas, sofrem de baixa auto-estima e têm uma fraca imagem do seu corpo. Usam de forma inconsciente a comida – seja a restrição da comida ao ponto de passarem fome, o ou excesso de comida ao ponto de ficar obesos – como forma de ganhar controle sobre alguns aspectos das suas vidas.

Entre as formas mais comuns de transtorno alimentar estão a Anorexia Nervosa, que é uma condição em que as pessoas restringem a ingestão de comida, às vezes para valores tão baixos como 300 calorias por dia e a Bulimia Nervosa, que caracteriza-se por períodos de consumo de grandes quantidades de comida

para depois vomitar ou usar laxantes para eliminar a comida do corpo.

Também é um mal da adolescência o Transtorno de Compulsão Alimentar, em que, igualmente de forma inconsciente, ocorre quando as pessoas sente-se obrigada a comer muito além de suas necessidades, e assim ganham peso em excesso. Já a Ortorexia é a obsessão doentia por alimentação saudável, o que em excesso e não regulado pode ser prejudicial.

Muitos destes transtornos são difíceis de reconhecer, mas sempre que você encontrar algum companheiro que esteja em uma situação semelhante, procure conversar sobre isso com seus pais ou com seus cheques, pois qualquer um destes transtornos alimentares tem conseqüências nutricionais muito graves e um forte impacto na saúde dos indivíduos.



Cuidando da Higiene

Não podemos falar em higiene sem falar de microorganismos, que são seres vivos só são vistos com a ajuda de um microscópio. Como qualquer outro ser vivo, eles se reproduzem e se multiplicam. O grande problema é que eles fazem isso muito mais rápido que o homem! As bactérias, os fungos e vírus são exemplos de micróbios, também chamados microorganismos.

Os microorganismos são encontrados em todos os lugares: na água, no ar, na terra,

no nosso corpo, mãos, pés, cabelos, unhas, nariz... Para viverem, eles precisam de água e de alimentos, além de tempo e temperatura ideal. O homem é o principal “meio de transporte” de micróbios até o alimento, quando não possui bons hábitos de higiene, seja com cuidados pessoais, do ambiente ou do próprio alimento.

Certos hábitos devem fazer parte do dia-a-dia de todos nós, para preservar a saúde e evitar doenças. Aqui vão algumas dicas:

- Tomar banho todos os dias e manter-se limpo;
- Andar sempre calçado;
- Manter as unhas limpas e cortadas;
- Escovar os dentes após as refeições;
- Lavar as mãos: antes de pegar em alimentos; antes de comer qualquer alimento; depois de ir ao banheiro; depois de pegar em dinheiro, em algum objeto sujo ou em animais.



Higiene do ambiente

Você deve manter o ambiente em condições adequadas de higiene. Aqui vão algumas dicas:

- Manter as áreas da cozinha (pisos, bancadas etc.) sem restos de alimentos/comida.
- Conservar as latas de lixo tampadas, limpas e afastadas dos alimentos, para evitar insetos e ratos
- Não deixar que pessoas que não tenham feito corretamente sua higienização pessoal entrem na cozinha.

Higiene dos alimentos

Antes de comer qualquer alimento, é muito importante observar as condições de higiene em que ele se encontra. Em caso contrário, o alimento pode contribuir para o aparecimento de doenças. Aqui vão algumas dicas:

- Lavar bem as verduras, os legumes e as frutas! Use vinagre e água corrente, se possível filtrada ou fervida. Depois, esses alimentos precisam ficar de molho em uma solução de água filtrada com cloro por pelo menos 15 minutos. Para cada 1 litro de água, colocar 1 colher de sopa de cloro. Podemos usar, também, alguns produtos prontos para

higienizar os alimentos que são vendidos em farmácias, supermercados e outros lugares.

- Não misturar alimentos crus com cozidos. Quando se corta um frango cru, por exemplo, deve-se lavar muito bem a faca e a tábua antes de cortar a ave cozida ou assada.
- Cozinhar bem os alimentos. As temperaturas altas ajudam a matar os micróbios.
- Procurar fazer a comida perto do horário de comê-la e na quantidade certa para evitar sobras. Quando a comida esfria à temperatura ambiente, os microrganismos começam a se multiplicar e a comida pode estragar.

Você sabia que há uma diferença entre alimentos contaminados e estragados? Apesar dos dois causarem diarreias e vômitos, os alimentos contaminados são mais perigosos, já que não conseguimos perceber, pela aparência, que estão ruins. Já os estragados apresentam mudanças na sua aparência, cor, cheiro e sabor (alimento podre). Um alimento também pode estar contaminado ou estragado em apenas uma parte. Isso explica por que, às vezes, as pessoas comem da mesma comida e só algumas passam mal.



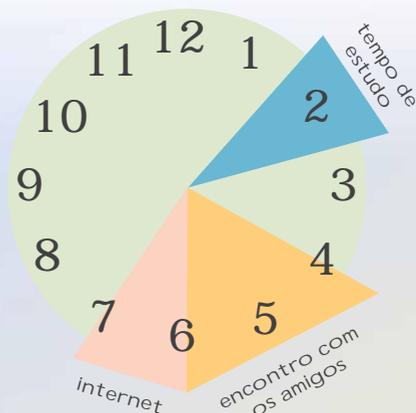
Planejar um calendário mensal pessoal, distribuindo o tempo entre os estudos, obrigações familiares e sociais, escotismo e lazer.

Planejando o seu tempo

Entre os milhares de coisas que aparecem na vida de um jovem, desde as obrigações de estudo até as festas, é importante conseguir estabelecer prioridades e montar um sistema que ajude na organização pessoal.

Administrar o tempo é algo indispensável nos dias de hoje, mas não existe nenhum recurso milagroso para isso. É necessário analisar tudo o que você quer fazer, definir ordem de importância e lançar mão de alguma ferramenta para gerenciar o tempo.

Para começar, seguem algumas dicas que podem ajudá-lo.



1

Escolha uma ferramenta para gerenciar seu tempo.

Não adianta tentar guardar tudo na cabeça, pois em algum momento você acaba esquecendo de um compromisso importante, ou deixa de fazer algum trabalho super necessário. Uma ferramenta para planejar seus compromissos vai lhe permitir mais tempo para pensar e analisar as coisas, preocupando-se com o que deve ser feito, ao invés de quando deve ser feito.

O modo mais tradicional de fazer isso é

através de uma Agenda, que é um documento onde você anota, nas datas respectivas, o que precisa fazer. Hoje, entretanto, existem várias agendas eletrônicas, algumas disponíveis até no seu telefone celular, que vão alertá-lo, na hora certa, de um compromisso. No seu computador existem várias alternativas. Cabe a você escolher a que melhor se adaptar e que seja fácil de usar.

Feito isso, adote o compromisso de anotar tudo que você tem para fazer, em todas as distintas áreas de sua vida.



2

Defina o que é relevante e o que é supérfluo, e aprenda a dizer não.

Já que não é possível fazer tudo, e que temos o limite do tempo, você precisa aprender a definir o que é de fato importante daquilo que não faz diferença

maior. Assuma compromisso com o que é relevante e deixe de lado o que é supérfluo. E, principalmente, não assuma compromisso apenas para agradar alguém. Antes de aceitar um convite verifique na sua agenda se você tem disponibilidade para isso.

3

Reserve um tempo para cada compromisso.

Não faça da sua vida um corre-

corre sem sentido! Reserve na agenda o tempo correto, com alguma margem, para seus compromissos.

4

Reserve tempo para seus compromissos pessoais.

É muito importante reservar tempo para as suas coisas, desde um encontro com amigos,

uma atividade de família, ou mesmo para assistir aquele filme que você quer ver. Não esqueça que você precisa de um tempo para lazer, hobby, esporte e vida social.

5

Avalie e aprenda com o dia-a-dia.

Quando alguma coisa não deu certo e você não conseguiu dar

conta da agenda, analise friamente o que aconteceu, sem culpar os outros, para evitar errar novamente. É com essa análise que você cresce e aprende!

6

Reserve seu tempo de descanso

A não ser que seja absolutamente necessário, não use o domingo para

realizar tarefas! Este dia deve ser reservado para a convivência com a família, os amigos, descanso em casa e lazer.

7

Programe horários para acessar as redes sociais no computador.

Reserve um horário do seu dia, e seja bastante rígido nisso, para responder mensagens pessoais e acessar Orkut,

Messenger, Skype, Facebook e outros sites de relacionamento. Se possível, combine com seus amigos estes horários, e não deixe de obedecer aos limites. Toda hora reservada ao sono e que você passa no computador é um prejuízo à sua saúde e ao seu trabalho no dia seguinte.

Crie uma rotina de tempo de estudo

A primeira coisa é uma análise do seu perfil. Veja em qual período do dia você rende mais nas suas tarefas. Existem aqueles que têm melhor desempenho de manhã bem cedo, enquanto outros preferem o final do dia, e tem quem se concentre melhor no período da noite. Descubra qual é o momento em que

você tem mais energia e se sente mais disposto para estudar, e faça deste horário uma rotina. Na hora de estudar, para melhor usar o tempo e o esforço, siga as regras básicas:

- Estude sempre no mesmo horário e mesmo local.

- Mantenha um ambiente confortável.
- Tenha a mão tudo o que você precisa.
- Deixe desligado som, rádio ou televisão.
- Acomode-se de maneira confortável.
- Não coma nada enquanto estuda.
- Habitue-se a fazer primeiro as tarefas mais difíceis e depois as mais fáceis.
- Se for estudar por mais tempo troque a posição do corpo de vez em quando.
- E, se for para ficar mais tempo, faça breves descanso, levantando e caminhando um pouco.



5

Incorporar ao cotidiano a prática de um esporte ou atividades físicas regulares.

Fazer e saber utilizar as seguintes amarras: quadrada, paralela, diagonal e tripé na construção de pioneirias e engenhocas. (itens 2 e 3 de Pioneiria + item 13 de Acampador)

Fazer e saber utilizar os seguintes nós: volta redonda, pescador, oito, correr, balso pelo seio, catau, volta do salteador, nó de andaime, boca de lobo e volta do enfardador. (item 1 de Pioneiria)

Confeccionar sozinho uma das seguintes pioneirias:

- a) lixeira com tampa e pedal;
- b) pórtico (item 7 de Pioneiria);
- c) canto de lenhador (item 8 de Pioneiria); ou
- d) intendência suspensa (item 14 de Cozinheiro).

Planejar na cidade com sua patrulha e executar no acampamento a montagem do campo de patrulha, com as seguintes pioneirias básicas: toldo, mesa com bancos, dispensa e canto do lenhador com porta ferramentas; observando a correta disposição de barracas e pioneirias, considerando fatores como tipo e a inclinação do terreno, vento, rios, árvores e demais fatores do local. (itens 4, 7 e 9 da especialidade de Acampador + itens 9 e 14 da especialidade de Cozinheiro + itens 4 e 11 de Pioneiria)

Planejar e executar a construção de uma das seguintes pioneiras: (itens 2, 3 e 10 de Pioneiria)

- a) barraca suspensa ou
- b) torre de observação com capacidade para 4 pessoas

Mostrar conhecimento sobre os processos de ancoragem e estiramento de cabos (item 6 de Pioneiria).

Participar de um acampamento volante (ou travessia) que tenha pelo menos 12 km. (colabora com o item 1 de Acampador)

Percorrer uma trilha previamente delimitada de pelo menos 2 km, calculando as distâncias e azimutes entre os pontos demarcados.

Conseguir se orientar utilizando uma carta e uma bússola ao mesmo tempo, sabendo escolher a melhor rota na carta topográfica, calculando distâncias, reconhecendo a direção do curso de um rio, cumes e depressões do terreno e as principais convenções topográficas.

Saber utilizar recursos/métodos naturais para sua orientação no campo.

Participar (com outro membro de sua Seção) de uma jornada de pelo menos 15 km a pé ou de embarcação, ou ainda 30 km de bicicleta, acampando e preparando suas refeições durante o trajeto e fazendo o Percurso de Gilwell de no mínimo 5 km. Cumprir pelo menos 4 tarefas dentre as relacionadas abaixo, sendo uma das tarefas indicada pelo escotista e apresentando no final um relatório de toda a jornada, fazendo um esboço do percurso realizado, com base nos dados coletados. Tarefas sugeridas: a) Estudo da fauna e flora; b) Estudo dos recursos minerais; c) Meios de transporte; d) Educação; e) População (aspectos históricos e culturais); f) Turismo; g) Recreação e lazer; h) Saúde; i) Comércio; j) Agronomia; k) Indústria; l) Impactos Ambientais provocados pelo Homem



As Atividades Físicas e os Esportes ajudam no desenvolvimento do corpo e na boa saúde

Considera-se como atividade física um conjunto de ações que um indivíduo realiza, que resulta em consumo de energia e alterações do organismo, fundamentalmente através de exercícios que envolvem movimentos corporais, com uso de uma ou mais aptidões físicas, além de atividades mental e social, obtendo como resultado benefícios para a saúde.

Como aptidão física leva-se em conta os seguintes itens: potência aeróbica, composição corporal, flexibilidade, força e resistência dos músculos esqueléticos, que definem o bom funcionamento do corpo, em bom estado de saúde.

A falta de atividade física é o sedentarismo, um problema que já se torna uma calamidade pública, pois se avalia que hoje afeta 70% da população brasileira, e que resulta em muitas mortes por infarto e derrame cerebral.

A prática regular de exercícios físicos é acompanhada de muitos benefícios, sob todos os aspectos da saúde do corpo. No aspecto da estrutura promove melhoria na força, no tônus muscular e da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e das articulações, além de favorecer a aquisição de habilidades psicomotoras.

No que se refere à saúde física essas atividades contribuem para perda de peso e da porcentagem de gordura corporal, redução da pressão arterial em repouso, melhora do diabetes, diminuição do colesterol total e aumento do HDL-colesterol (o "colesterol

bom"), que auxiliam na prevenção e no controle de doenças.

Finalmente, no âmbito da saúde mental, a prática de exercícios ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, melhora o fluxo de sangue para o cérebro, ajuda na capacidade de lidar com problemas e com o estresse. Além disso, auxilia também na manutenção da abstinência de drogas e na recuperação da auto-estima. Há redução da ansiedade e do estresse, ajudando no tratamento da depressão.



O tipo de atividade física que você vai escolher depende de alguns pontos:

• **Preferência pessoal:** o benefício da atividade só é conseguido com a prática regular da mesma, e a continuidade depende do prazer que a pessoa sente em realizá-la. Assim, não adianta indicar uma atividade que a pessoa não se sinta bem praticando.

• **Aptidão necessária:** algumas atividades dependem de habilidades específicas. Para conseguir realizar atividades mais exigentes, a pessoa deve seguir um programa de condicionamento gradual, começando de atividades mais leves.

• **Risco associado à atividade:** alguns tipos de exercícios podem associar-se a alguns tipos de lesão, em determinados indivíduos que já são predispostos.

Algumas recomendações são importantes antes de iniciar uma atividade física:

• Alimentar-se até duas horas antes do exercício.

• Uso de roupas e calçados adequados.

• Respeitar seus limites pessoais.

• Praticar atividades apenas quando estiver se sentindo bem.

• Procurar o médico se sentir qualquer sintoma não esperado.

• Ingestão de líquidos, antes do exercício.

• Iniciar as atividades lenta e gradualmente.



Nós e amarras importantes para atividades no campo



Nó direito

Serve para emendar cabos do mesmo diâmetro.



Nó de escota

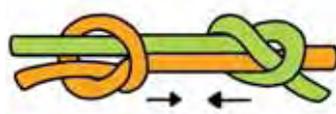
Serve para unir cabos de diâmetros diferentes, ou para unir um cabo a uma



laçada ou alça já feita.

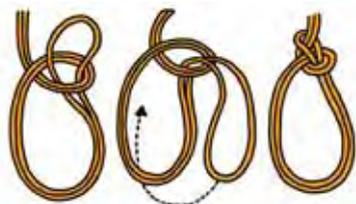
Nó em oito

Serve para arrematar provisoriamente a ponta de um cabo, mas também para formar pontos de apoio em um cabo pelo qual se vai subir.



Nó do pescador

Serve para unir dois cabos de nylon ou molhados. Basta fazer dois nós simples em suas extremidades, um sobre o outro, e apertando seus chicotes.

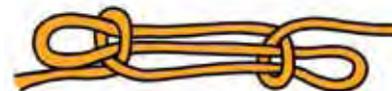


Balço pelo seio

É usado quando se precisa pendurar uma pessoa por um cabo, seja para uma tarefa ou para um salvamento.

Nó de correr

Usado quando se necessita de uma laçada que aperte.



Catau

Serve para encurtar um cabo ou preservar um ponto fraco do cabo.

Volta do salteador

Usado para quando se precisa descer de algum lugar alto, mas se necessita recuperar o cabo em seguida. Por um dos cabos se desce enquanto o outro solta o nó.

Volta da Tábua (Amarra de andaime)



É a combinação da volta completa com o uso de dois cotes para fixar o cabo no ponto de amarração.

Serve para prender suspensa uma tábua.

Volta redonda com cotes

Volta do Fiel

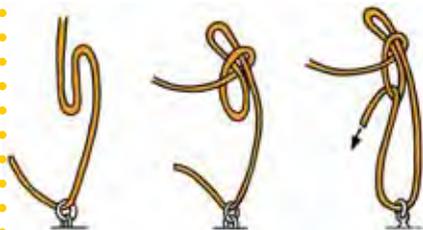
Usado para fixação de cabo a um ponto de amarração.

Volta da Ribeira

Também usado para fixação de cabo a um ponto de amarração ou para puxar algo pesado.

Boca de lobo

Volta não corrediça feita para fixar peça ou animal. Mesmo uso da Volta do fiel.



Volta do enfardador (Carioca)

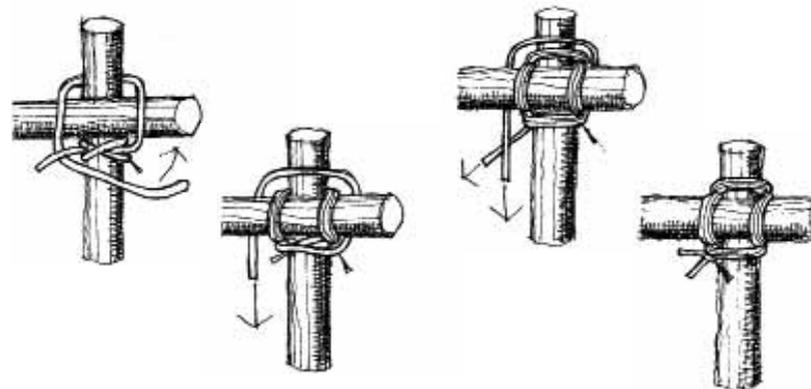
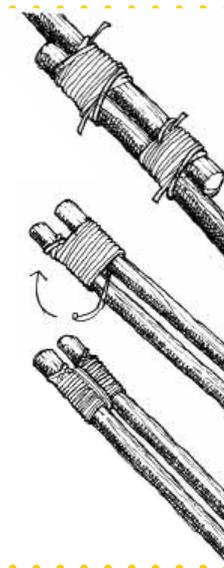
Serve para tracionar cabos, diminuindo pela metade a força necessária.



entre as varas e termine com a volta do fiel na vara horizontal.

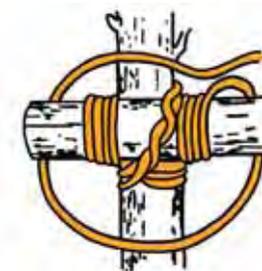
Amarra paralela (também conhecida como amarra redonda)

Serve para unir duas varas em paralelo. Inicia-se com a volta do fiel em uma das varas e amarrando-as dando umas sete ou oito voltas entre as varas. O arremate é feito com três voltas entre as varas, terminando com a volta do fiel na vara contrária a que começou.



Amarra quadrada

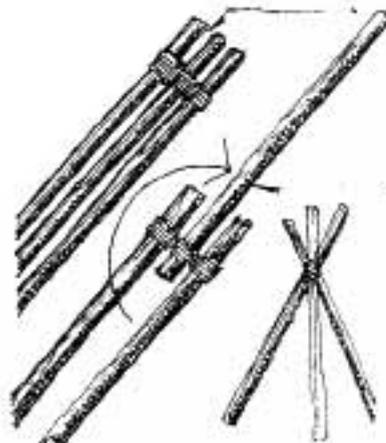
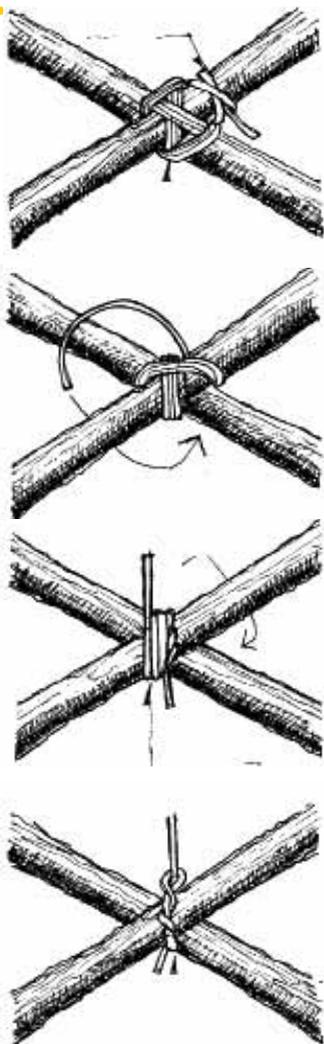
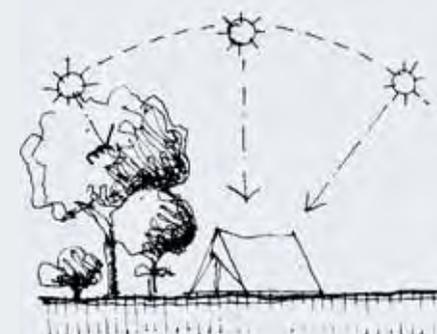
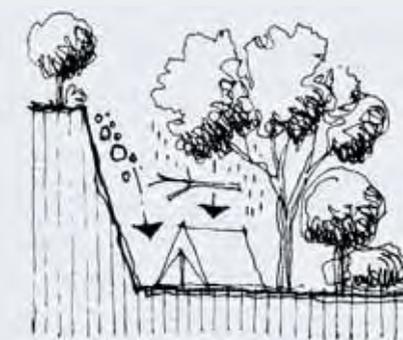
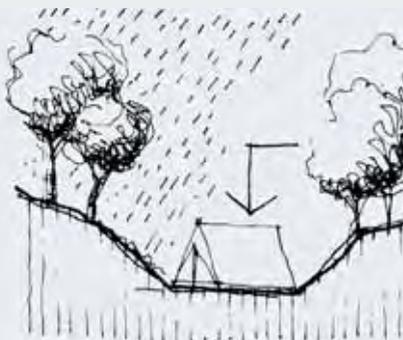
Une duas varas ou troncos cruzados ortogonalmente. Você pode começar com a volta do fiel na vara vertical e abaixo da horizontal, e una-as com três voltas, mantendo o cabo bem apertado. Para terminar e dar o reforço aplique três voltas



Montagem do Campo de Patrulha

O lugar ideal para montar o acampamento é aquele que esteja suficientemente limpo, sem necessidade de derrubar vegetação. As principais regras sobre o terreno são:

- ✓ É importante que seja em um ponto alto, com um suave declive, para que não acumule umidade nem seja atingido por cheias em rios.
- ✓ Terrenos gramados ou com solo um pouco arenoso são mais confortáveis.
- ✓ Evite terrenos argilosos, que se transformam em lamaçal com chuva.
- ✓ Terrenos pantanosos, desfiladeiros e leitos secos de rio devem ser sempre evitados.
- ✓ Escolha um lugar protegido do vento dominante, em que exista vegetação ou algum elevado de proteção.
- ✓ Se perto de árvores, escolha uma posição que forneça sol pela manhã e sombra a tarde.
- ✓ Não monte barraca em baixo de árvore.
- ✓ Deve ter água potável a uma distância razoável e de fácil acesso, assim como lenha e material para pioneirias.



Amarra de tripé

Semelhante a amarra paralela, serve para unir três varas que formarão um tripé. Após terminar as voltas e o arremate, vire o tronco do meio em sentido inverso e fixe as três "pernas" no chão.

Amarra diagonal

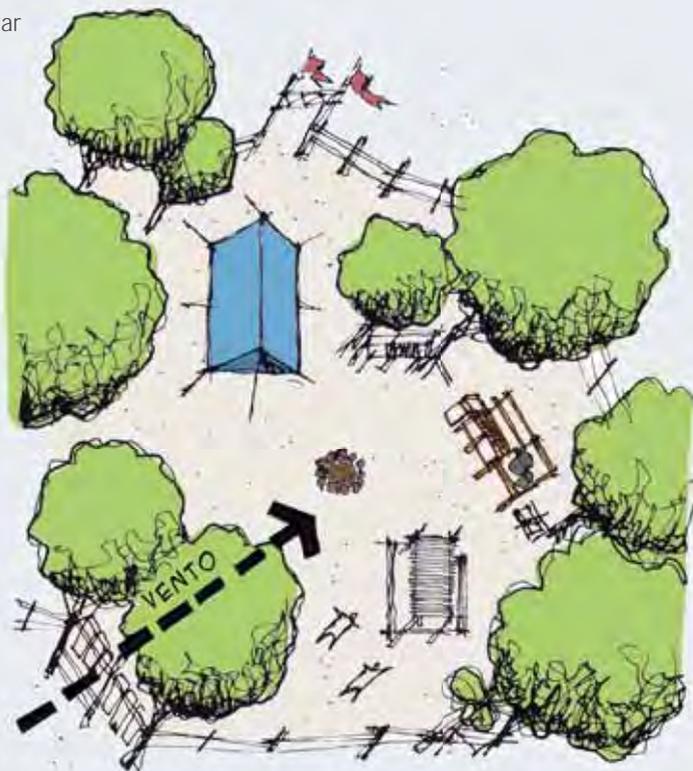
Une duas varas que se tocam de forma diagonal. Inicia-se com a volta da ribeira entre as duas varas, na cruzada. Após se dá três voltas com o cabo no mesmo sentido da volta, seguido de outras três voltas no outro sentido. O arremate é feito com três voltas apertadas, e se termina com a volta do fiel.



É fundamental a privacidade e a segurança. Não se deve acampar em uma passagem ou em uma trilha, arriscando-se a ser molestado ou ter suas coisas furtadas.

Por fim, deve-se obter autorização do proprietário do terreno e cumprir com todas as medidas de segurança necessárias, inclusive avisando no posto policial mais próximo sobre o acampamento, dia de chegada, período de permanência e número de pessoas acampadas.

Decidido sobre o local do acampamento, ele deve ser montado com a participação de todos os membros da patrulha, dividindo-se as tarefas tanto quanto possível. Imagine o acampamento como se fosse a casa da patrulha, definindo a entrada (pórtico), o lugar do dormitório (a barraca), a cozinha (dispensa, fogão e bancada de trabalho), a sala de jantar (mesa com bancos), sala de estar (pionerias de conforto), banheiros (local de higiene e latrina), oficina (canto do lenhador) e lixeiros (fossas).



MONTANDO A BARRACA

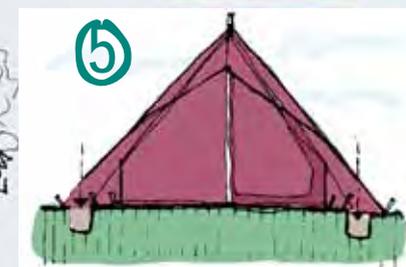
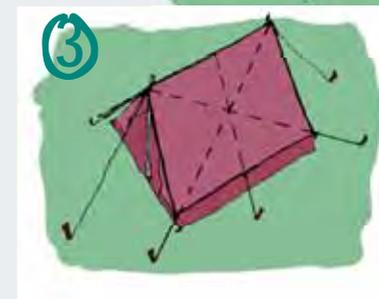
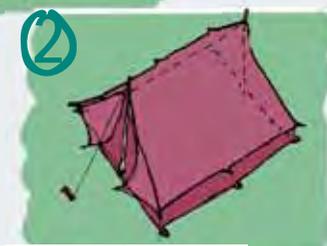
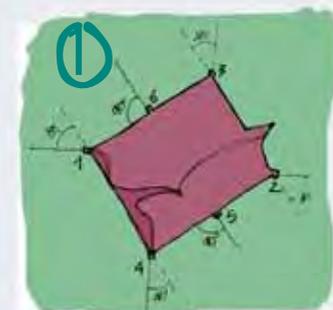
Procure um local alto para que não seja necessário cavar valetas no caso de chuva. Retire do chão as pedras, galhos e raízes que poderão incomodar bastante. Caso possível coloque palha, ervas ou folhas seca, e estenda uma lona plástica para que não umedeça nem suje a barraca. Estender a barraca sobre esse colchão, evitando a entrada para o vento dominante. Assegure-se de que receba sol pela manhã e sombra à tarde.

Ao armar a barraca certifique-se de que não fique com dobras no piso, fixando-o enterrando os espeques de forma alternada pelos vértices opostos, para conseguir que a tensão fique igual e constante.

Na seqüência coloca-se a armação da barraca, posicionando-a corretamente e fixando a estrutura através dos respectivos estais, que devem ser enterrados usando o mesmo critério do piso.

Terminado a montagem da estrutura, tensionando todos os estais, coloque o sobre-teto da barraca, cuidando para que fique afastado do tecido da barraca, bem esticado e preso por espeques.

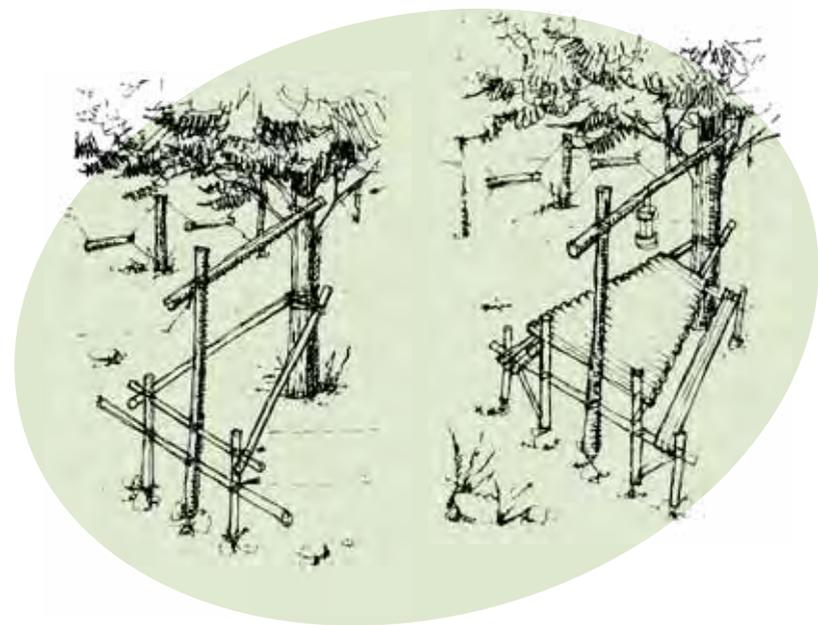
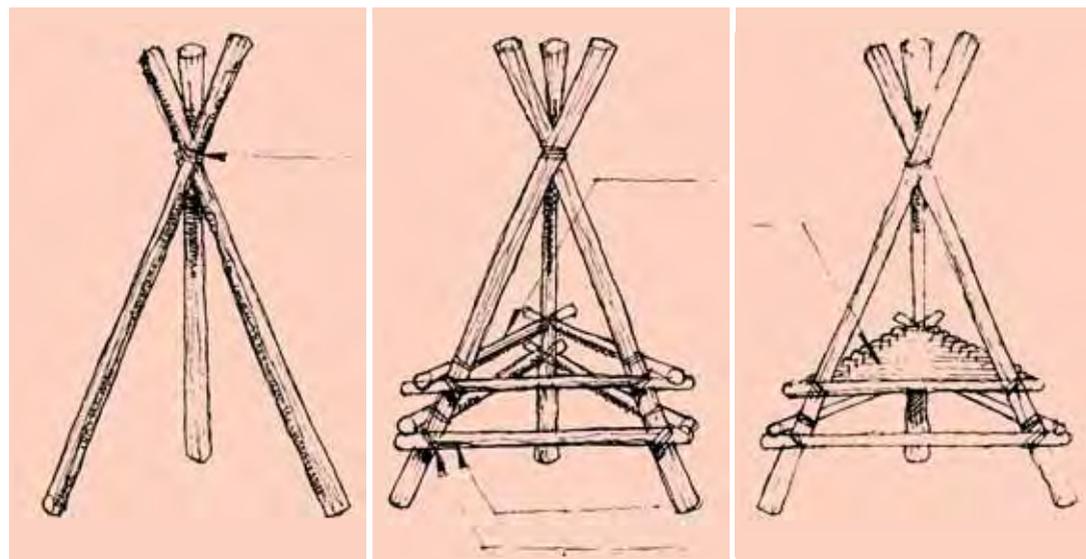
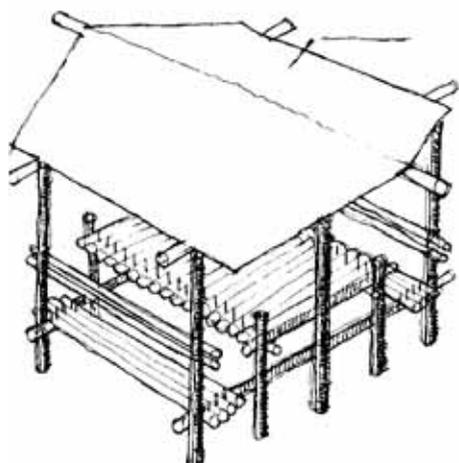
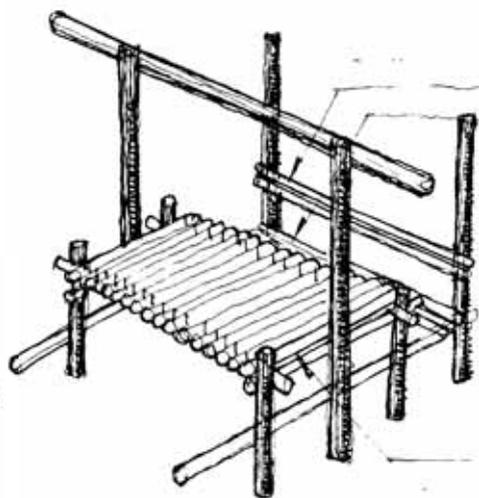
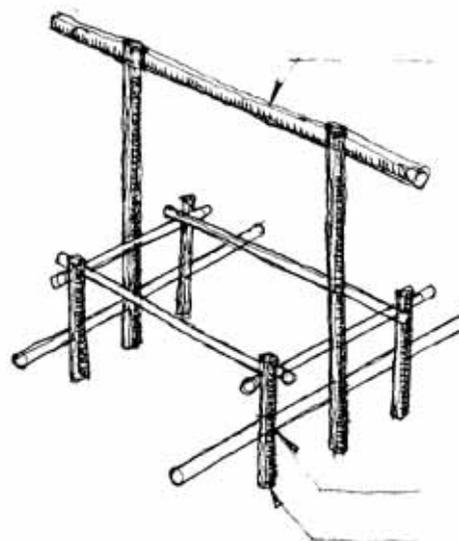
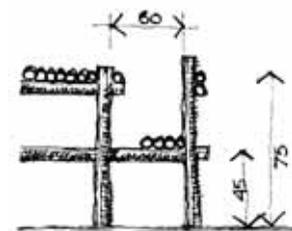
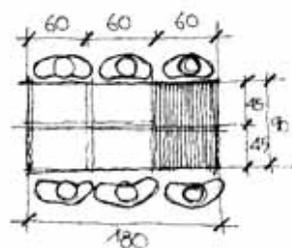
Monte e desmonte as barracas com os fechos fechados.



PIONEIRIAS BÁSICAS

É interessante ter, além da barraca, pelo menos as seguintes pioneirias básicas:

- Toldo
- Mesa com bancos
- Dispensa
- Canto do lenhador com porta ferramentas



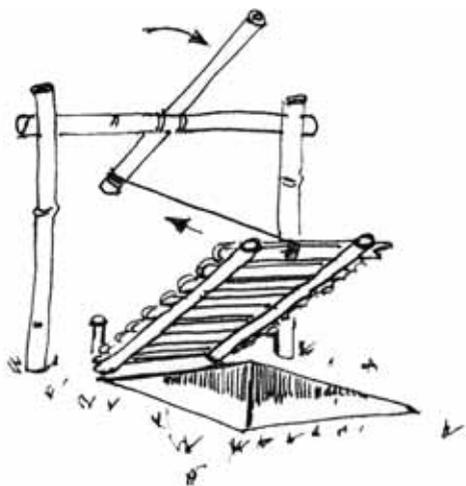
Construindo Pioneiras

As pioneiras proporcionam o conforto de um acampamento. Algumas delas são indispensáveis em um acampamento de três

FOSSA COM TAMPA

Um escoteiro não deixa vestígios de sua passagem pelo local, e deve ser muito cuidadoso com as sobras e lixo que produz. O equilíbrio ecológico é frágil e necessita de nossa ajuda para se manter.

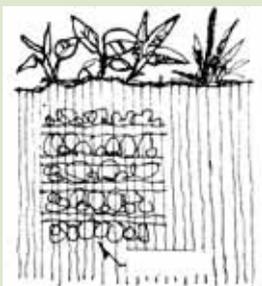
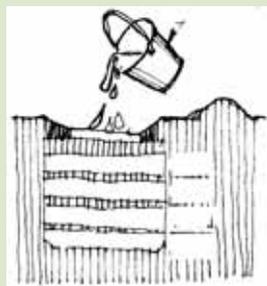
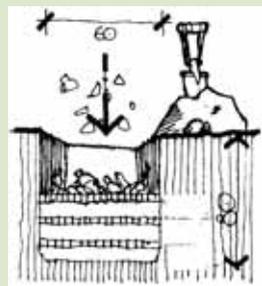
Separe o que for lixo ou rejeito em dois grupos:



ou mais dias, e você deve estar apto a ajudar a projetar e construir qualquer uma delas.

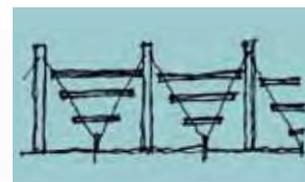
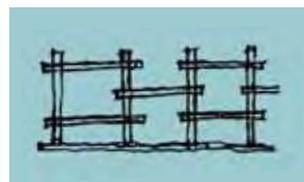
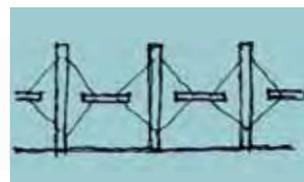
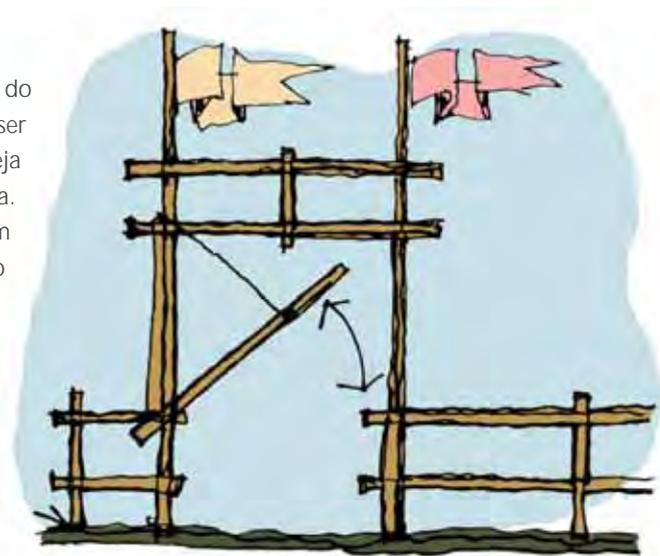
Biodegradáveis Rápidos: são todos aqueles de origem orgânica, como restos de comida e papéis. Este lixo pode ser descartado em uma fossa escavada longe de fontes de água, e a cada dia cubra com uma camada fina de terra. Com objetivo de produzir a decomposição desse lixo, transformando-o em composto útil à natureza, jogue água dentro da fossa antes de cobri-la definitivamente.

Biodegradáveis Lentos: São aqueles que têm algum grau de industrialização, e em geral receberam elementos que o preservam. Sempre que possível este tipo de lixo deve ser colocado em sacos de lixo e retornar para a cidade, onde será descartado. Somente se houver absoluta necessidade de eliminá-lo ainda no campo, recomenda-se que se queime tudo antes de cobrir com terra.



PÓRTICO

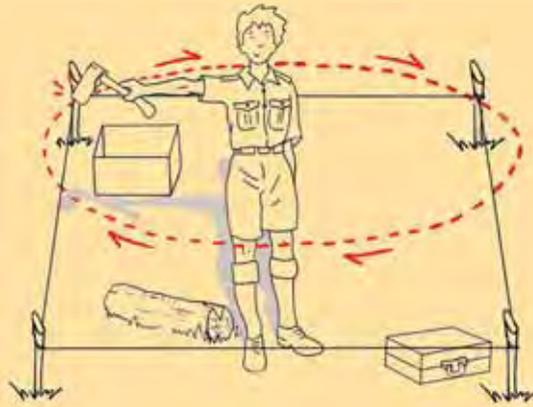
O Pórtico é a entrada do "Canto de Patrulha", e deve ser preparado de forma a que seja prático e identifique a patrulha. É interessante colocar um portão, que pode ser acionado de forma criativa, e também assegurar-se que a cerca de campo evite a passagem de animais domésticos.



CANTO DE LENHADOR

O Canto do Lenhador deve ser uma área cercada onde se possa cortar lenha e executar operações de desbaste. Uma maneira de verificar se o tamanho da área está bom é girando com o braço estendido empunhando o machado pelo cabo, certificando-se que está dentro da área segura.

No Canto do Lenhador deve ter um tronco ou cepo onde a madeira será cortada, bem como um porta ferramentas em que essas poderão ficar guardadas adequadamente.

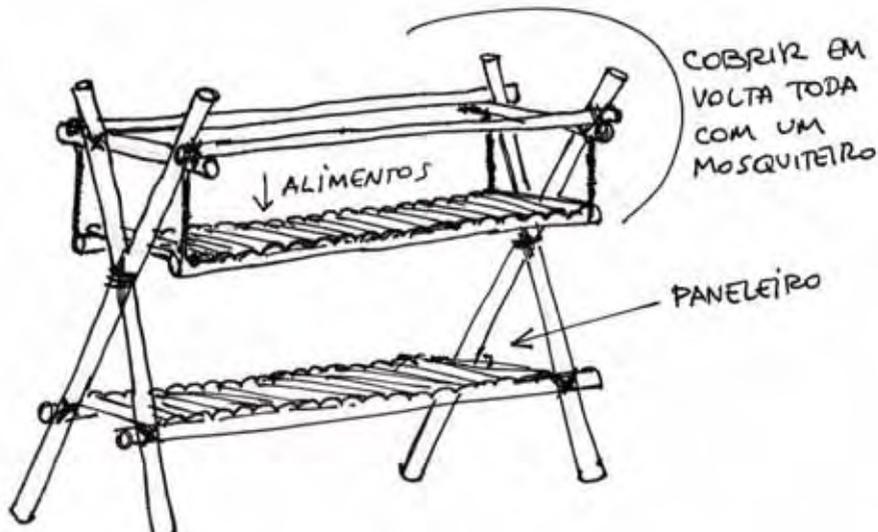


INTENDÊNCIA SUSPENSA

Em um acampamento de vários dias a Patrulha vai ter sempre alimentos para guardar. Uma das melhores formas é montar uma intendência suspensa, onde os alimentos serão depositados, e que tudo seja

coberto por um "mosquiteiro", amarrado na parte de baixo para não permitir acesso de insetos e outros bichos.

Incluir a figura que está em folha

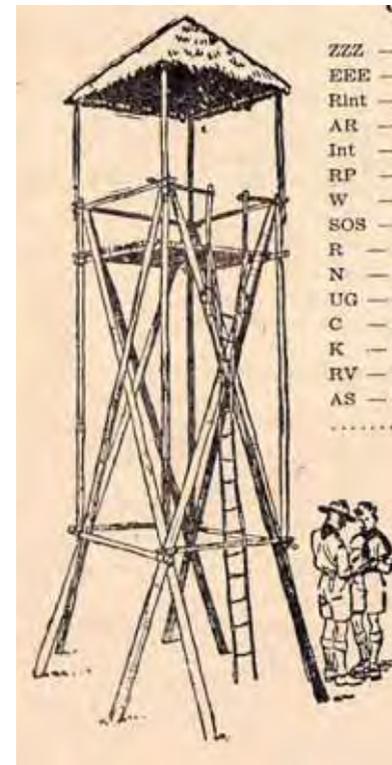
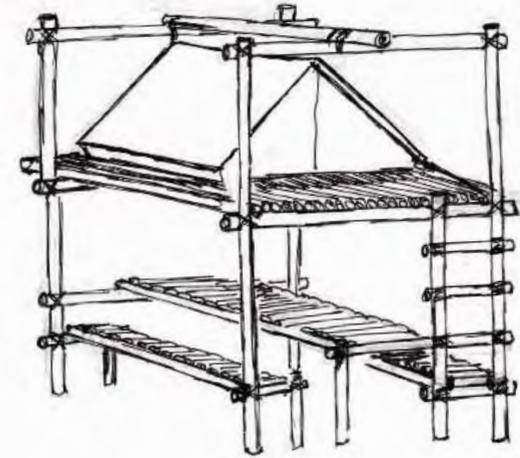


Grandes Pioneiras

As Grandes Pioneiras são uma demonstração de qualidade de conhecimento e criatividade, montando grandes estruturas de forma segura. A seguir dois exemplos.

Barraca suspensa – Esta é uma maneira muito própria para acampamentos do Ramo Sênior, pois além de afastar de animais e proteger da umidade, ainda possibilita um espaço para montagem da mesa e da cozinha na área coberta.

Torre de observação – Sempre que for necessário ampliar a área de observação e supervisão, uma boa alternativa é a construção de uma torre. Esta é, também, uma boa forma de observar animais.



Processos de ancoragem e estiramento de cabos

ANCORAGEM

Denomina-se de ancoragem um dos meios utilizados para garantir a estabilidade e fixar ao terreno uma grande pionenaria, tal como uma ponte, uma torre ou outra estrutura qualquer.

A ancoragem mais simples é aquela em que os cabos que sustentam a estrutura são presos em uma árvore, mas nem sempre isso é possível, razão pela qual é bom conhecer outros processos.



Construindo um espeque ou uma estaca

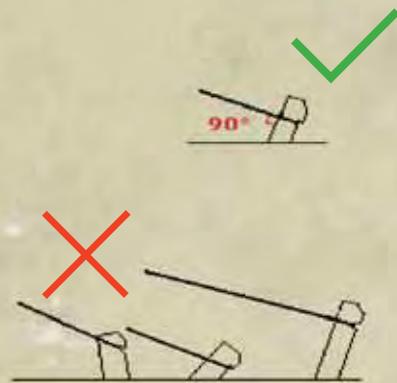
Para usar em uma ancoragem pode ser necessário um espeque ou estaca maior, que

- A ponta deve ser afiada para penetrar no solo com facilidade (use o machado);
- A cabeça deve incluir um entalhe acima contras como se a corda vai escapar (Use a serra para o entalhe);
- O entalhe enfraquece o espeque, que pode rachar quando golpeado pelo maço.

Por isso ele deve ser cortado levemente, como mostrado (se a linha pontilhada não passa através da ranhura é bom). Então, quando você bater com um maço as tensões no entalhe serão insignificantes.

Enterrando um piquete ou uma estaca

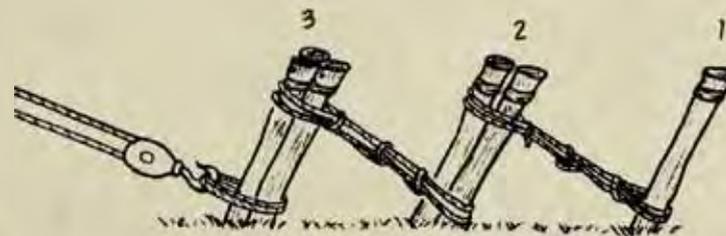
O espeque ou estaca é enterrado com o uso de um maço ou marreta. A colocação do espeque deve levar em conta o ângulo formado com o cabo que ele irá sustentar, que deve ser de 90 graus.



A tripla âncora

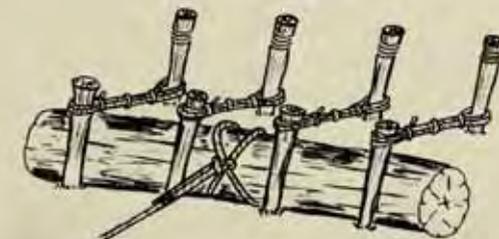
Às vezes um ponto de suporte não é forte o suficiente para suportar a tensão exercida. O sistema chamado de Trilha Ancora é bastante forte, pois distribui a força exercida pelo cabo em vários lugares (três

espeques). Ele usa três espeques fincados em linha, ligados por cabo. Observe que o cabo deve sair da cabeça do espeque da frente até a base do espeque de trás.



Ancoragem com Tronco

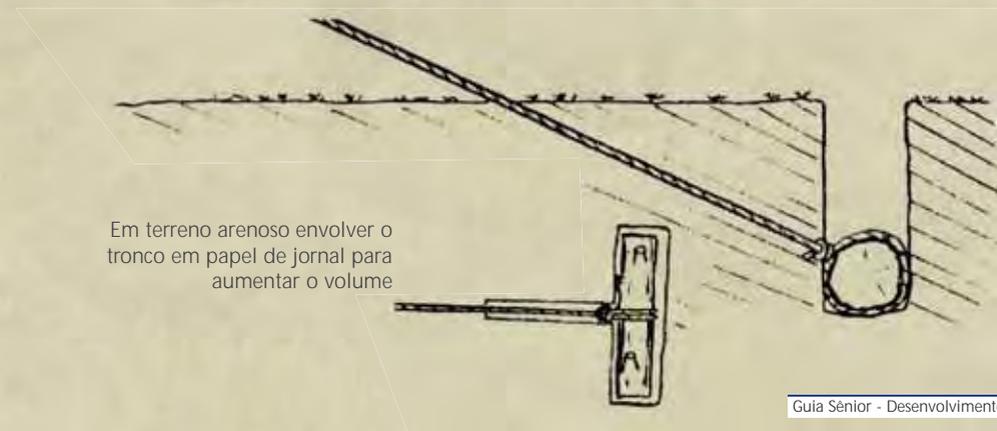
Neste sistema usamos um tronco para distribuir a força exercida pelo cabo em vários lugares. Esses pontos são reforçados por espeques trazeiros, aliviando a tensão aplicada nos espeques frontais.



Ancoragem "Corpor Morto"

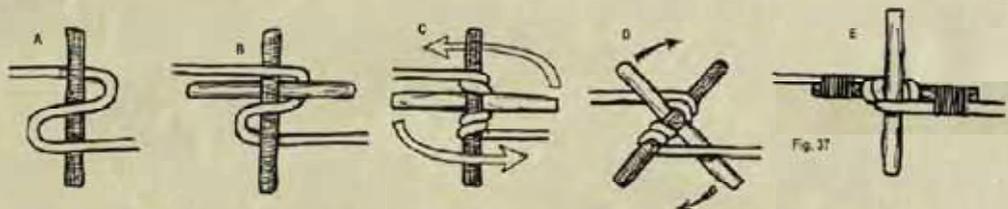
Aqui o sistema começa enterrando um tronco, em torno do qual o cabo foi amarrado, em uma trincheira perpendicular

à corda. Não se esqueça de cavar uma passagem para a corda.



SISTEMAS DE ESTIRAMENTO DE CABOS

Quando se usa ancoragem para manter uma estrutura de pioneria é normal que também se necessite esticar os cabos de sustentação. Existem algumas formas de fazer isso.



Torniquete espanhol

O Torniquete é feito com dois bastões, e serve para esticar um cabo. Para terminar e não escapar, deve-se unir um dos bastões com o próprio cabo, através de duas falças.

Sistema de roldanas

Trata-se de uma combinação de cordas e polias que permitem trocar força por distância. Quando você usa apenas uma roldana não há qualquer diferença na força aplicada. Você vai apenas mudar a direção da força.

Para ter um sistema são necessárias pelo menos duas roldanas, fazendo com que a força seja dividida entre elas. Mas, veja que você precisará puxar um comprimento de corda duas vezes maior do que apenas com uma roldana. Existe, então, uma relação entre força e distância. A força necessária diminuiu pela metade, enquanto o comprimento da corda dobrou.

O sistema pode admitir mais roldanas, usando o mesmo princípio, diminuindo proporcionalmente a força necessária para esticar o cabo, mas a cada nova roldana será necessário aumentar também o comprimento do cabo.

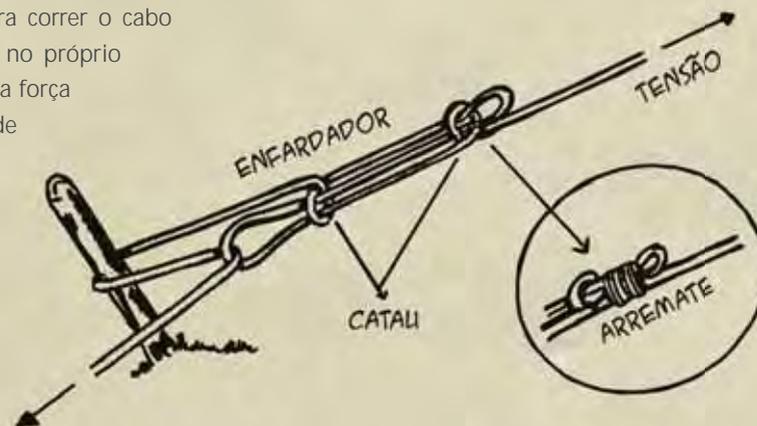
Na falta de roldana este sistema

pode ser aplicado usando moitões ou outra peça de aço em seu lugar.



Volta do enfardador

A Volta do Enfardador é usada para esticar um cabo quando não existem outros recursos. Usa o mesmo princípio do sistema de roldana, ou seja, o segredo está no uso de dois pontos para correr o cabo (o espeque e a laçada no próprio cabo) que faz com que a força exercida seja a metade do peso.



Acampamento Volante

Nos acampamentos volantes da Patrulha ou Tropa sai em uma excursão, parando para acampar em pontos pré-programados. Nesses lugares montam-se barracas e recursos mínimos, como cozinha e pequenas pioneirias, para passar uma curta temporada. Este tipo de atividade combina acampar com viajar, seja a pé, de bicicleta, embarcação ou outro meio.

Uma característica do Acampamento Volante é que todo o material deverá estar acondicionado nas mochilas, de tal forma que apenas o necessário deve ser levado. É uma atividade apropriada para o Ramo Sênior, principalmente para o desenvolvimento de projetos específicos, como levantamentos ambientais, culturais, etc.

Planejando o acampamento

Um acampamento volante começa muito

antes da partida, pois é preciso organizar-se bem para ter uma aventura interessante, divertida e segura. Um boa maneira é respondendo às perguntas seguintes:

- Qual o objetivo do Acampamento Volante?
- Qual o trajeto que a Patrulha ou a Tropa quer fazer?
- Em que lugares deverão parar para acampar? Este lugar tem condições:
 - O local é seguro?
 - Água potável disponível?
 - Qual o impacto ambiental?
 - É permitido fazer fogo?
 - O tamanho do local é suficiente?
 - O que existe de interessante no local?
- De onde virão os recursos para cobrir os gastos?
- A quem se deve pedir autorização?

- Que cuidados de proteção do local deverão ser tomados?
- De que material e equipamento se necessita?
- Que riscos devem ser minimizados?

Um Código pessoal de Ambiente

Organização Mundial do Movimento Escoteiro como um desafio para a tua vida.

- Respeitarei todos os seres vivos, pois cada um é um elo na corrente que mantém a Vida na Terra
- Retirarei da Natureza apenas o que pode ser substituído, para que nenhuma espécie desapareça
- Nunca poluirei o ar, a terra ou a água
- Não comprarei produtos feitos com plantas, animais ou de florestas em perigo
- Mantere a minha área de residência limpa, e respeitarei o ambiente onde quer que vá
- Chamarei a atenção para casos de poluição e qualquer outro abuso da Natureza
- Não desperdiçarei água, combustível ou energia
- Darei exemplo de preservação da Natureza, e mostrarei aos outros as razões porque é importante que todos o façam
- Celebrarei a beleza e maravilha da Criação de Deus todos os dias da minha vida



As 6 chaves do mínimo impacto

Planejamento

- guarde a comida em embalagens que serão trazidas para casa no final da atividade;
- leve sacos do lixo, e use-os;
- programem atividades para uma ou duas Patrulhas (até 12 jovens).

Local

- evitem campismo selvagem em áreas protegidas;
- não acampem próximo de trilhas e linhas de água;
- não cavem valetas à volta das barracas.

Fogo

- usem fogões ou façam fogueiras apenas onde adequado;
- usem locais já utilizados para fogueiras;
- queimem madeira miúda apanhada do chão;
- assegurem-se que apagam bem todos os fogos;
- tenham cuidado com o risco de incêndio, e respeitem as indicações legais.

Viajem

- mantenham-se nas trilhas e caminhos abertos;
- evitem “atalhos”.

Respeito

- desviem-se de animais e bicicletas;
- não apanhem plantas silvestres. Apreciem o que há, e deixem para os outros verem;
- façam o mínimo de barulho perto de outros campistas e excursionistas, e não assustem os animais. Deixem rádios e equipamentos do género em casa, ou usem-nos moderadamente

Higiene

- usem todos os produtos de limpeza a 200 passos de água;
- joguem a água utilizada numa fossa de líquidos;
- cavem as latrinas a 75 passos do acampamento e a 200 de água;
- tapem latrinas e fossas quando levantarem campo e reponham a cobertura;
- tragam todo o lixo.

Bússola e Orientação

A BÚSSOLA

A bússola é um instrumento provido de uma agulha imantada, e que serve para indicar a ação de um campo magnético, particularmente o norte magnético. Funciona a partir da propriedade que tem uma agulha fina de ferro imantado, bem centrado e em repouso sobre um pino, de tomar a direção do pólo norte magnético. É um instrumento largamente utilizado em navegação, agrimensura, operações militares, etc.

Na verdade, a única coisa que a bússola faz é apontar o norte magnético. Mas, cuidado! A agulha da bússola pode ser desviada por grandes quantidades de minério de ferro, objetos de aço, linhas de alta tensão e outras bússolas (quando próximas demais). E nestes casos, a agulha indicará uma falsa direção. Assim, é preciso avaliar a qualidade e características de sua bússola antes de cada saída em campo.

Existem diversos tipos de bússolas. A aplicação e a precisão devem ser levadas em consideração na escolha da bússola. As mais usadas são de dois tipos:

- Uma você usa junto ao rosto, e é mais usada para caminhadas e indicada para visadas longas por ser mais precisa, é a chamada bússola prismática.
 - A outra é usada principalmente junto com um mapa. Sempre montadas sobre um corpo de acrílico transparente, onde está a escala e a régua graduada e é chamada bússola silva, sendo o melhor modelo àquela com a agulha montada sobre óleo.
- A principal diferença entre as duas é que na bússola prismática a agulha e a escala graduada geralmente giram juntas, e na bússola silva a escala sempre gira independente da agulha magnética.



A Bússola Prismática

Nomenclatura

Anel suporte: É uma alça móvel que serve para auxiliar no transporte e serve como suporte para o dedo durante a leitura da visada.

Limbo: É a superfície do corpo da bússola onde se encontra indicado os pontos cardeais e a escala graduada, que indica o ângulo medido. Geralmente move-se junto com o ponteiro que indica o norte magnético.



Ocular: É outro dispositivo móvel da bússola, possui uma fenda que serve para mirar o destino da leitura junto com o retículo e uma lente para visualizar o limbo.

Retículo: É um fio que se encontra na janela que existe no meio da tampa. Serve para o leitor mirar o destino da visada.

Tampa móvel: É o dispositivo de proteção da bússola e auxilia na leitura.



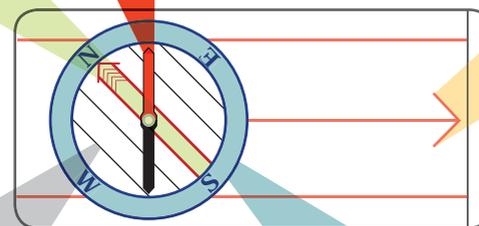
A Bússola Silva

Nomenclatura

Seta guia: É uma indicação marcada dentro do limbo graduado. Auxilia na leitura

Agulha magnética: É uma agulha que indica sempre a direção norte-sul, quando está posicionada na horizontal.

Linha de direção: É a seta que indica a direção do destino da leitura, ou seja, o caminho que desejamos seguir.



Meridianos: São linhas auxiliares. Servem para alinhar com os meridianos terrestres desenhados no mapa.

Limbo graduado: É o anel giratório do corpo da bússola onde se encontra indicado os pontos cardeais e a escala graduada, que indica o ângulo medido. Usado juntamente com a linha de direção, nos informa a azimute visada.

AZIMUTES

Para usar uma bússola deve-se saber como determinar um rumo a ser seguido. A maneira de fazer isso é ler o azimute, ou seja, verificar, a partir do ponto em que você está, qual o ângulo formado entre a direção que você quer determinar e o norte magnético, que é a direção para onde aponta a agulha imantada da bússola. Este ângulo é lido em graus (de 0 a 360) é uma determinada direção estabelecida

Norte magnético

É a direção para onde aponta a agulha

imantada, que é o Pólo Norte Magnético, e é usado para leitura do azimute quando usamos apenas a bússola para navegação.

Norte Verdadeiro (ou Norte Geográfico)

Refere-se ao Pólo Norte Verdadeiro, indicado nos mapas, e é usado para navegação quando estamos usando um mapa juntamente com a bússola. O Norte Verdadeiro ou Norte Geográfico é o ponto para onde convergem os meridianos terrestres. Estes pontos coincidem com o

eixo de rotação da terra e representam os pontos de latitude 90° Norte e 90° Sul.

Declinação magnética

A diferença entre as duas leituras – Norte Magnético para o Norte Verdadeiro – chama-se declinação magnética, que será usada para orientar uma carta. É, pois, o ângulo formado entre a direção do Norte Verdadeiro e a direção do Norte Magnético, em um determinado local da superfície terrestre.

Este ângulo é contado para leste (E) ou para oeste (W), a partir da direção do Norte Verdadeiro. Quando a Declinação Magnética é leste (E), portanto para a direita, é positiva e tem o sinal (+). Assim, para converter um rumo magnético (Rmg) em rumo verdadeiro (Rv), a declinação magnética deve ser somada ao rumo magnético. Quando a Declinação magnética é oeste (W), portanto para a esquerda, é negativa e leva o sinal (-). Para converter um rumo magnético em um rumo verdadeiro, a declinação magnética deve ser subtraída do rumo magnético.

Certamente você já sabe que o pólo norte magnético está afastado em aproximadamente 3.200 quilômetros do pólo norte geográfico ou verdadeiro. No Brasil a declinação varia entre 0 e -23 graus,

e a agulha da bússola aponta para o lado esquerdo do norte geográfico.

Usando a Bússola sem mapa

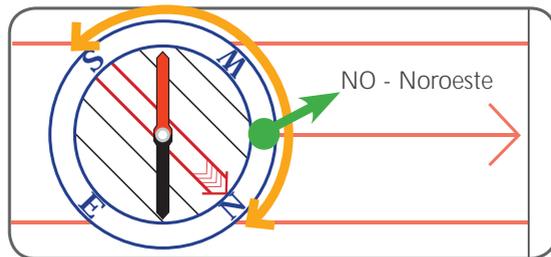
Com a bússola na mão você sabe como localizar o norte ou os outros pontos cardeais, dirigir-se para alguma direção, ou determinar qual o azimute de um ponto qualquer em relação a outro.

Na Bússola Silva tem um anel giratório, com numeração, que chamamos de limbo graduado, e que tem uma escala que vai de 0° a 360° graus. Estes são os ângulos ou azimutes. Tem também as letras N, S, E e W para norte, sul, leste e oeste. Se você quiser seguir uma direção entre quaisquer duas, você deve combiná-las. Vamos ver um exemplo: se você quer ir, digamos para a direção entre norte e oeste, você irá para noroeste.

Agora pegue sua bússola e vamos treinar: você quer ir para noroeste (NO – Na Rosa dos Ventos é o ponto intermediário entre W - Oeste e N - Norte). Tudo o que você tem a fazer é localizar onde fica o noroeste, no limbo graduado. Então você gira até que o noroeste indicado nesse anel fique exatamente sobre a linha de direção (aquela flecha desenhada). Segure a bússola na sua mão. Você deverá segurá-la bem horizontal,

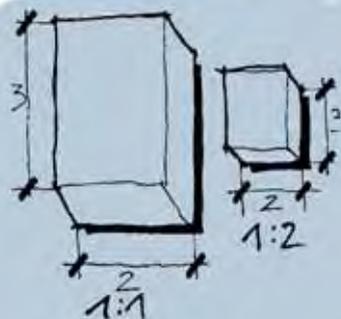
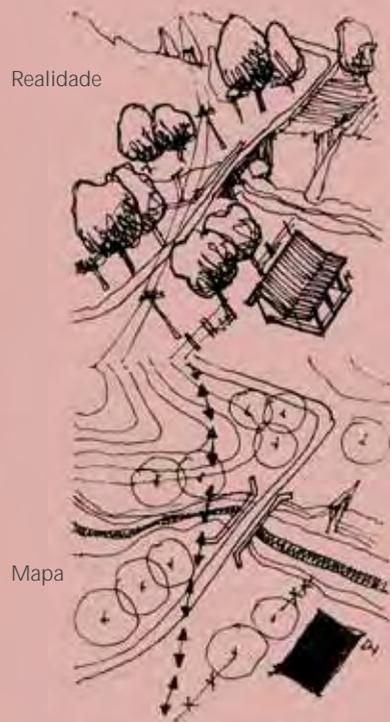
de modo que a agulha possa girar livremente. Quando ela parar totalmente, gire toda a bússola lentamente, tendo cuidado para que o anel da agulha não gire, até que a agulha magnética da bússola coincida com o norte desenhado no corpo da bússola, em outras palavras “zere” a bússola. A linha de direção estará então, apontando para a direção desejada.

Caso você esteja fazendo um croqui de um caminho percorrido, e para isso necessita ler o azimute de um ponto até outro para onde caminhará, o procedimento é mais ou menos o mesmo. Do ponto em que você está, aponte a flecha da bússola em direção ao próximo ponto (uma árvore, uma pedra, etc.), e gire o anel (limbo graduado) até que o Norte da graduação fique na mesma direção da agulha imantada. Agora, verifique o que consta marcado no anel no ponto em que coincide com a flecha desenhada na bússola. Esta leitura de tantos graus é o seu azimute.



CARTOGRAFIA

Os Mapas: são representações gráficas de uma zona geográfica determinada, de onde por um código é possível identificar com clareza os elementos principais e relevantes de um terreno. Atualmente os mapas são muito exatos: são baseados em fotografias aéreas tiradas de uma altitude bem elevada e transpassada a um plano por um cartógrafo com a ajuda de computadores. Existem vários tipos de cartas e mapas, desde os turísticos, de estradas, topográficos, geológicos, etc.



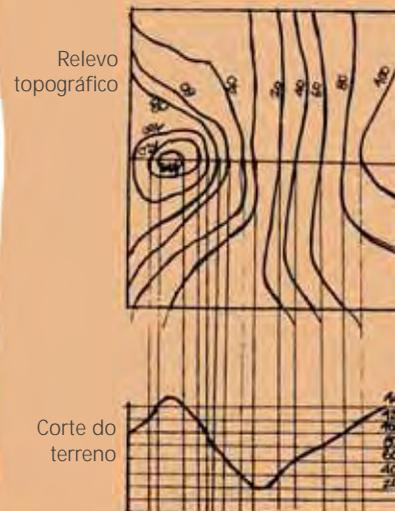
A escala: é o sistema que permite desenhar os elementos de tamanho natural, porém com dimensões reduzidas. Esse processo é muito útil, sobretudo na confecção de mapas. A escala associa as medidas reais do objeto com as que se têm no plano. Pode ser em centímetros, metros, polegadas, milhas, pés, entre outras.

Se disser ESCALA 1:2, significa que um centímetro no plano equivale a dois centímetros no real. No caso dos mapas, são usadas escalas maiores com, por exemplo, 1:50.000; um centímetro do mapa corresponde a 50.000 (500 metros) na realidade.

Para medir as distâncias no mapa, bastará olhar a escala que aparece nele e com a ajuda de uma régua pode-se calcular as distâncias lineares existentes entre os pontos a averiguar. Querendo saber quanto será necessário percorrer em um caminho sinuoso, recorra a um cordão ou linha e coloque-o sobre o mapa, na rota a seguir. Depois estique e meça com a régua ou com a linha graduada o comprimento total do percurso.

O relevo de um terreno se expressa com linhas que unem os pontos de uma mesma altura. Geralmente é desenhado a cada 20 metros e com elas se pode ler um mapa e identificar se o terreno é plano, montanhoso ou com queda suave. A distância entre as linhas indicará a declividade: quanto mais espaçadas, mais suave será a queda. Para se saber a direção das águas de um curso, por exemplo, deve-se levar em consideração que ele corre do ponto mais alto para o mais baixo.

Para ler um mapa e saber como é o relevo coloque um papel semitransparente sobre ele e com um lápis marque uma linha reta onde pretenda fazer o levantamento. Com a ajuda de um esquadro baixe os pontos a uma grade dividida em cotas de igual distância, fixando nos indicadores do mapa. Uma posteriormente os pontos da intersecção e o resultado será um corte topográfico do terreno. Com a prática será



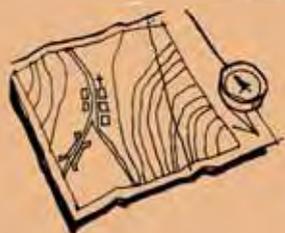
possível distinguir e reconhecer os acidentes geográficos só olhando as cotas de nível e a forma que tem no plano.

Para se orientar por um mapa é preciso entendê-lo. Com a ajuda de uma bússola oriente o norte magnético que é indicado no selo dele. Sempre os mapas indicam o norte para cima e basta abri-lo para saber os pontos cardeais.

Depois de orientar o mapa, caso queira saber a posição em que se encontra, localize pelo menos três pontos reconhecíveis ou de referência no terreno, e com a bússola mire em que rumos se encontram. Depois, somando ou subtraindo 180° nos

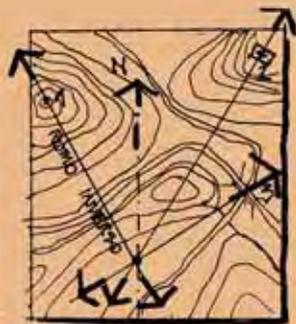


Orientando um mapa



mesmos pontos do mapa, trace os rumos inversos. No cruzamento destes, estará aproximadamente tua posição.

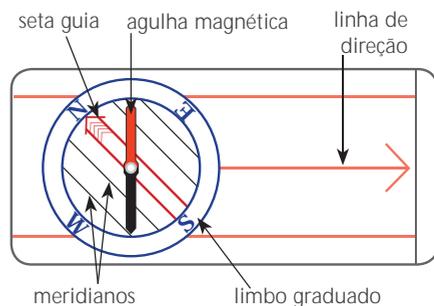
Para que a leitura dos mapas seja mais fácil, tem-se estabelecido certos símbolos convencionais que se aplicam em todo mundo. Todo explorador deve reconhecê-los e saber perfeitamente seus significados. De todo modo, sempre há na legenda do mapa um lembrete dos principais símbolos utilizados.



Usando a bússola junto com o Mapa

Quando você usa a bússola juntamente com um mapa é que ela torna-se realmente útil, e você poderá navegar com segurança e precisão num terreno em que você nunca esteve antes, sem precisar seguir trilhas. Mas, no entanto você precisará de algum treinamento e experiência.

Aqui temos a bússola silva outra vez: Os princípios são muito parecidos com os vistos anteriormente, mas desta vez, você está usando o mapa para dizer-lhe que caminho seguir em vez de sua intuição, ou a indicação de outros.



Olhe para o mapa abaixo como exemplo. Você quer ir do cruzamento das trilhas no ponto A para a rocha localizada no ponto B. Naturalmente, para usar com sucesso este método, você terá que ter certeza que está realmente no ponto A.

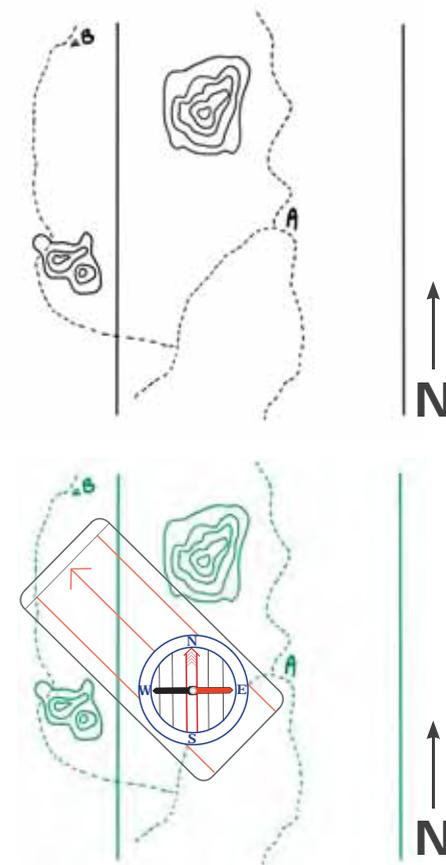
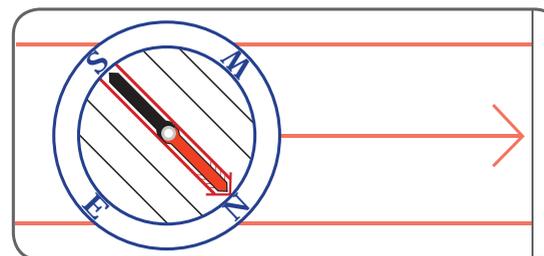
Primeiro você deve colocar sua bússola sobre o mapa, e usando a lateral como régua, ligar o ponto A ao ponto B, como está no desenho abaixo

Segure a bússola firmemente no mapa. Então alinhe os meridianos da bússola e a seta guia com o norte do mapa. Durante este processo, não se importe com o que acontece com a agulha da bússola.

Tome cuidado para não confundir-se e deixar a seta guia apontar para o sul no mapa. Verifique também o alinhamento da borda da bússola com os pontos A e B, se não estiverem alinhados você terá um erro na sua direção, e isso pode colocar você fora de seu curso. Quando você estiver certo que o limbo graduado está correto, pode tirar a bússola do mapa. E agora, você pode ler o azimute geográfico, onde a linha de direção se encontra com o limbo graduado. Este valor encontrado é a azimute que você deverá seguir.

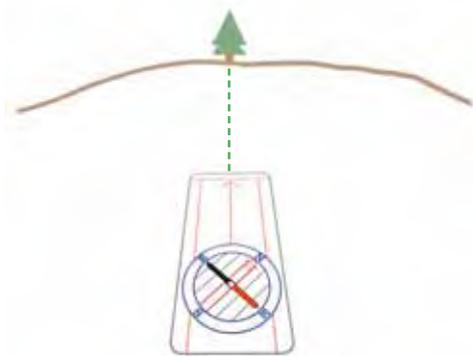
A etapa final é similar ao que você fez anteriormente. Segure a bússola na sua mão. Você deverá segurá-la bem horizontal, de modo que a agulha possa girar livremente. Quando ela parar totalmente, vire-se então, lentamente certificando-se que o limbo graduado da bússola não gire, até que a agulha da bússola estiver alinhada com os meridianos da bússola, ou seja, "zere" a bússola.

Hora de caminhar. Mas para fazer isso com uma boa exatidão, você precisa encontrar um ponto, uma montanha, uma árvore



ou mesmo outra pessoa. Uma boa dica é colocar a bússola no chão ou apoiada sobre alguma coisa e aí sim, tentar localizar alguma referência.

Fixe seu olhar em alguma característica especial do terreno tão longe quanto você pode ver naquela direção. Vá então para esse ponto.



Dependendo do tipo de terreno, se acidentado, mata densa ou descampado, você precisará verificar constantemente sua direção. Se fizer tudo direitinho, você chegará em B. E assim continuar sua caminhada para C, D, E, F...

O Percurso de Gilwell

O Percurso de Gilwell é uma representação gráfica de um percurso percorrido, denominado em topografia de "itinerário", e que transforma todas as curvas em segmentos de retas, ou seja, uma grande curva é demonstrada graficamente como uma seqüência de várias pequenas retas.

Cada tomada de azimute de um ponto ao outro é chamada de "ESTAÇÃO", e junto a este azimute (a direção daquele trecho) deverá ser anotado, também, qual a distância deste trecho, assim como desenhos e observações sobre o trajeto.

Para que isso possa acontecer, deveremos ter, pelo menos, duas pessoas: uma caminha à frente, parando em um ponto em que ainda esteja visível pelo segundo (e que estará parado no último ponto marcado). Neste momento, este segundo, que está com

a bússola, verifica o azimute de onde ele está até o ponto do que está na frente. Marca o azimute e começa a andar, contando os passos para medir a distância, enquanto o primeiro aguarda no local. Quando se reúnem fazem as anotações, inclusive sobre o que existe ao redor do caminho. Na seqüência o que está com a bússola permanece no lugar, abrindo no papel uma nova estação, e o outro segue até o próximo ponto.

Quando uma patrulha faz o percurso de Gilwell podem colocar dois jovens nesse papel de "ponto", ou seja, no momento em que um está parado num ponto, esperando aquele que vem com a bússola chegar, o outro já pode ir caminhando até o próximo ponto, e assim por diante, agilizando um pouco o processo.



Orientação sem bússola

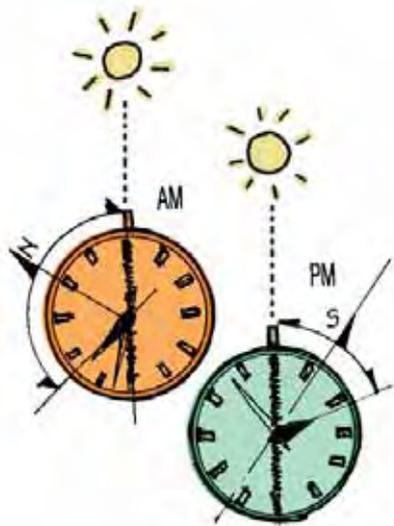
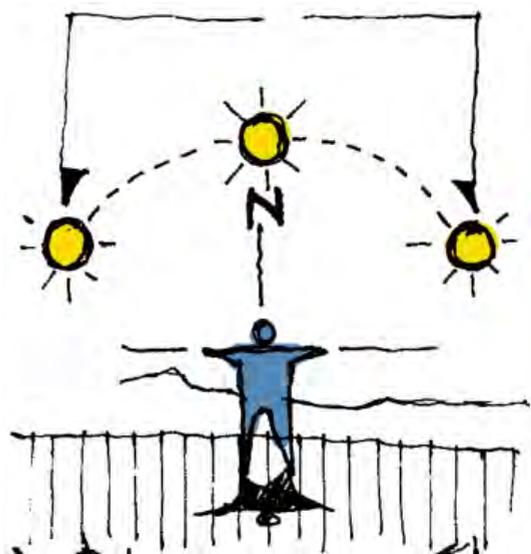
Pode acontecer que você precise orientar-se em relação ao norte, mas não tenha uma bússola para isso. Terá, então, que recorrer aos sistemas alternativos.

Pelo Sol

Em razão do movimento de rotação da Terra, que resulta em dia e noite, o sol nasce pela manhã no leste, atravessa o céu pelo norte, em um semicírculo, e esconde-se, ao final da tarde, no oeste. Assim, se for possível acompanhar o nascer do sol, basta colocar-se de lado, estendendo o braço direito para esta direção, que é o Leste. Daí que na direção da mão esquerda vai estar o Oeste, na sua frente vai estar o Norte e às suas costas vai estar o Sul.

Pelo Relógio

Caso você tenha um relógio de pulso analógico (com ponteiros) você pode usá-lo para encontrar o Norte. Para isso aponte com o 12 do mostrador do relógio para o sol. Nesta posição verifique onde está o ponteiro das horas (o menor) e divida este ângulo exatamente no meio. Esta é a direção no Norte!



Pela Lua

A lua descreve em sua trajetória diária, um arco de círculo de leste para oeste, e podemos nos orientar de acordo com suas fases. As quatro fases principais do ciclo são:

Lua Nova:

- Lua e Sol, vistos da Terra, estão na mesma direção
- A Lua nasce às 6h e se põe às 18h.

Nessa fase, a Lua está no céu durante o dia, nascendo e se pondo aproximadamente junto com o Sol. Durante os dias subsequentes, a Lua vai ficando cada vez mais a leste do Sol e, portanto, a face visível vai ficando crescentemente mais iluminada a partir da borda que aponta para o oeste, até que aproximadamente uma semana depois temos o Quarto-Crescente, com 50% da face iluminada.

Lua Quarto-Crescente:

- Lua e Sol, vistos da Terra, estão separados de 90° .
- a Lua está a leste do Sol e, portanto, sua parte iluminada tem a convexidade para o oeste.
- a Lua nasce em torno do meio-dia e se põe em torno da meia-noite

A Lua tem a forma de um semi-círculo com a parte convexa voltada para o oeste. Lua e Sol, vistos da Terra, estão separados de aproximadamente 90° . A Lua nasce aproximadamente ao meio-dia e se põe aproximadamente à meia-noite. Após esse dia, a fração iluminada da face visível continua a crescer pelo lado voltado para o oeste, até que atinge a fase Cheia.

Lua Cheia

• Lua e Sol, vistos da Terra, estão em direções opostas, separados de 180° , ou 12h.



• a Lua nasce às 18h e se põe às 6h do dia seguinte.

Na fase cheia 100% da face visível está iluminada. A Lua está no céu durante toda a noite, nasce quando o Sol se põe e se põe no nascer do Sol. Lua e Sol, vistos da Terra, estão em direções opostas, separados de aproximadamente 180° , ou 12h. Nos dias subsequentes a porção da face iluminada passa a ficar cada vez menor à medida que a Lua fica cada vez mais a oeste do Sol; o disco lunar vai dia a dia perdendo um pedaço maior da sua borda voltada para o oeste. Aproximadamente 7 dias depois, a fração iluminada já se reduziu a 50%, e temos o Quarto-Minguante.

Lua Quarto-Minguante

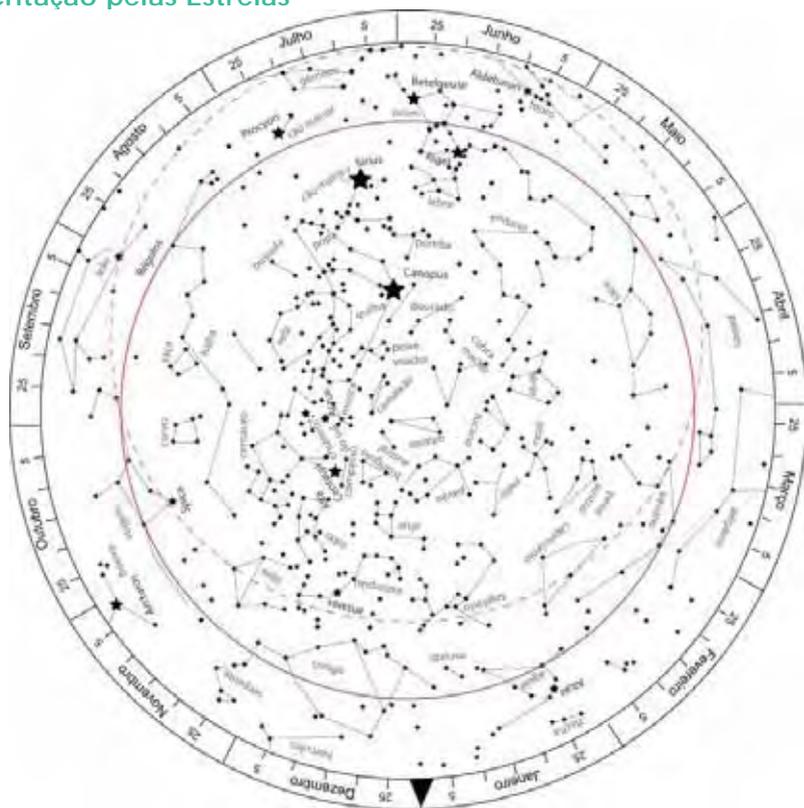
- a Lua está a oeste do Sol, que ilumina seu lado voltado para o leste
- a Lua nasce à meia-noite e se põe ao meio-dia



A Lua está aproximadamente 90° a oeste do Sol, e tem a forma de um semi-círculo com a convexidade apontando para o leste. A Lua nasce aproximadamente à meia-noite e se põe aproximadamente ao meio-dia. Nos dias subsequentes a Lua continua a minguar, até atingir o dia 0 do novo ciclo.



Orientação pelas Estrelas



Cruzeiro do Sul

O Cruzeiro do Sul é uma constelação de forma de cruz, situada bem perto do pólo sul celeste. Possui uma única estrela de primeira grandeza (Alfa) e é identificada, geralmente:

- Por sua forma característica;
- Pela Constelação da Mosca, que fica situada logo abaixo do Cruzeiro do Sul; e
- Pelo “Saco de Carvão” da Via Láctea que está a SE da Constelação do Cruzeiro do Sul.

Para se orientar pelo Cruzeiro do Sul prolonga-se o braço maior (a partir de Alfa) quatro vezes e meia o seu comprimento. Deste



ponto traça-se uma perpendicular sobre o horizonte e se tem, assim, “amarrado” no terreno a direção sul.

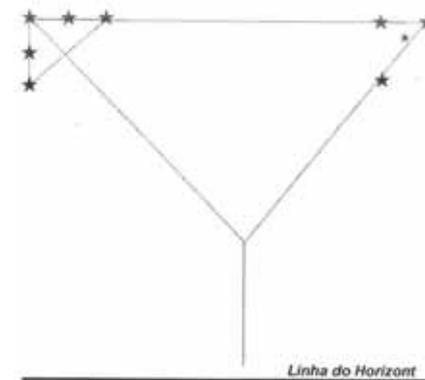
Triângulo Austral

O triângulo Austral é uma constelação com a forma de um triângulo equilátero, situado próximo ao Pólo Sul Celeste, e não possui nenhuma estrela de primeira grandeza. É identificado, geralmente, por:

- Sua forma característica; e
- Pelo alinhamento que, passando por Alfa

e Beta do Cruzeiro do Sul, também passará na base do triângulo.

Para se orientar pelo Triângulo Austral tira-se a mediana do triângulo a partir do vértice “Beta” e prolonga-se três vezes e meio o seu comprimento. Deste ponto baixa-se uma perpendicular no horizonte visual e tem-se “amarrado” no terreno a direção sul.



Constelação de Orion

É a maior constelação do céu, formada por treze estrelas e se assemelha a um caçador gigante. É facilmente reconhecido por três estrelas alinhadas, o “cinto” ou Três Marias, e três estrelas menores em outro alinhamento, saindo do cinto e

que forma a “espada”. Acima, formando a cabeça, encontram-se três estrelas em forma de triângulo.

Para achar o Norte ou Sul basta traçar uma linha imaginária da “espada” à “cabeça”. Assim, a linha que aponta na direção da Cabeça é o Norte, e o contrário, isto é, a direção da Espada, o sul.



GPS - Sistema de Posicionamento Global

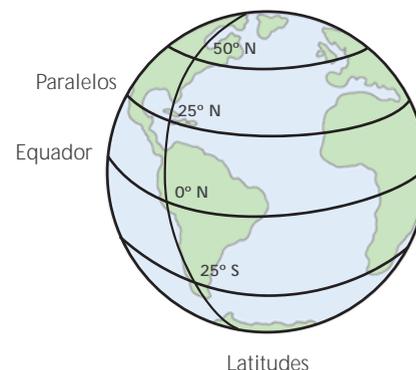
O GPS (Global Positioning System) é um sistema de posicionamento geográfico que nos dá as coordenadas de um lugar na Terra, desde que tenhamos um receptor de sinais produzidos por um sistema de satélites. Este sistema foi desenvolvido pelo Departamento de Defesa Americano para ser utilizado com fins civis e militares.

Hoje em dia é possível haver um sistema de posicionamento global devido à utilização dos satélites artificiais. São ao todo 24 satélites que



dão uma volta à Terra em cada 12 horas e que enviam continuamente sinais de rádio. Em cada ponto da Terra estão sempre visíveis quatro satélites e com os

diferentes sinais desses quatro satélites o receptor GPS calcula a latitude, longitude e altitude do lugar onde se encontra.

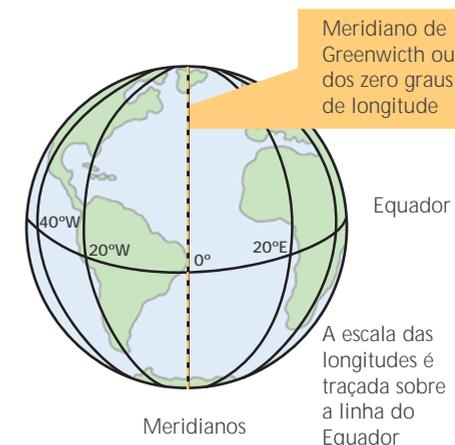


Longitude

A longitude é a distância ao meridiano de Greenwich medida ao longo do Equador. Esta distância mede-se em graus, podendo variar entre 0° e 180° para Este ou para Oeste. Por exemplo, Lisboa está à longitude de 9° 8' W, o Rio de Janeiro à longitude de 34° 53' W e Macau à longitude de 113° 56' E.

Latitude

A latitude é a distância ao Equador medida ao longo do meridiano de Greenwich. Esta distância mede-se em graus, podendo variar entre 0° e 90° para Norte ou para Sul. Por exemplo, Lisboa está à latitude de 38° 4' N, o Rio de Janeiro à latitude de 22° 55' S e Macau à latitude de 22° 27' N.



Altitude

A Terra é aproximadamente esférica, com um ligeiro achatamento nos pólos. Para se definir a altitude de um ponto sobre a Terra define-se uma esfera (geóide) com um raio

de 6378 km. A altitude num ponto da Terra é a distância na vertical à superfície deste geóide. Por exemplo, a altitude média do Aeroporto de Lisboa é de 114 m, mas a altitude média da Holanda é negativa.

Adaptado de texto de Rui Dilão - Grupo de Dinâmica Não-Linear, IST

Avaliando dimensões, altura e distâncias

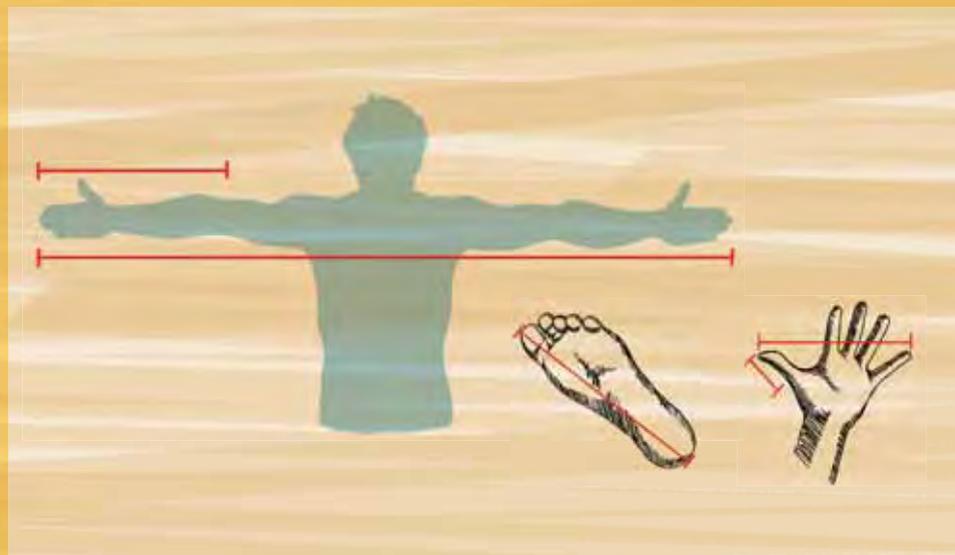
Quem constrói pionerias, monta acampamentos e faz excursões necessita saber calcular distâncias, dimensões e alturas com exatidão.

Medidas pessoais

Conhecer as medidas pessoais, das várias partes do corpo, ajuda bastante quando se precisa medir espaços e objetos.

Embora no Brasil e muitos países se adote o sistema métrico, em alguns lugares ainda se usam medidas que são heranças do tempo em que elas estavam ligadas ao corpo, em braças, polegadas, pés, palmo, etc. Vamos ver algumas dessas medidas:

- A Polegada – que é a medida da falange do polegar.
- O Palmo – é a medida feita com a mão aberta, da ponta do polegar até a ponta do dedo mínimo.
- O Pé – A medida do comprimento total do pé.
- A Braça – é a medida da extensão dos braços abertos, da ponta de uma mão até a ponta da outra.
- O Passo – é a medida da abertura de um passo normal. Para obter esta medida você deve marcar uma distância de 20 metros, no chão, e andar esta distância em passo normal, dividindo os 20 metros pelo número de passos dados.



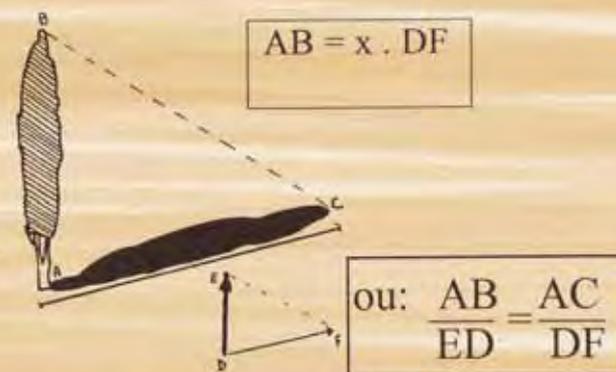
Avaliação de Altura

Pela Sombra

Vamos tratar, neste caso, de avaliar a altura de uma árvore. Para isso use um bastão de 1 metro, colocando-o verticalmente, e verifique o tamanho da sombra (D-F) provocada por este bastão (E-D). Marque esta medida de alguma maneira (um pedaço de cabo, um

galho, etc.). Agora vá até onde está a sombra da árvore (A-C) que você quer avaliar a altura. Verifique quantas vezes a sua medida (E-D) cabe dentro da sombra projetada pela árvore. Multiplique este valor por 1 m (tamanho do bastão) e você terá a altura da árvore.

Importante: o bastão pode ser de qualquer tamanho, desde que você saiba a medida, e o resultado final será o que quantas vezes a sombra D-F cabe na sombra A-C multiplicado pelo tamanho do bastão.

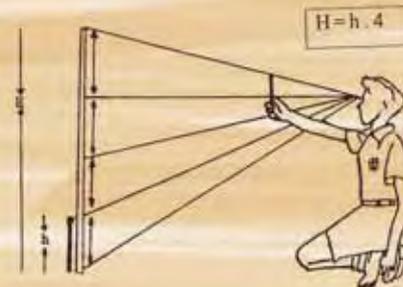


Processo das Unidades

Vamos, mais uma vez, usar uma árvore como exemplo. Coloque seu bastão, uma vara ou um companheiro encostado

na árvore que você quer avaliar. A uma distância de 5 a 10 metros, parado, estique o braço segurando na mão um graveto reto, marcando o tamanho do bastão ou do companheiro. Deixe sobrando acima da mão apenas o tamanho que coincidir com o bastão ou o companheiro.

Feito isso, veja quantas vezes essa medida cabe dentro da altura da árvore. Este número deve ser multiplicado pelo tamanho do companheiro ou do bastão e resultará na altura daquilo que você quer avaliar.

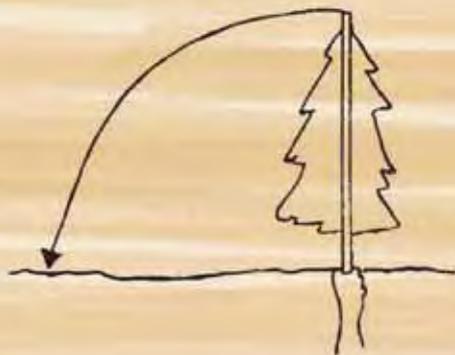


Processo do Lenhador

Colocando-se a mais ou menos 10 metros de uma árvore, estique o braço horizontalmente segurando um bastão, fazendo com que a parte que sobra acima de sua mão coincida exatamente com o tamanho da árvore, ou seja, a extremidade de cima do bastão coincida na visada com o tope, e a base (exatamente no ponto acima de sua mão) com o chão.

A seguir faça um giro com o bastão, mantendo o braço esticado na mesma direção, até que fique na horizontal coincidindo com o plano da superfície. Marque alguma referência no ponto que o bastão termine.

Use seu passo aferido para contar a distância do ponto marcado até o tronco da árvore, que será o mesmo da sua altura.



Processo de Um a Dez

Coloque-se nos pés da árvore, em pé, com as costas voltadas para a mesma. Ande 9 passos, em linha reta, para qualquer direção, e crave o bastão verticalmente, no nono passo.

Ande mais um passo e marque o lugar onde parou. Encoste a cabeça no chão nesse lugar e, olhando em direção da árvore através do bastão, e faça uma visada no alto da árvore, marcando, no bastão, onde passa essa visada. É mais fácil que você peça para alguém fazer essa marcação.

Finalmente meça a distância entre o ponto marcado no bastão e o chão, e multiplique esta distância por dez. O resultado será a medida da árvore



Avaliação de Distâncias

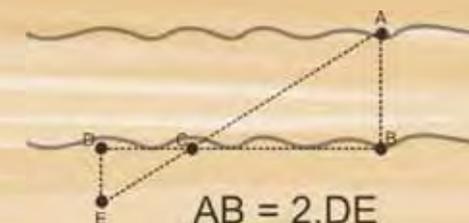
Processo dos Passos

Vamos usar como exemplo a avaliação da largura de um rio. Primeiro tome um ponto de referência que esteja na outra margem do rio, que pode ser uma pedra ou arbusto (Ponto A). Na margem em que você está coloque-se na frente do ponto de referência da outra margem, e marque este lugar também (Ponto B)

Do lado em que você se encontra caminhe na linha da margem do rio, em sentido paralelo, em um ângulo reto da linha AB, em um número de passos qualquer (por exemplo, 20 passos) que devem ser contados. Ao chegar ao final desses passos, marque este lugar (Ponto C), e continue na mesma linha a metade desses passos (no caso, mais 10 passos), onde você colocará mais uma marca

(Ponto D). Neste ponto D mude a direção e gire, em ângulo reto, e caminhe contando os passos até que chegue a um ponto em que visualmente se alinhem os Pontos C e o A. Neste local coloque a última marca.

O cálculo é simples. Pegue esta última distância, entre os pontos D e E e multiplique por dois, tendo como resultado a distância entre os pontos A e B, ou seja, a largura do rio.



A Jornada

Um jovem só pode considerar-se um verdadeiro Sênior ou uma verdadeira Guia após viver uma aventura única na sua vida: a Jornada da Etapa do Azimute.

A jornada é uma atividade típica e tradicional dos escoteiros. Não é apenas uma demonstração de capacidade física, mas também a oportunidade de conhecer coisas novas, ampliar a cultura, a consciência ecológica, conhecer-se melhor e fortalecer amizades.

No Ramo Sênior a jornada é a ápice de toda a aprendizagem e vivência dentro da Tropa. É um desafio para jovem, mas uma prova de confiança dos Chefes, da Tropa e da Família.

Um jovem separa-se momentaneamente de sua patrulha e, acompanhado de alguém de outro membro da Tropa, assume o desafio de viver dois dias por conta própria.

A Jornada deve obedecer aos seguintes critérios:

- O jovem que fará a Jornada escolhe outro jovem de sua Tropa para acompanhá-lo;
- O percurso deve ser de pelo menos 15 quilômetros a pé ou de embarcação, ou ainda 30 quilômetros de bicicleta;
- O pernoite deve ser acampando;

• As refeições devem ser preparadas pelo Jovem que está fazendo a jornada;

• Durante o trajeto deve ser feito o Percurso de Gilwell por, no mínimo, cinco quilômetros;

• Realizar pelo menos quatro tarefas dentre as relacionadas a seguir, sendo uma das tarefas indicada pelo Chefe da Tropa;

- a. Estudo da fauna e flora;
- b. Estudo dos recursos minerais;
- c. Meios de transporte;
- d. Educação;
- e. População (aspectos históricos e culturais);
- f. Turismo;
- g. Recreação e lazer;
- h. Saúde;
- i. Comércio;
- j. Agronomia;

k. Indústria;

l. Impactos Ambientais provocados pelo Homem

• Apresentar, ao final, um relatório de toda a jornada, fazendo um esboço do percurso realizado, com base nos dados coletados.

Preparando-se para a Jornada Material

Como todo o equipamento e material deve ir com você e seu companheiro, é fundamental avaliar muito bem o que é imprescindível, qual o peso e tamanho. Algumas coisas devem ser distribuídas entre vocês dois.

- Elementos essenciais: traje ou uniforme, roupa extra, roupa de baixo, cobertura, abrigo impermeável, utensílios para refeições, material de higiene, saco de dormir, lanterna, canivete, cantil, papel e lápis, bússola, prancheta, sacos plásticos, fósforo ou isqueiro...

- Alguns elementos importantes: barraca, lona, isolante, sacos de lixo, utensílios de cozinha, reservatório de água, papel higiênico...

- A alimentação: pense em um cardápio que exija poucos utensílios de cozinha. Também leve em conta que uma jornada demanda muita energia, sendo muito útil chocolate, nozes, barras de cereal, banana...

- O lugar: possivelmente você não tenha conhecimento prévio do lugar, e vai saber apenas ao receber as instruções da chefia. Mas, ao chegar ao lugar converse com o proprietário e verifique onde pode acampar, onde não deve circular, onde existe água potável, onde existe lenha...

- O Acampamento: não espere a noite para armar o acampamento, preparar o fogo e a cozinha. Aproveite a luz natural para fazer isso e também para reconhecer os arredores, identificar perigos e tomar os cuidados necessários.

“Um escoteiro não passa mal em um acampamento, pois sabe o que tem que fazer para estar confortável. Se não conta com uma barraca, não se senta tremendo e gemendo, mas vai e constrói um abrigo ou cabana. Escolhe um lugar apropriado para que, em caso de chuva ou tempestade, não se inunde. Em seguida acende um bom fogo e prepara uma boa cama com samambaias e palha. Conta com múltiplos recursos. Sempre encontra a maneira de sair de qualquer dificuldade ou desconforto”.

Robert Baden-Powell



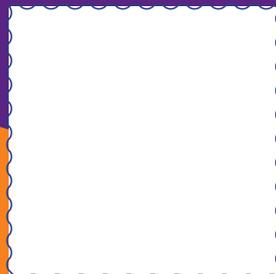
Desenvolvimento INTELECTUAL

Um convite para que você amplie sua capacidade de a abstração e raciocínio.

Explorar, investigar; desenvolver um pensamento crítico; ter opinião pessoal; inovar, pensar em soluções possíveis; procurar a vocação; capacidade de expressar-se através de diferentes meios; autenticidade; e valorização da ciência e do conhecimento.

A ave, que se eleva e encontra novos territórios, simboliza o desejo de alcançar horizontes mais amplos, a aspiração ao conhecimento e a força da reflexão criativa.

Representação de uma ave encontrada em um vaso dos índios do Grupo "Pueblo", na América do Norte.



6



Manter (sozinho ou com sua patrulha) um informativo escoteiro durante 3 meses, com atualizações semanais, expondo também as principais notícias da semana colhidas em diversos meios de comunicação, junto com uma visão crítica de cada uma delas. O informativo poderá ser impresso, um jornal mural na sede ou um blog pela internet.

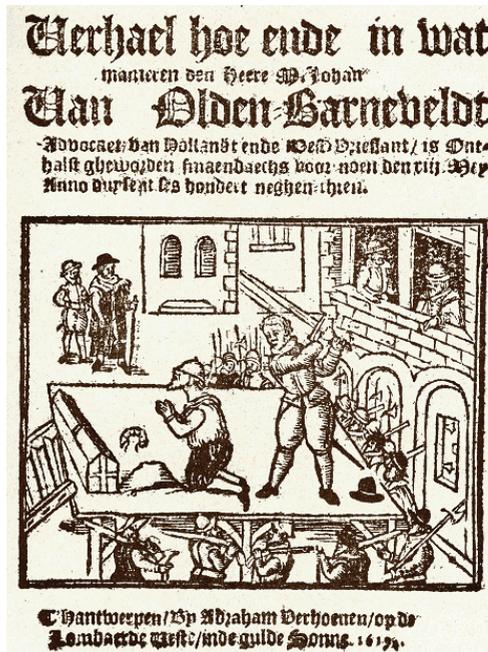
Comunicando-se com sua comunidade escoteira

A história dos jornais

Na Roma Antiga as notícias eram divulgadas pelas Actas, que eram avisos expostos e que relatavam os acontecimentos recentes. Na Idade Média surgiram os Bardos, que se apresentavam em feiras e mercados contando o que haviam visto pelo mundo. Porém, somente com a invenção da prensa móvel por Gutemberg, em 1456, é que surgiram variados documentos impressos, desde livros, panfletos e jornais.

Discute-se muito sobre qual foi o primeiro jornal impresso a circular. São citados o *Mercurius Gallo Belgicus*, de Colônia, cujas edições em latim eram distribuídas em feiras no ano de 1592; o *Noviny Poradné Celého Mesice Zari Léta 1597* (*Jornal Completo do Mês Inteiro de Setembro de 1597*), mensário editado em Praga a partir de 1597; o semanário *Nieuwe Tijdinghen*, criado em Antuérpia em 1605; o *Weekly News* que surgiu em Inglaterra em 1622; o *Mercure Français* de 1611 e o francês *La Gazette*, em 1631.

O primeiro jornal impresso distribuído no



Brasil foi o *Correio Braziliense*, em junho de 1808, mas ele não era confeccionado aqui. De fato foi considerado pioneiro a *Gazeta do Rio de Janeiro*, jornal lançado três meses depois.

Jornal Mural

O Jornal Mural é uma das formas mais simples e eficientes de comunicação, mas para que seja bem elaborado e desperte o interesse do público devem-se respeitar seis regras básicas:

- 1) Ter data regular;
- 2) Estar bem localizado;
- 3) Ser bem escrito;
- 4) Fácil de ler;
- 5) Ser bem diagramado; e
- 6) Ser atraente.

Características

- É essencialmente dirigido ao público interno.
- Deve ter linguagem criativa, dinâmica e leve.
- Auxilia a integração dos membros do

Grupo Escoteiro

- É muito bom para comemorar datas cívicas, históricas ou eventos do Grupo Escoteiro
- Ajuda nas campanhas internas motivando os membros do Grupo Escoteiro.
- Um único exemplar serve para todos.

Onde devem ser colocados os Jornais Murais?

Em locais de fácil acesso e de boa visibilidade, e onde os membros do Grupo Escoteiro tenham espaço suficiente para ler as notícias. Evite colocar em local pequeno, que atrapalhe a movimentação ou provoque aglomerações.

Para ser bem visualizado um Jornal Mural deve ter pelo menos dois metros de largura por um metro de altura. Para ser prático é interessante painéis cobertos por cortiça, que ajuda muito na montagem das matérias.



Orientações técnicas para redação:

Ao redigir as matérias para o Jornal Mural aconselhamos que se observe as seguintes orientações:

- Fonte: Verdana;
- Corpo dos textos: entre 16 e 22 (normal);
- Corpo dos títulos: entre 28 e 36, normal ou em negrito;
- Alinhamento dos textos: à esquerda;
- Alinhamento dos títulos: centralizados (normalmente);

Jornal Impresso

Para se fazer um jornal é necessário que exista conteúdo a informar. Essa informação deve estar como uma narração resumida, focando principalmente a novidade,

aquilo que não é conhecido do público-leitor. A novidade é o motor do jornal.

Características

- O Jornal Impresso é um meio de comunicação dirigido tanto ao público interno, mas que também chega ao público externo (comunidade).
- Apresenta um formato específico, cujo foco é a notícia.
- Ajuda na integração dos membros do Grupo Escoteiro.
- As matérias devem ser bem analisadas, revisadas e escritas com uma linguagem simples que seja acessível a todos os membros do Grupo Escoteiro.

Como montar um Jornal Impresso

1ª ETAPA: Estrutura

- Definição do objetivo do Jornal, se ele terá um conteúdo variado ou abordará um tema específico.
- Definir qual a periodicidade do Jornal.
- Definir as seções que formarão o Jornal como: Notícia, Quadrinhos, Recados, Eventos, etc..
- Escolha do layout, considerando que deve compor textos e figuras de forma atraente, clara e funcional.

2ª ETAPA: Produção

- Levantamento de pautas, que é o conjunto de assuntos que irão compor a edição do jornal.
- Transformar as pautas em material escrito, dividindo a matéria em três blocos: 1) Introdução do assunto; 2) As principais informações; e 3) Detalhes e acessórios.

3ª ETAPA: Diagramação

- Diagramação é o ato distribuir os elementos gráficos no espaço limitado da página impressa. Existem alguns programas de computadores que fazem isso, inclusive com modelos prontos.
- Usar fonte entre 30 e 40 para o nome do Informativo.
- Preferencialmente montar os textos em três colunas iguais, usando fontes fáceis de ler, como Times em corpo tamanho 12 ou Arial em corpo 10.
- Usar fonte diferente para títulos, em corpo 16 a 24, com possibilidade de uso de efeito "itálico".
- Incluir imagens que ajudem a comunicação da matéria.

4ª ETAPA: Impressão e Distribuição

- Escolher a melhor opção de impressão. Um jornal em preto e branco é muito mais fácil e barato para ser reproduzido.
- Definir a quem será entregue o jornal. Lembre-se que para as crianças menores é melhor entregar o jornal após o fim da reunião da Seção.





Participar ativamente do planejamento e organização de uma atividade de patrulha ou Seção, sendo posteriormente bem avaliado pelos companheiros e pela chefia.

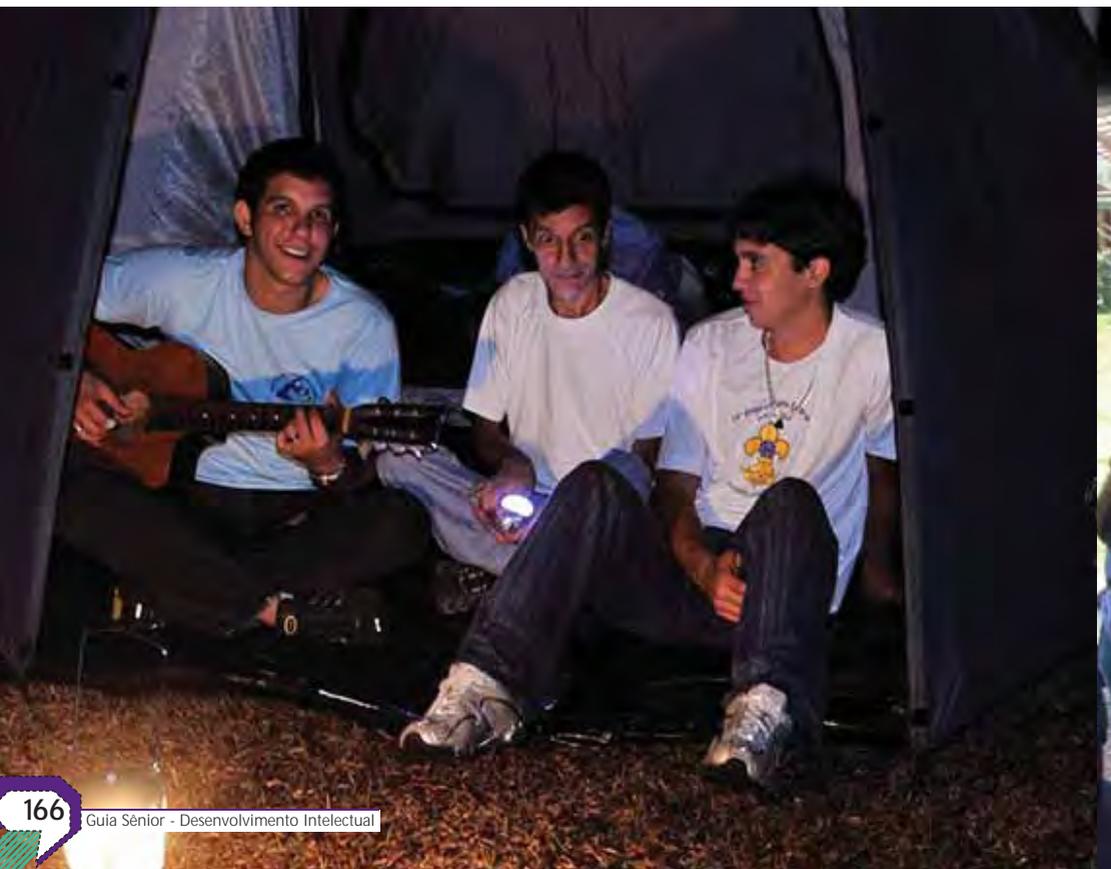
7

Planejando e organizando uma atividade

O sucesso de uma atividade está diretamente ligado ao seu planejamento e organização. No Ramo Sênior esta tarefa é apoiada pelos Escotistas, mas conta com a ação direta dos seniores e guias. Em princípio a Corte de Honra é responsável por designar os coordenadores e equipes necessárias para projetar e preparar os eventos maiores.

Em algum momento esta escolha cairá sobre você, cabendo-lhe a coordenação do planejamento de um evento, e você deve estar preparado para isso.

Relacionamos abaixo os principais pontos que devem ser observados, dentro das diferentes Etapas, para realizar uma boa atividade.



1ª Etapa – Fazer o “desenho” da atividade

Aqui se determina as principais linhas da atividade, como objetivo, data, local e os principais passos necessários para sua realização. Algumas perguntas podem ajudar nesta etapa:

- Onde seria ótimo desenvolver a atividade?
- É necessário um projeto?
- Quanto tempo deve durar a atividade?
- Se é uma atividade de Tropa, qual é a forma de participação das patrulhas?
- Se é uma atividade de Patrulha, qual a forma de participação dos jovens?
- Que recursos humanos e materiais são necessários?
- Qual a necessidade de dinheiro?
- A atividade é contínua ou tem fases?
- Que riscos são necessários prevenir?
- Que variantes podem ser feitas?
- Como deve ser avaliada a atividade?

2ª Etapa – Preparação da atividade

Aqui se verificam as necessidades para realizar a atividade. Mais uma vez existem questões a analisar:

Responsabilidade – Quem dirige a atividade ou o projeto?

Motivação – Como se motivará a atividade? Quem fará isso? Que recursos serão necessários? De onde serão obtidos?

Localização – As pessoas responsáveis por conseguir e preparar o local estão definidas? O local foi visitado e aprovado? O uso do local está autorizado?

Fases – As diferentes fases e seus responsáveis estão definidos?

Variáveis – O material para uso alternativo está preparado?

Envolvimento – Os Seniores e/ou Guias estão envolvidas com a preparação da atividade?

Recursos Humanos Externos – As pessoas externas necessárias estão comprometidas e garantidas?

Material de Apoio – O material obtido ou confeccionado necessário está assegurado?

Custos – Foi feito um orçamento? Obtiveram-se os recursos necessários? Foram designados responsáveis pela administração financeira? Foram fixadas normas para os gastos?

Supervisão – Verificou-se com antecedência que tudo está pronto?

3ª Etapa – Desenvolvimento da Atividade

Esta é a etapa central e que ocupa a maior parte do tempo, e compreende realizar e avaliar a atividade.

Calendário – Esta atividade acontece em meio de outras atividades e projetos, e por isso deve ter uma coordenação distinta e apoio dos escotistas.

Motivação – O processo de motivação deve começar bem antes da atividade, criando-se um ambiente de expectativa e confiança, pois esta motivação determina o nível de participação.

O desenvolvimento produz emoções – A atividade deve ser atraente e todos devem ter algo interessante para fazer.

O ritmo da atividade – Uma atividade pode começar um pouco fria, mas se ela produz novas experiências e entusiasmo ganha um ritmo que termina por contagiar

a todos. Ter tudo pronto, evitar muitas explicações, e contar com responsáveis preparados e comprometidos pode assegurar o sucesso do evento.

Desenvolver responsabilidades – As atividades ajudam a desenvolver o senso de responsabilidade, o compromisso com os outros e o cumprimento das tarefas.

A segurança – Deve-se minimizar o risco implícito nas atividades, prevenindo onde possam acontecer problemas e atuando para diminuir ao máximo a possibilidade disso acontecer; informando a todos dos riscos; e preparando-se para socorrer com efetividade.

A avaliação – Deve-se observar seu desenvolvimento para verificar se é possível melhorar a execução ou corrigir problemas. Ao fim, deve-se analisar se o evento alcançou o objetivo fixado.



8

- Escolher uma das seguintes opções:
- a) Conquistar 3 especialidades de nível 2, em 3 dos ramos de conhecimento a seguir: Cultura, Desportos, Serviços e Ciência e Tecnologia; OU
- b) Comparar pelo menos 4 opções profissionais, indicando vantagens e desvantagens de cada uma, identificando as decisões que terá de tomar ao longo dos seus estudos e que irão influenciar a escolha de sua profissão.

A escolha profissional

Neste período de sua vida por certo já lhe surgiu uma nova preocupação: a escolha de uma profissão! De fato não é fácil tomar uma decisão com tanto impacto sobre seu futuro.

Esse processo envolve muitas dúvidas e incertezas, além de todas as circunstâncias específicas de sua vida. Também haverá, por certo, a pressão dos familiares mais próximos, preocupados com sua felicidade, e que procuram influenciá-lo.

Muitos fatores acabam envolvendo-se nesta escolha. É normal que pais que tenham conseguido sucesso em suas profissões, tentem influenciar seus filhos para que sigam seus passos, assim como, por outro lado, os filhos podem querer espelhar-se em seus pais.

Ainda existem os amigos, com suas opiniões, e a realidade do próprio mercado de trabalho, com profissões sendo mais ou menos valorizadas, assim como podem ser melhor ou pior remuneradas.

Talvez você, assim como muitos, tenha mais dúvidas do que certezas, e nesta hora

nada pode lhe ajudar mais do que buscar uma orientação profissional.

O que é Orientação Profissional?

Orientação Profissional é um processo de busca do autoconhecimento, do conhecimento das profissões e mercado de trabalho, com o propósito de ajudar alguém a escolher uma profissão que atenda seus interesses, diminuindo o risco de frustração profissional, perda de tempo e de recursos.

Para quem é a Orientação Profissional?

Orientação Profissional destina-se, de modo geral, àqueles que estão prestes a dar os primeiros passos em direção de uma profissão, na escolha de um curso superior ou técnico, ou na busca de um emprego.

Para que serve a Orientação Profissional?

A Orientação Profissional se utiliza de um conjunto de técnicas para ajudar a pessoa a:

- Conhecer uma grande quantidade de

profissões e respectivos mercados de trabalho;

- Identificar as capacidades, habilidades e interesses das pessoas;
- Analisar as circunstâncias, vantagens e desvantagens, nas diferentes possibilidades que surgem.

vários recursos técnicos para isso.

Entende-se que a escolha de uma profissão implica em um processo de maturação de vida, na qual a definição de uma carreira envolve a responsabilidade pelo reconhecimento de conflitos nem sempre conscientes.

Escrevendo seu próprio futuro

A escolha profissional faz parte de um projeto de vida, sendo o início de um longo caminho e não um ponto de chegada. Quando nos lançamos em uma vida profissional deveremos ter em mente que existe uma tendência, cada vez mais evidente, no mercado de trabalho, em que as empresas procuram profissionais que sejam:

Como é feita a Orientação?

É um processo bastante amplo, conduzido por um psicólogo, que envolve visitas e contatos com empresas e pessoas de diferentes profissões, pesquisa de mercado, aplicação de testes, dinâmicas de grupo e psicodramas, de maneira a que sejam avaliados interesses, aptidões e personalidade, sendo usados

- ✓ Competentes – conhecem o trabalho, sabem como fazer e adotam uma atitude positiva, segura e econômica.
- ✓ Atualizados – acompanham a evolução do conhecimento em suas áreas.
- ✓ Com visão ampla – interessados em várias áreas e educação multidisciplinar.
- ✓ Com perfil de liderança - capazes de coordenar, orientar e desenvolver suas equipes.
- ✓ Com bom relacionamento social – capazes de se relacionar bem com os outros e colaborar nas equipes que integra.
- ✓ Com capacidade de adaptação – capazes de aceitar mudanças e transformações.
- ✓ Empreendedores – com iniciativa para buscar, encontrar e implementar soluções.
- ✓ Conscientes da capacidade – dotados de autoconfiança e interessados no autoconhecimento.





Escolher um tema de seu interesse e criar uma obra a partir dele, tal como uma escultura, pintura, esquete, canção, poesia, dentre outras à sua escolha; ou ainda criar uma campanha de divulgação para a seção.

9

A arte que você faz mostra ao mundo quem você é!

A arte pode ser definida como uma criação humana com valores estéticos, ou seja, onde se encontram a beleza, o equilíbrio, e a harmonia, e que é capaz de resumir as emoções, a história, os sentimentos e a própria cultura.

Essa arte é resultado de em um conjunto de procedimentos, aplicados na realização de uma obra, na qual são usados conhecimentos técnicos e habilidades pessoais, e que se apresenta sob variadas formas, tais como:

- A plástica;
- A poesia;
- A música;
- A escultura;
- O cinema;
- O teatro;
- A dança; e
- A arquitetura.

Para o ser humano a arte pode ser apreciada de três maneiras: visualizadas, ouvidas ou mistas (audiovisuais), e genericamente podemos dizer que têm a função decorar um ambiente, refletir nosso mundo, contribuir para viver o dia-a-dia, traduzir sentimentos, explicar e descrever, para produzir bem estar e ajudar a explorar diferentes dimensões de nossa realidade.



Finalmente, é importante dizer que o ser humano cria a arte como meio de vida, para que o mundo saiba o que pensa, para divulgar as suas crenças, para estimular e distrair a si mesmo e aos outros, para explorar novas formas de olhar e interpretar objetos e cenas.

Cada um, de acordo com suas possibilidades, com suas tendências e capacidades, se expressa através da arte. Esperamos que você aceite nosso convite de produzir uma obra onde poderemos encontrar um pouco de você!

Divulgando o Escotismo

O Movimento Escoteiro já completou mais de cem anos desde sua fundação, mas até hoje, por mais surpreendente que seja, ainda existe gente que não sabe o que é Escotismo. Mas, pior do que isso são aqueles que “acham que sabem”, mas que estão equivocados, ou seja, fazem uma imagem distorcida do nosso Movimento.

De certa forma nós mesmos, membros do Movimento Escoteiro, somos responsáveis por esses enganos, pois nem sempre nos apresentamos dizendo quem de fato somos, ou da relevância do Escotismo na formação das pessoas.

Alguns pontos devem ser muito bem colocados, tais como:

O objetivo do Escotismo é contribuir na formação integral das pessoas, ajudando na construção de um mundo melhor.

As atividades escoteiras oferecem experiências importantes aos jovens, como liderança, cooperação, trabalho em equipe, novos conhecimentos, solução de problemas, superação de desafios, etc., que vão ajudá-los a crescer como pessoas autônomas, participativas e úteis em suas comunidades.

Para os jovens o escotismo é uma aventura, compartilhada com seus amigos, que além de ser divertida e interessante, ajuda no desenvolvimento pessoal.

A Lei e a Promessa orientam nossas condutas, e nos propõem assumir um papel ativo para viver os seus valores

Para promover o Escotismo, você pode, sozinho ou com companheiros de Patrulha, programar e realizar uma palestra sobre o Movimento. Para isso vamos ajudá-lo a se organizar.



Preparando a Palestra

Defina exatamente qual o público para quem você quer falar. Se seu objetivo é divulgar o Escotismo para aumentar o efetivo da Tropa, o seu público deve estar na faixa etária do Ramo Sênior. Assim, procure o local adequado, faça contato pedindo permissão para apresentar a palestra, e agende a data e horário para isso.

Estude e pesquise bastante para tornar sua palestra clara e interessante. Converse com pessoas que possam lhe ajudar e anote tudo.

Faça um roteiro do que deve ser falado. Normalmente, quando se fala de Escotismo para jovens, abordam-se os seguintes pontos:

Breve história de Baden-Powell e da origem do Movimento Escoteiro;

O que é Escotismo e o que fazem os escoteiros; e

Quem pode e o que deve fazer para participar.

Escreva tudo o que você vai falar, destacando as palavras chaves que lhe permitem lembrar dos assuntos.

Caso vá usar de algum recurso como projetor multimídia, tome cuidado para não exagerar nos textos. Coloque apenas as palavras chaves, que lhe permitam discorrer sobre o tema. Por outro lado, aproveite

para colocar fotos de atividades que sejam interessantes.

Treine algumas vezes a palestra, com os eventuais recursos disponíveis. Fale em voz alta para memorizar a seqüência e os principais pontos.

Apresentando a Palestra

Esteja antes da hora no local, prepare e teste tudo. Comece a apresentação na hora marcada.

Em primeiro lugar apresente-se e diga qual o tema da sua palestra.

Apresente o assunto de forma pessoal, como se estivesse falando a cada um dos presentes e não para um grupo anônimo.

Fale claro, pausadamente, e em um tom de voz que permita que as pessoas no fundo da sala também ouçam o que você está dizendo.

Destaque os pontos principais.

Ao aproximar-se do final, faça um resumo do que você falou.

Deixe na tela da apresentação, ou em algum cartaz, os endereços e dados que serão importantes.

Dê oportunidade para perguntas, e reserve um espaço para isso.

Não exceda o tempo limite.

Deixe seus agradecimentos.

Participar ativamente de uma mesa redonda, debate ou estudo de caso com membros da sua Tropa sobre um tema escolhido dentre vários apresentados pela chefia. Tais como: “Os perigos da idolatria”, “A violência entre as torcidas organizadas”, “Os conflitos entre as diferentes “tribos urbanas”: emos, punks, rockeiros, pit boys, etc.”

Discutindo e analisando pontos de vista

Existem vários e diferentes mecanismos para se discutir e analisar pontos de vista. A decisão sobre o que usar dependerá de alguns fatores. Por isso é importante, antes de tudo, informar-se para evitar equívocos, já que o instrumento errado pode, ao invés de esclarecer, trazer mais dúvidas, tumulto e perda de tempo.

Esta escolha vai influenciar diretamente na dinâmica para apresentação dos pontos

de vista individuais, no interesse das pessoas que irão participar da atividade, nas providencias para arrumar o local e, principalmente, a organização logística e o planejamento funcional - antes, durante e depois - que são necessários para que haja a maior participação possível das pessoas no grupo e que resultem em crescimento pessoal e acréscimo significativo de informações úteis para todos.

	Finalidade	Metodologia
Palestra	Para fazer uma apresentação mais profunda por um especialista no tema, seguida de perguntas originadas da audiência.	Após ser apresentado o Palestrante falará, sem ser interrompido, por um período entre 45 minutos e 1 hora, podendo ou não usar material multimídia ilustrativo (projecção, cartazes, vídeos). Ao final o organizador do evento seleciona algumas perguntas finais da audiência, e as entrega ao palestrante para responder.
Mesa Redonda 1	Mesa-redonda é um tipo de reunião entre pessoas, onde um tema é discutido, com manifestação de todos os presentes, de forma democrática. Pode ser usada quando se necessita deliberar sobre alguma coisa, incluindo discussão e decisão.	As discussões são coordenadas por um dos membros da mesa, que deverá solicitar a opinião dos vários participantes da mesa, as vezes formulando questões.

Mesa Redonda 2	Dar a uma audiência, presente ou assistindo por meio de comunicação, a oportunidade de acompanhar uma troca de idéias entre especialistas em um determinado tema. Nesse caso o número de participantes deve ser estabelecido de acordo com o tempo disponível para a atividade, sendo ideal que o tempo não ultrapasse 2 horas e os participantes sejam no máximo quatro.	O debate é mediado por um moderador que anima a troca de opiniões entre os participantes da mesa, dividindo o tempo de forma igual. O mediador também formula perguntas para estimular o debate e, eventualmente, até aceita algumas perguntas da audiência.
Painel	O painel é uma forma de apresentação dos resultados dos trabalhos realizados em torno de um tema. Diversas pessoas ou equipes contrapõem suas conclusões a partir de diferentes pontos de vistas ou complementam as conclusões umas das outras a partir da mesma perspectiva.	Um moderador concede alguns minutos para a apresentação da posição de cada participantes sobre o tema. O moderador não se manifesta sobre o assunto, tendo somente o papel de organizador, controlador do tempo e da distribuição das perguntas aos membros do painel.
Seminário	Apresentar o trabalho de diversos autores sobre um determinado tema. É um conjunto de palestras centradas em um curto espaço de tempo. As palestras podem ser agrupadas em blocos, de acordo com as semelhanças do assunto em pauta.	As palestras são presididas por um moderador que se encarrega de selecionar as perguntas da audiência. Caso haja necessidade de um relatório de avaliação ou de recomendações, cabe ao moderador compilar os assuntos.
Workshop	Desenvolver e apresentar um trabalho cooperativo - teórico ou prático - sobre um determinado assunto. O trabalho é expresso na forma de um texto preparado por um ou mais relatores que acompanham as discussões e documentam as conclusões consensuais.	Aqui a plateia não é apenas mera espectadora, pois em alguns momentos o auditório é convidado a viver experiências que remetem ao tema em discussão. O workshop tem caráter prático e sua realização requer do palestrante (também chamado "facilitador") uma profunda abertura ao diálogo, ao envolvimento, e ao confronto.

Uma vez determinado o assunto, defina, também, qual a melhor atividade para realizar, e comece a organizá-la, buscando local apropriado, gente especializada, recursos técnicos, etc. Caso seja um evento

com assistência, faça convite – pessoal e por escrito – a todos, inclusive, se for o caso, aos seniores e guias de outros Grupos Escoteiros.

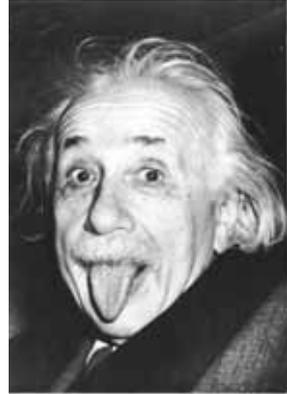


Escolher uma descoberta científica e explicar como esta contribui (ou pode vir a contribuir) para melhorar o mundo.

Melhorando o mundo pela ciência!

“Preocupação com o homem e seu destino deve sempre ser o interesse principal de todo esforço técnico. Nunca se esqueçam disso entre seus diagramas e equações”.

Albert Einstein



A ciência e a tecnologia estão, sem sombra de dúvida, entre os maiores avanços da humanidade. Principalmente nos últimos cinquenta anos, as transformações resultantes do progresso científico alteraram radicalmente nosso estilo de vida e nossa visão do mundo.

Avançamos em todas as áreas, com invenções que mudaram os conceitos de comunicação, novas tecnologias

para agricultura, novos aparelhos para diagnósticos médicos e novos medicamentos para tratamentos, avanço nos sistemas de transporte, e nossas casas foram invadidas por eletrodomésticos e eletroeletrônicos que ajudam nos serviços e no lazer.

Este progresso científico e tecnológico fez surgir as modernas sociedades industriais, caracterizada pela riqueza e uma expectativa geral de que todos poderão dela usufruir. Mas também surgiram problemas provocados por este progresso, como o aumento da população, o avanço das áreas de agricultura e cidades sobre áreas verdes, a poluição e o aquecimento global ocasionado pelos gases lançados no ar.

A ciência e a tecnologia estão, assim, nos dois extremos: podem ser



provocadores de problemas e, por outro lado, também são a solução para eles. Tornar o mundo pior, ou melhor, pode ser apenas o resultado do uso da ciência e da tecnologia. Uma mudança de conceitos é importante para o futuro da história do desenvolvimento humano, de tal forma que permita um progresso sustentável com abrangência de toda a humanidade.

Desenvolver um pensamento crítico

e consciente sobre as relações da ciência com o futuro do planeta Terra é indispensável, assim como conhecer as grandes invenções e entender o impacto positivo ou negativo que dela podem decorrer.

Existem muitas possibilidades. Que tal examinar o resumo das Grandes Áreas do Conhecimento, para começar a procurar algo que mudou o mundo para melhor.

Resumo das Grandes áreas:

Ciências Exatas e da Terra

Matemática, Probabilidade e Estatística, Ciência da Computação, Astronomia, Física, Química, Geociências, Oceanografia.

Engenharia

Engenharia Civil, Engenharia de Minas, Engenharia de Materiais e Metalúrgicas, Engenharia Elétrica, Engenharia Mecânica, Engenharia Química, Engenharia Sanitária, Engenharia de Produção, Engenharia Nuclear, Engenharia de Transportes, Engenharia Naval e Oceânica, Aerodinâmica, Bioengenharia.

Ciências Agrárias

Agronomia, Recursos Florestais e Engenharia Florestal, Engenharia Agrícola, Zootecnia, Medicina Veterinária, Recursos Pesqueiros e Engenharia de Pesca, Ciência e Tecnologia de Alimentos.

Ciências Biológicas

Biologia Geral, Genética, Botânica, Zoologia, Ecologia, Morfologia, Fisiologia, Bioquímica, Biofísica, Farmacologia, Imunologia, Microbiologia, Parasitologia.

Ciências da Saúde

Medicina, Odontologia, Farmácia, Enfermagem, Nutrição, Saúde Coletiva, Fonoaudiologia, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Educação Física.

Ciências Sociais Aplicadas

Direito, Administração, Economia, Arquitetura e Urbanismo, Planejamento Urbano e Regional, Demografia, Ciência da Informação, Museologia, Comunicação, Serviço Social, Economia Doméstica, Desenho Industrial, Turismo.

Ciências Humanas

Filosofia, Sociologia, Antropologia, Arqueologia, História, Geografia, psicologia, Educação, Ciência Política, Teologia.

Linguística, Letras e Artes

Linguística, Letras, Artes.

Desenvolvimento

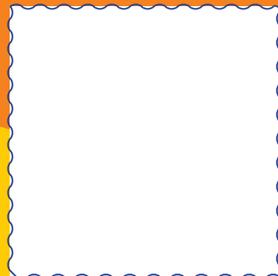
CARÁTER

Um chamado para que você desenvolva a consciência moral, adequando progressivamente sua conduta aos valores que afirmas serem seus.

Conhecer suas capacidades e limitações para aceitar-se e projetar seu futuro; saber que você é capaz de conquistar o que lhe é proposto; estabelecer metas e saber avaliar os resultados do seu esforço; compreender o significado que a Lei e Promessa Escoteiras têm em sua vida; renovar seu compromisso com o Movimento Escoteiro; optar por valores pessoais; ser coerente com o que você pensa e o que você faz; viver com alegria e senso de humor; reconhecer em seus amigos e amigas um apoio para seu crescimento.

Liberdade, nobreza, vigor, coragem, postura, são palavras freqüentes para definir o cavalo; as mesmas que poderíamos usar para reconhecer uma pessoa que fundamenta seu caráter em valores.

Imagem originada na região do Cáucaso, na Geórgia.



Exemplificar o significado que atribui á Lei e Promessa escoteiras e os valores nelas contidos, identificando decisões e comportamentos pessoais deles decorrentes e como tenta aplicá-los no dia a dia, numa conversa com um dos escotistas da Seção.

Redigir o seu próprio Compromisso Sénior, discutindo-o com um dos escotistas da Seção. Este compromisso deverá ser validado pela Corte de Honra.

Lei Escoteira

- I. O escoteiro tem uma só palavra: sua honra vale mais que a própria vida.
- II. O escoteiro é leal.
- III. O escoteiro está sempre alerta para ajudar o próximo e pratica diariamente uma boa ação.
- IV. O escoteiro é amigo de todos e irmão dos demais escoteiros.
- V. O escoteiro é cortês.
- VI. O escoteiro é bom para os animais e as plantas.
- VII. O escoteiro é obediente e disciplinado.
- VIII. O escoteiro é alegre e sorri nas dificuldades.
- IX. O escoteiro é económico e respeita o bem alheio.
- X. O escoteiro é limpo de corpo e alma.



I. O escoteiro tem uma só palavra; sua honra vale mais que a própria vida.

Somos dignos de confiança quando nossos atos e nossas palavras são coerentes com nossa vida interior. Quando dizemos aquilo que acreditamos e acreditamos naquilo que dizemos. Quando amamos a verdade e somos fieis ao verdadeiro. Quando não há espaço para a mentira em nossa vida.

Não furtamos a confiança que os outros depositaram em nós pois nossa honra está em ser dignos dela. Nos orgulhamos de ser fieis à nossa palavra e coerentes com os valores que as inspiram.

II. O escoteiro é leal.

A Lei Escoteira nos convida a amar a Deus; servir ao nosso país, à sua terra e ao seu povo; e nos esforçarmos diariamente para viver a Lei Escoteira. Esse é o compromisso que assumimos ao fazer a Promessa Escoteira e a ela nos mantermos fieis.

O convite não é para ser leal a qualquer coisa. Isso seria rotina, teimosia, fuga ou comodidade. A lealdade depende dos valores que as inspiram. A fidelidade ao absurdo é ainda mais absurdo.

A lealdade também não é desculpa para endossar injustiças. Quem sabe sobre um determinado delito e se cala, também é cúmplice de quem o cometeu; cúmplices de uma ação que prejudicou alguém, uma vítima...Essa não é a lealdade nem a fidelidade que nos propõe a Lei Escoteira

Ainda que crescamos e mudemos, nós Seniores encontramos nossa identidade na lealdade que prometemos a nos mesmos, aos demais, ao mundo e a Deus.



III. O escoteiro está sempre alerta para ajudar o próximo e pratica diariamente uma boa ação.

Compartilhar o esforço por construir um mundo melhor para todos, entregar nossa melhor energia para alcançar nossa felicidade e ajudar os demais na construção da sua própria felicidade: esse é o serviço a que nos convida a Lei Escoteira.

Servir aos outros com respeito e cuidado. Descobrir o outro tal como é, nos colocando voluntariamente a disposição dos demais para ajudar-lhes a ser tudo aquilo que são chamados a ser.

Serviço não é subserviência que humilha, nem menosprezo disfarçado de falsa compaixão. Serviço fundado no amor que nasce do respeito e que se transforma em atitude permanente de solidariedade. Serviço que é encontrado em homens e mulheres e, através deles, o descobrimento de Deus.

IV. O escoteiro é amigo de todos e irmão dos demais escoteiros.

Servir aos outros e compartilhar com todos são faces da mesma moeda. Como podemos servir aos outros sem compartilhar com eles? Como podemos compartilhar sem que esse encontro nos leve ao serviço generoso?

Compartilhar com os outros é ter coragem para atrever-se a vencer os medos e os preconceitos e ir ao descobrimento dos outros e de nós mesmos. Abrir nossas vidas para que os outros tenham um espaço nela, aprender a confiar e entender que todos têm algo a comunicar e compartilhar. Quem compartilha vive a tolerância, pratica a amizade e cultiva o amor.

V. O escoteiro é cortês.

Nesse caso, a cortesia não é como uma formalidade, mas como sinônimo de bondade.

Bondade unida à solidariedade e ao amor. Como seria possível servir aos outros e compartilhar com todos sem ser bondoso? Bondade que se converte em doçura e é força de paz; coragem sem violência, valentia sensível. É o contrário da guerra, da brutalidade, da agressividade.

A bondade como capacidade de acolher o outro porque somente lhe deseja o bem é uma virtude que está nas raízes do Movimento Escoteiro, como espaço de encontro de pessoas provenientes de ambientes diversos, herdeiros da mesma alma do fundador.

Mas, fiquem atentos! Bondade que não sacrifica as exigências da justiça e do amor. Como ser amável com o déspota e esquecer os direitos dos perseguidos? Como sorrir ao carrasco e burlar a proteção reclamada pela vítima?

Buscamos a bondade e a doçura que persistem e transformam as pessoas, aquelas que nascem do coração, das profundezas da nossa alma.

VI. O escoteiro é bom para os animais e as plantas.

A vida é um fenômeno extraordinário, surpreendente e único. A vida é o espaço e o tempo de nossos sonhos, nossas esperanças, nossas paixões e nossos esforços. A vida é o começo de nossa história e nossa história é o encontro com a vida.

A vida se faz presente com o encontro com os amigos na saudade de seu afeto. A vida é som e silêncio. A vida está no homem e na mulher que desafiam os mistérios. A vida faz o ser humano e o ser humano é chamado a respeitar a vida, proteger e potenciar o ser humano sem se importar com sua origem, raça, credo, pensamento político ou condição social, reconhecendo os possuidores de uma dignidade intrínseca e de direitos iguais e inalienáveis que nos permitem viver em liberdade, justiça e paz.

Respeitar e proteger a vida também é respeitar a natureza e comprometer-se ativamente com a integridade do meio ambiente, entendendo que o desenvolvimento sustentável precisa de pessoas que se preocupem com o futuro e estão dispostos a assumir uma atitude solidária com o destino da humanidade e da natureza.

VII. O escoteiro é obediente e disciplinado.

Quando um Sênior se compromete, atua em consequência: cumpre o anunciado porque é digno de confiança; completa o oferecido porque valoriza o trabalho.

Quem se compromete organiza seu tempo para alcançar seus objetivos, respeita a necessidade dos outros, assume a tarefa, realiza o trabalho sem desculpas. E o faz porque disse que faria, com resolução e energia, com generosidade, sem se vangloriar por ter feito o que se comprometeu a fazer.

Entendemos de trabalho em equipe e sabemos que no cumprimento dos compromissos assumidos entre todos está o êxito da tarefa. Por isso, o Sênior e a Guia escutam os demais, delegam responsabilidades, dirigem o trabalho, assumem tarefas e seguem recomendações. Porque quando trabalhamos em equipe temos mais ferramentas na hora de dirigir e somos mais eficazes ao cooperar.

VIII. O escoteiro é alegre e sorri nas dificuldades.

A alegria que é atitude permanente por ver o lado iluminado das coisas e não o sombrio, como recomendava Baden Powell. Alegria de viver que não nos impede de tratar com seriedade nossas obrigações e relações.

A vida cheia de alegria tem um certo sabor de triunfo que nos faz sentir que estamos tomando todo o suco da existência. Talvez porque a alegria é uma expressão de felicidade e é na busca pela felicidade que consagramos nossos melhores esforços.

Alegria que não burla a tristeza, mas o riso que contagia e se comunica com os demais. Alegria que é saúde e sabedoria; pode uma pessoa ser realmente sábia sem uma boa dose de bom humor?

IX. O escoteiro é econômico e respeita o bem alheio.

Somos chamados a continuar a obra criadora de Deus. Para conseguir isso, precisamos descobrir nossas potencialidades e intervir na construção do mundo fornecendo o melhor que podemos fazer, de uma maneira criativa e consciente da diversidade de capacidades e expressões humanas.

A mudança, o progresso e o desenvolvimento do ser humano passam pelo pensamento, o coração e as mãos das pessoas. O trabalho nos permite superar doenças, construir cidades, estabelecer formas rápidas e eficientes de comunicação, tecnificar os processos de produção...fazer nossos sonhos virarem realidade e melhorar nossa qualidade de vida.

Porque é valorizando o ser humano e respeitando seus sonhos e utopias dos milhares de homens e mulheres que se esforçam diariamente é que valorizamos o trabalho. E porque são o resultado do esforço humano é que cuidamos das coisas e respeitamos o bem alheio.

X. O escoteiro é limpo de corpo e alma.

Acreditamos na pureza que é a justiça do coração ou justiça da consciência. A pureza que é contra a interesses, o egoísmo, a cobiça, a todo mal com que alguém pode contaminar seus pensamentos ou atos.

Geralmente vinculamos a pureza com a vida sexual e isso é porque a pureza se relaciona estreitamente com o amor; mas o amor, ou a falta dele, e a pureza, ou a impureza, não somente diz respeito ao sexo.

É impuro aquilo que fazemos a contragosto ou com más intenções. Aquilo que degrada, que profana, o que rebaixa, o que corrompe, o que perverte o sentido do que pensamos ou fazemos.

Na vida sexual, a pureza não se encontra na ausência de desejo – isso seria melhor colocado como doença -, nem na ignorância o na ingenuidade. Não há nada de mal em amar; o mal está em amar somente a si mesmo e amar o outro como se fosse um objeto. A pureza está em amar o outro verdadeiramente, como pessoa, respeitá-lo, defende-lo, mesmo contra nossa própria vontade. Amor que dá e protege, amor de amizade, amor de benevolência, amor de caridade, amor puro.

Este último artigo da Lei Escoteira nos convida a avaliar permanentemente a forma em que vivemos os nove artigos anteriores, nos pergunta: existe coerência naquilo que pensamos, dizemos e fazemos?



A Promessa Escoteira

Prometo pela minha honra fazer o melhor possível para:
Cumprir meus deveres para com Deus e minha Pátria;
Ajudar o próximo em toda e qualquer ocasião;
Obedecer à Lei Escoteira



Celebrar e festejar a Promessa

Pode ser que você já tenha feito sua Promessa no Ramo Escoteiro; em tal caso, essa será a oportunidade de renová-la. Você já experimentou viver de acordo com uma Lei para sua vida; algumas vezes você foi bem, outras nem tanto, mas você também amadureceu e entende agora melhor que antes que o que realmente importa é tentar, sendo honesto consigo mesmo, fazendo tudo o que depende de você.

Recomendo-te então que reserve um

tempo para pensar se realmente deseja voltar a comprometer-se com a Lei Escoteira. Avalie, à luz da experiência que já tem, á luz de seus erros e seus acertos.

Mas também pode ser que não tenha tido a oportunidade de participar do Ramo Escoteiro e que essa seja a ocasião em que, pela primeira vez, você decide se comprometer a viver de acordo com a Lei Escoteira.



Você deve saber que...

- + Não é um juramento que assume que você seja perfeito e que não pode cometer erros.
- + É um compromisso voluntário, ninguém te obriga a dar esse passo.
- + É um compromisso para a vida toda e para os todos os momentos da sua vida. A Lei Escoteira não é uma lei para quando você está de uniforme ou quando realiza atividades Escoteiras.
- + A Lei Escoteira não te impõe nada, não te proíbe, não te obriga a nada; e sim, te desafia a ser uma pessoa melhor a cada dia. Te convida a colocar seus melhores esforços em ser cada dia uma pessoa mais completa.
- + Nesse caminho da Lei Escoteira, você não andarão sozinho; seus amigos da patrulha e a Tropa, assim como seus dirigentes, serão seus companheiros de caminhada; eles o encorajarão, o ajudarão e o sustentarão quando necessário.

Quando?

A partir do momento em que acreditar que os valores a que propõe a Lei Escoteira são aqueles que deseja para sua vida. Quando estiver disposto a fazer seu maior esforço para viver de acordo com esses valores.

Onde?

Em um lugar onde você possa se expressar livremente. Onde não precisa de muitas coisas materiais. Onde pode estar próximo de pessoas queridas. Onde pode estar perto de Deus.

Isso pode ser uma montanha, a beira-mar, em um templo, sinagoga ou igreja, em um local do Grupo Escoteiro, em um acampamento...

O que é realmente importante sobre o lugar é que você o escolha em função de seus gostos e da importância do momento.

Você pode decidir também deixar a escolha do lugar para seus amigos e amigas

da patrulha ou aos dirigentes da Tropa; com certeza eles também poderão escolher um local bonito para este momento.

Quem estará presente?

Seus amigos e amigas da patrulha e da Tropa Sênior/Guia, assim como seus dirigentes, que serão não apenas testemunhas do seu compromisso, como também seus companheiros de caminhada, de aventuras, de projetos...

Você também pode convidar, se assim desejar, outros amigos e familiares que você gostaria de compartilhar esse momento.

Como comemorar e festejar sua Promessa?

De maneira simples mas profunda, sem gestos rebuscados ou abafados.

Durante a cerimônia, pode acontecer algo mais ou menos assim...

O (a) dirigente da Tropa Sênior o (a)

convidará a dizer, em público, porque você deseja fazer ou renovar sua Promessa; para isso você pode ler um texto que preparou previamente, uma poesia ou qualquer outro texto que expresse o que está sentindo no momento e as razões que o levaram a fazer esse compromisso.

Em seguida, ele (a) pedirá que você manifeste publicamente sua intenção de viver de acordo com a Lei dizendo em voz

alta o texto da Promessa.

Caso você não tenha feito a promessa antes, ele (a) te entregará o distintivo que simboliza esse compromisso.

Você pode finalizar esse momento com alguma canção que você goste, algum dom, ou uma oração.

Finalizada a cerimônia, é o momento de comemorar!

Fiz minha Promessa no dia _____
no _____
Me acompanharam _____
Lembro-me de que _____
Para mim, a promessa é importante porque _____



Um Compromisso Pessoal

Os jovens na faixa etária do Ramo Sênior apresentam maior capacidade de reflexão e abstração. Neste período também passam a relacionar seus valores pessoais com as experiências vividas e observadas, sabendo valorizar e criticar as informações que recebem e criar suas próprias conclusões. Por estes motivos a Promessa Escoteira é aprofundada através do Compromisso Sênior, que além de uma confirmação da Promessa é um exercício de reflexão sobre a mesma, onde o jovem amplia seu comprometimento de acordo com sua maturidade.

O Compromisso é um documento formal, firmado pelo jovem após elaboração individual e a discussão de seu conteúdo

com os escotistas e com seus companheiros de patrulha e de tropa. O compromisso deve ser firmado após a Promessa e entre a primeira e a segunda etapa de progressão que atinja no Ramo Sênior.

O Compromisso inicia com o seguinte texto: "Quero como Sênior (ou Guia): Orientar minha vida pela Promessa e Lei Escoteiras...", e partir daí o jovem deverá escrever seu compromisso pessoal de valores, abordando obrigatoriamente alguns aspectos, estreitamente ligados ao seu desenvolvimento nas seis áreas que o Escotismo procura contribuir: físico, social, afetivo, espiritual, intelectual e do caráter.

Algumas sugestões que podem ser abordadas pelos jovens em seu compromisso:

- ✓ Importância de assumirem atitude pró-ativa em relação à vida;
- ✓ Valorização do desenvolvimento físico;
- ✓ O conhecimento da Constituição Brasileira, especialmente os Direitos e Deveres individuais e coletivos e os direitos sociais;
- ✓ Valorização da educação e do trabalho;
- ✓ Consciência de suas responsabilidades para com a comunidade e seu país, inclusive do exercício do voto;
- ✓ Respeito às diferentes condições sociais, etnias, credos, convicções políticas, gênero e opção sexual;
- ✓ O comportamento ético em todas as atitudes;
- ✓ Fortalecimento das relações com a família;
- ✓ Convivência construtiva em todos os grupos que faz parte, sendo mais que um mero integrante de diferentes grupos sociais;
- ✓ Importância de valores em sua vida, tais como honestidade, lealdade, altruísmo, cortesia, gentileza e bondade;
- ✓ Atitude pró-ativa de serviço à comunidade e de conservação do meio ambiente;
- ✓ Vivência cotidiana e ampliada de sua espiritualidade.

O livro de compromissos da tropa sênior

O Compromisso Sênior, depois de elaborado e discutido, deverá ser registrado no livro de compromissos da tropa sênior. Este é um livro com a capa devidamente decorada (que pode conter o logotipo da Tropa ou uma figura que sugira o espírito do Ramo, ou mesmo com uma capa de couro piro gravado), composto de uma abertura assinada pelo Presidente da Corte de Honra e pelo Chefe da Tropa. Em suas páginas deverá ser registrado o texto do Compromisso Sênior de cada jovem que será lido no dia da Cerimônia do Compromisso,

firmado pelo jovem que se compromete e por todos os demais jovens da seção, testemunhas deste momento.

A guarda deste livro deve ficar sob a responsabilidade da Corte de Honra. A Cerimônia de Compromisso Sênior, como toda cerimônia escoteira, deve ser uma cerimônia simples, sincera e objetiva. Além disso, deve ser marcante, de forma a valorizar o esforço do jovem e seu compromisso voluntário em renovar e aprofundar a sua promessa escoteira.



Fazer uma auto-avaliação, indicando os seus progressos desde o Compromisso Sênior realizado e os pontos que possui mais dificuldade.

A auto-avaliação ajuda no crescimento pessoal

Auto-avaliação é o ato de realizar uma apreciação sobre si mesmo ou sobre o próprio desempenho em determinada atividade, buscando evolução. É uma forma usada pelo Movimento Escoteiro para que cada um possa perceber-se melhor, identificar virtudes e defeitos, capacidades e limitações, para contribuir no direcionamento de ações e elaboração de propostas pessoais.

Mas, é importante que saibamos que não basta apenas nossa própria avaliação, pois muitas vezes não nos damos conta de hábitos que temos, ou de alguma forma de reagir, e que os outros podem nos ajudar. Saber escutar os outros e refletir sobre isso é, também, parte importante da auto-avaliação.

Também não ajuda em nada apenas sabermos mais sobre quem somos, se não temos força e vontade para buscar ser melhor. De nada adianta reconhecer que se tem um defeito qualquer, e cruzar os braços dizendo: “Eu sei que esse é um defeito meu, mas eu sou assim mesmo!” Ora, se reconhecemos que temos alguma atitude que não nos ajuda, que afasta as pessoas, devemos nos propor ações para mudar, para crescer.

Uma ajuda para a auto-avaliação é fazer-se perguntas e pensar seriamente sobre as respostas. Pode-se partir do mais amplo para o mais específico, mas de nada nos ajuda perguntas muito genéricas, tipo: “o que aprendi neste último ano?”

Finalmente, a auto-avaliação deve ser uma disposição permanente. Deve ser uma rotina de vida. Isso significa que, de vez em quando, você pára para tratar deste assunto, e não vai deixar para fazer esta avaliação pessoal apenas uma ou duas vezes por ano.

Estas são algumas perguntas que podem orientá-lo para fazer sua auto-avaliação: ▶



Progressos:

- Em que pontos avancei mais?
- Que atividades me ajudaram a progredir?
- Que pessoas me ajudaram na progressão?
- Quanto tempo e esforço dediquei a isso?

Dificuldades:

- Em que pontos tenho mais dificuldade para avançar?
- Dediquei a isso tempo e esforço? Sim, não, por quê?
- Preciso de ajuda? De que tipo?
- Conheço alguém que possa me ajudar?
- Que ações deveria executar para progredir neste pontos?

Agora, com base nas respostas que você encontrou, você pode trabalhar em três pontos distintos:

- **Um diagnóstico:** identificando o que lhe falta para os próximos passos na sua progressão pessoal.
- **Uma direção:** conhecimento sobre seu desempenho diante de diferentes situações e capacidade de ação.
- **Bagagem pessoal:** ciência sobre a aprendizagem acumulada.

As etapas de progressão

As etapas de progressão têm por objetivo reconhecer e motivá-lo na conquista de competências importantes para o seu desenvolvimento, e se identificam por um distintivo que são usados no traje ou uniforme.

Os nomes das etapas exploram termos empregados no cotidiano das atividades do Ramo Sênior, tanto o Montanhismo como a Orientação são atividades largamente empregadas com sucesso pelas Tropas Seniores e Guias ao longo dos anos, possuindo estreita relação com o marco simbólico do Ramo.

São três as etapas de progressão do Ramo Sênior:



Etapa ESCALADA

Busco novos desafios, explorando meus limites.

O termo “escalada” simboliza um início desafiante e atraente, que caracteriza a primeira etapa de progressão do Ramo Sênior. Após uma longa “travessia”, nada melhor que encarar uma desafiante escalada pelos desafios do Ramo Sênior.



Etapa CONQUISTA

Superando meus desafios, conquisto meu espaço.

Nesta etapa, através de atividades desafiadoras possibilitamos ao jovem conhecer-se melhor, aceitar e aprimorar suas características pessoais, auxiliando-o na conquista de sua identidade.



Etapa AZIMUTE

Consciente, traço o meu próprio destino.

Nesta etapa, superando desafios ainda maiores, o jovem ganha mais experiência e é capaz de traçar o seu próprio caminho, estabelecendo metas de onde quer chegar no futuro.



Definir as metas de sua progressão na Tropa Sênior/ Guia, estabelecendo prazos para concluir as etapas e as especialidades que pretende conquistar. A cada etapa concluída, estas metas deverão ser revisadas pelo jovem.

Guias e Seniores definem metas para ser sempre melhores.

Os escoteiros sabem que, para cumprir nosso compromisso de construir um mundo melhor, cada um deve esforçar-se por ser melhor. Nosso conjunto de valores nos ensina que, além de cumprir nossos deveres para com Deus, exercitar a boa cidadania, e ajudar ao próximo, cada escoteiro assume,

também, um dever para consigo mesmos, de crescer em todas as dimensões – fisicamente, intelectualmente, socialmente, afetivamente, espiritualmente e em seu caráter – e assim capacitar-se para ser, de fato, uma pessoa útil e atuante da vida de sua comunidade.

Estabelecendo Metas Pessoais

Dependendo da genética e da vivência acumulada, as pessoas tem facilidades ou dificuldades para determinadas tarefas, assim como possuem qualidades e defeitos pessoais. Todos nós sempre vamos ter, até o fim de nossas vidas, aspectos para melhorar e características para corrigir. Também sempre vamos nos defrontar com momentos em que nos faltam conhecimentos ou habilidades para fazer as coisas melhores.

Conhecer-se é o primeiro passo para melhorar. Se é verdade que você deve ser generoso consigo mesmo, e que deve aprender a gostar de quem você é, também é verdade que você deve ter um olhar crítico para identificar o que lhe falta, o que é preciso melhorar e o que é preciso corrigir. Quando chegamos a este estágio poderemos, então, é traçar objetivos e metas pessoais em relação aos pontos que precisamos melhorar. Para chegar lá é mais fácil seguindo algumas dicas:

1. PENSAR NO QUE VOCÊ TEM A FAZER E O QUE LHE FALTA PARA ISSO.

2. DEFINIR METAS DAQUILO QUE SERÁ NECESSÁRIO PARA CRESCER COMO PESSOA, MAS TAMBÉM METAS PARA A SUA VIDA ESCOTEIRA. POR EXEMPLO, VOCÊ PODE DEFINIR COMO META QUE VAI APRENDER ESPANHOL NOS PRÓXIMOS SEIS MESES, MAS TAMBÉM PODE COLOCAR-SE COMO META CONQUISTAR A ESPECIALIDADE DE LÍNGUAS.

3. COMEÇAR COM UM GRAU DE COMPLEXIDADE MAIS SIMPLES, OU SEJA, METAS MAIS FÁCEIS DE ATINGIR, E IR AUMENTANDO PROGRESSIVAMENTE.

4. DEFINIR PRAZOS MAIS CURSOS PARA AS PRIMEIRAS METAS, ALGO COMO UM MÊS, POR EXEMPLO, E MAIS TARDE DEFINIR METAS MAIS COMPLEXAS E PARA MAIS LONGE.

A Progressão Pessoal

Cada jovem que ingressa na Tropa como Guia ou como Sênior, logo após o Período Introdutório, começa a viver o desafio do Ramo Sênior, participando de muitas atividades e focando nas que são oferecidas nos vários conjuntos, e que se encontram no Guia.

Muitas atividades são realizadas com a Patrulha e com a Tropa, orientadas pela Chefia, porém também existem atividades que você deve realizar sozinho ou com algum companheiro.

O importante é que em cada atividade cada um vive diferentes experiências, aprende coisas novas, desenvolve habilidades e, mais importante, incorpora valores que se refletem em suas atitudes.

Enquanto a Chefia da Tropa se preocupará em oferecer atividades para todos, deve buscar realizar as atividades que lhe interessam e que estão nos conjuntos, seguindo aquilo que você combinou com seu chefe, e marcando no Guia as que forem feitas.

Avaliando sua Progressão Pessoal

O ponto mais importante da avaliação do crescimento pessoal é a auto-avaliação, ou seja, a reflexão individual sincera, analisando o que foi feito e seus resultados.

Mas, nós podemos nos ver, também, pelos olhos dos outros, ou seja, também é importante saber o que os outros pensam sobre nossa progressão. Para isso, quando um ciclo de programa estiver terminando, ou quando acertado pela Chefia e Corte de Honra, os Conselhos de Patrulha devem se reunir especialmente para isso. É o momento para que cada um fale sobre quais as atividades que entendeu que realizou, e escutar a opinião de seus amigos de patrulha. Porém, tão importante quando escutar e falar, é a ajuda que cada um pode oferecer aos outros, para ajudá-los a superar as dificuldades.

Antes de ir para o Conselho de Patrulha, cada um deve-se fazer algumas perguntas, e as respostas são um bom indicativo do Desenvolvimento Pessoal. Veja, por exemplo:

1. SOU AMIGO DOS MEUS COMPANHEIROS DE PATRULHA?

2. COMO ESTOU DESEMPENHANDO MINHAS FUNÇÕES NA PATRULHA?

3. ESTOU CUMPRINDO MINHA PROMESSA ESCOTEIRA?

4. ESTOU CONTRIBUINDO NAS ATIVIDADES AO AR LIVRE COM QUALIDADE?

5. ESTOU FAZENDO PREOCUPADO COM O IMPACTO DAS ATIVIDADES NA NATUREZA?

6. ESTOU AJUDANDO OUTRAS PESSOAS E FAZENDO UMA BOA AÇÃO DIÁRIA?

7. ESTOU CONQUISTANDO ESPECIALIDADES?

8. COMO ESTÁ MEU DESEMPENHO NA ESCOLA?

9. COMO ESTÃO MINHAS AÇÕES EM CASA?

Negociando com o Chefe sobre sua progressão pessoal

Após ouvir seus companheiros de patrulha e ter uma idéia mais clara do que efetivamente conquistou, você deve conversar com o Chefe designado para acompanhar a sua progressão pessoal. Não tenha receio de que será uma conversa monótona ou muito cumprida, ou mesmo que você terá que ouvir “discursos” do seu Chefe, pois exatamente ao contrário, está será mais uma oportunidade que você terá de conversar com um “irmão mais velho”,

que tem mais experiência de vida e quer lhe ajudar.

Também não tenha receio de manifestar o que você pensa, e evidentemente que a opinião do Chefe é muito importante, e talvez vocês dois não concordem sobre tudo, mas justamente esta é a hora de negociar para chegar a uma conclusão, e em última análise o chefe vai confiar em sua opinião, pois acreditamos que se deve confiar na palavra do escoteiro.





Participar, com empenho e sem distinção, dos vários tipos de atividade da Seção por pelo menos 6 meses, procurando sempre justificar previamente ao monitor ou escotista as suas ausências.

15

Atividades na montanha

A Aventura Sênior

Aventurar-se é sair a encontro de situações, geografias, pessoas e culturas diferentes do habitual. Ninguém vive uma aventura sentado diante da televisão, na comodidade do seu quarto, em frente ao computador ou na segurança de sua casa.

Por isso é preciso sair ao encontro das aventuras, que as provoquemos; para isso devemos preparar tanto nosso físico como o intelectual e emocional.

Os escoteiros sabem que as atividades ao

ar livre nos proporcionam oportunidades de viver aventuras e por isso nos preparamos, aprendemos técnicas e planejamos detalhadamente nossas saídas, excursões e acampamentos.

Porque embora haja imprevistos e certos riscos na aventura, os bons escoteiros sabem que para que a aventura seja exitosa é preciso estar em bom estado físico, conhecer e aplicar as técnicas, respeitar as medidas de segurança e não deixar nada ao acaso.

A ascensão

Caminhar é um ato que realizamos quase inconscientemente, mas quando vamos pela primeira vez a um terreno montanhoso percebemos que a caminhada é um pouco mais complexa do que em terrenos planos e sem obstáculos. As encostas íngremes e terreno desfavorável, solos e rochas instáveis e escorregadias nos obrigam a estar muito concentrados na tarefa de caminhar para prevenir acidentes e lesões.

Embora na maioria das vezes sigamos algum caminho ou trilha, às vezes não teremos escolha a não ser entrar em florestas e superar declives acentuados e cobertos por obstáculos. Isso geralmente acontece em altitude baixa ou média, e praticamente nunca nas áreas altas das nossas montanhas, onde a vegetação tende a ser escassa.

O principal perigo que enfrentamos nesses terrenos é o deslizamento, que pode acontecer com mais probabilidade quando o terreno e a vegetação estão úmidos, seja devido à chuva recente, à geada ou ao orvalho da manhã. Em encostas íngremes e com estas condições pode ser praticamente impossível a progressão, e pode mesmo ser muito difícil ou impossível a nossa permanência em caso de um temido deslizamento. É por esta razão que, nestas situações, devemos sempre tomar uma série de precauções.

Em nossas atividades nas montanhas, o mais importante é levar calçado adequado, que também deverá estar em bom estado, tendo um cuidado especial no desenho da sola. Com uma sola desgastada ou lisa a aderência ao solo torna-se muito mais difícil.



Também nos será de grande ajuda um sistema de apoio, como por exemplo, um bastão. Você pode levar dois bastões, mas em terrenos onde é provável que aconteçam deslizamentos é recomendado utilizar somente um bastão, de modo a ter uma mão livre para que possamos nos reter de forma rápida, seja agarrando-se ao próprio chão ou à primeira coisa que encontrarmos.

No caso de travessias o fundamental é adotar a melhor postura possível para conseguir uma estabilidade maior. Trate-se de manter nosso ponto de gravidade em nós mesmos, não nos desesperarmos quando o deslizamento ocorre.

A melhor postura possível é conseguida quando nossos pés têm maior aderência ao solo, e isso é produzido precisamente quando nosso ponto de gravidade está centrado em nosso corpo, ou seja, quando todo nosso peso cai sobre nossos pés. Nunca se deve adotar posturas ou posições que diminuam essa aderência. Geralmente é um erro muito

comum nessas travessias ir se agarrando com as mãos à medida que progride à inclinação em si. A posição na qual se obriga o corpo a essa situação favorece em grande medida a perda de aderência por deslocamento para fora de nossos pontos de gravidade. Portanto, por tudo que foi dito até agora, a melhor posição a adotar nesses terrenos será aquela que nos permite progredir mais erguido possível e pode ser ajudada com um bastão que sempre apoiaremos do lado da encosta.

Descidas nas encostas das montanhas

As descidas são geralmente mais arriscadas e exigem concentração ainda maior. Para obter uma melhor aderência ao solo precisamos avançar um pouquinho o nosso corpo e flexionar as pernas. Desempenha um papel importante o uso de um bastão, que apoiamos agora sempre à nossa frente e não muito longe do nosso corpo.

Muitas pessoas nesta situação tendem a ficar praticamente sentadas no chão, mas esta posição faz com que percamos muita aderência, por isso esta técnica é um erro neste caso.

Se um deslizamento chegar a ocorrer, a melhor forma de nos manter no local é tentar jogar rapidamente o corpo ao chão e utilizar as extremidades sempre separadas do corpo, ou seja, o objetivo é formar uma espécie de X e fazer a maior pressão possível sobre o chão com as mãos, cotovelos e pés.

Escalada para iniciantes

Desejamos compartilhar algumas técnicas básicas de escalada, para que você possa desfrutar desta atividade ao ar livre de forma adequada e segura.

Consideramos escalada toda a ascensão difícil ou impossível de se fazer apenas com os membros inferiores (pernas e pés), e que requer o uso das extremidades superiores (braços e mãos).

Basicamente, existem duas formas principais de escalada: natural e artificial.

Enquanto na escalada livre ou natural as mãos e os pés são usados como elementos de progresso, na escalada artificial diferentes tipos de ferramentas ou materiais são usados para ajudar na progressão.

Aqui apresentaremos de maneira geral alguma técnicas clássicas de escalada livre



ou natural. Como dissemos, é aquela em que se emprega unicamente as mãos e os pés como elementos de progressão.

Quando a inclinação da ladeira é tal que para avançar nos vemos obrigados a andar “de quatro”, nos vemos obrigados a usar mãos e pés, a

medida que cresce a inclinação da rocha nos encontramos em dificuldade de ascensão nas paredes.

Quando nós caminhamos pela montanha temos de evitar a conduta errada de pegar a encosta da montanha, pensando que desta forma estamos mais seguros, porque dessa forma podemos gerar forças que provocam deslizamento de encosta. O jeito certo é fazer totalmente ereto, o que equilibra é a força.

Inserir imagem

Também ao escalar é preferível manter o corpo afastado da parede; esta posição também nos permite ver melhor o caminho a subir.

Escalada com botas

Ao escalar a rocha usando botas, devemos pisar de forma horizontal, pois desta forma toda força é exercida para baixo; se pisarmos de outra maneira a pisada gera produz pressão em diferentes sentidos que podem provocar escorregões ou destruir o ponto de apoio.

Inserir figura

Técnica básica de escalada

A técnica básica para começar a praticar





escalada é estar sempre tentando manter três pontos de apoio ou de aderência (entre os pés e as mãos), enquanto os nossos pés ou as mãos livres (o quarto) procurar outro ponto de fixação, sempre mais acima

Este processo é repetido várias vezes seguidas, com três pontos fixos,



buscando sempre com membro que está livre alcançar um novo ponto de apoio. Desta forma

vamos progredindo na subida de forma precisa e, sobretudo, segurança

O corpo humano está preparado para mover-se sobre as pernas e não braços, por isso, sempre que possível, devemos manter o nosso centro de gravidade sobre os pés, de modo que eles façam o trabalho duro de sustentar o corpo, deixou para as mãos a função de equilíbrio.



As agarras

São essas projeções de uma parede de rocha que são utilizados para se apegar para que possamos subir. Por função podem ser classificados em:

- **Agarra Horizontal:** esta é uma saliência na rocha que forma uma pequena plataforma horizontal onde colocamos os dedos exercendo uma pressão vertical descendente.
- **Agarra Vertical:** é uma saliência vertical, são tomadas como lateral exercendo pressão sobre o corpo do escalador.
- **Agarra oblíqua:** neste caso, a saliência está em uma posição diagonal, a pressão é sempre perpendicularmente ao aperto ou preso



- **Agarra redonda:** são tomadas com a palma da mão, é aplicada uma pressão transversal à barragem ou aderência.
- **Agarra invertida:** aqueles que são tomadas de baixo para cima, a tensão aplicada para manter o aperto de suspensão

O equipamento pessoal

Cordas: Por razões de segurança é essencial ter um cabo que seja aprovado pela FIME (Federação Internacional de Montanhismo e



Escalada). Existem, basicamente, as chamadas cordas simples (10-11,5 mm de diâmetro.) ou as cordas para usar duplicadas (diâmetro 8-10 mm), que só devem ser usado dessa forma e tem vantagens em terreno alpino.

A medida básica da corda é de 50-60 metros de comprimento.

É preciso revisar periodicamente as cordas para possíveis danos mecânicos, e, por todas estas razões, recomenda-se renovar as cordas, o mais tardar, a cada três anos para o uso comum, ou a cada ano se escalada é intensiva. Após o uso a corda deve ser armazenada a uma temperatura que esteja seca, escura e moderada.



Roupa: Leve e confortável, permitindo o movimento fácil. Embora seja muito pessoal e depende da temperatura externa

Capacete de escalada: sem saliências ou de partes soltas que reduzem a visibilidade, devem possuir alças que se prendem à cabeça. Serve para proteger a cabeça de quedas de pedras ou outros objetos, bem como golpes que podem acontecer ao escorregar e ser



Sapatos: devem ter solado antiderrapante que permite uma boa aderência e conforto.

Também de usam sapatos de trekking e caminhadas e sapatos e mistos, há uma grande variedade no mercado.

Há um calçado especial chamado "pé de gato", de formato alongado e que se prende bem ao pé, que tem uma sola muito aderente que permite um bom controle sobre a rocha. Se você não pode comprar um calçado desse tipo, uma escolha apropriada é o tênis para basquete, de cano alto e sola fina de material antideslizante, e deve ser bem ajustado para permitir o apoio adequado.

Óculos de sol: óculos de sol com filtro UV são especialmente úteis quando há neve ou rochas muito claras; devem cobrir completamente os olhos evitando reflexões laterais.

Arnês ou Cadeira: há dois tipos de arnês: o tipo simples (sem bloqueio) deve ser fechado com um pedaço de fita plana enquanto não se está amarrado. Só então é capaz



de desempenhar a sua função com alguma autonomia. A vantagem deste tipo de cinto é sua leveza. A segunda, mais versátil, tem incluído o fechamento. Uma vez que este está fechado e levado para trás, o arnês está pronto para uso.

Os arnês em geral duram mais que as cordas. A menos que haja algum tipo de dano imprevisto o arnês pode ser usado para 5 ou 6 anos.

Tirolesa

É uma manobra de deslocamento deslizando pendurando em uma roldana, que corre em um cabo preso em dois pontos de igual ou distintas alturas e devidamente esticado. Esta técnica tem suas origens na Segunda Guerra Mundial, na região alpina do Tirol, e foi usada pelos militares para superar com rapidez e segurança o grande número de rios e córregos.

Tipos de tirolesa

Tirolesa com corda: é feito com os elementos descritos a seguir, utilizando polias e mosquetões como um mecanismo de tensão. Esta tirolesa é a mais comumente utilizada em escalada e é montada com os mesmos elementos que usamos para subir e você pode, assim, os carregar em sua mochila sem que eles gerem um peso adicional.

Tirolesa com cabo de aço: tem os mesmos fundamentos da tirolesa com corda. A diferença é que o elemento de ligação é um cabo de aço e, necessariamente, o local de saída é mais alto. Neste caso, a tensão é total e inevitavelmente deve-se usar uma roldana. Aqui, o mecanismo de passo é pelo deslizamento do ponto mais alto ao mais baixo (não se deve fazer força física). Geralmente, estes sistemas são instalados permanentemente já deve ser apertado com um estilingue e o guincho e do aço é muito pesado e impossível de carregar em uma mochila. Os primeiros a construir esses sistemas foram cientistas que estudaram os topos das árvores gigantes que estavam nas selvas da América do Sul. Instalavam estes sistemas entre as árvores para ir se transportando entre eles.



Para montar a tirolesa

Nós escolhemos os dois pontos mais adequados para a montagem, que deve atender às seguintes condições:



Sempre que possível o ponto de partida da tirolesa deve ser superior ou de nível igual ao o ponto de chegada, portanto, o auxílio da gravidade ajudará a realizar a manobra para fazer a passagem de um lugar para outro.



Temos de verificar que ambos os pontos onde fixara a tirolesa resistirá à carga de força que esta gerará. Essa carga não só será dada pelo peso do integrante mais pesado, mas também pela tensão que será submetido à corda ou sling em a sua preparação.



Um membro da patrulha que é capaz de contornar a corda passará ao ponto de chegada, enquanto o outra sênior do ponto de partida apertará a corda fixa permanente na tirolesa.



Uma corda tirolesa deve sempre ser feita com uma corda dupla.



A extensão da tirolesa pode ser de qualquer tamanho, de 5 metros a 1 km ou mais.

Ancoras

A tirolesa exige ancoras fortes porque geram grandes forças em suas extremidades sendo estas partes fundamentais na tirolesa.

Tipos de âncoras Naturais

- Árvores: nestes casos é aconselhável a revisão de capacidade de carga por eixo e do solo que a suporta antes da instalação.
- Rochas: dependendo do tipo de rocha podem ser usadas ancoras, podem ser cercados, rachaduras, etc. Use pontes naturais.

Tipos de âncoras Artificiais

- Fundação: regularidade é o mais conveniente porque você pode saber exatamente quanto de carga a âncora resiste, mas é o mais caro e mais trabalhoso.
- Âncoras mecânicas / químicas: Estes são regularmente instaladas nas rochas e consistem em escoras de aço presos às rochas com produtos químicos especiais. Eles são de baixo custo.
- Âncoras industriais: Podem ser compostas por colunas, trilhos, barras de aço, etc, que já estão no local.

Equipamentos necessários para construir uma tirolesa

- Cordas estáticas desportivas ou de resgate em montanha para instalações temporárias ou semifixas.
- Soguines para fixação ou tensão da tirolesa.
- Tubo duplo para fixação de fitas ou tensão da tirolesa
- mosquetão com trava para armação

- Conjunto de mosquetões simples de tirolesa
- polia do mosquetão ou a ligação do cinto de segurança para a linha da tirolesa
- cinto de segurança que une o corpo com a tirolesa

Técnica de tirolesa

- 1) Vincular nosso arreio a corda através de um mosquetão e polia.
- 2) Nos colocar de costas a nossa saída e nos deixar suspender

3) Em seguida, tomar as mãos atrás da cabeça e tpegar a corda pela qual iremos nos escorregar, fazendo força para o nosso ponto de chegada.

4) Com relação às pernas, há aqueles que acham mais fácil pendurar ou colocá-las na mesma linha de corda da tirolesa; neste caso, você deve ter cuidado para que o atrito da corda não o queime. Uma medida para evitar que isso pode ser colocar as calçar compridas dentro das meias.

Rafting

É uma atividade desportiva e recreativa que consiste em explorar o leito dos rios na direção do fluxo em qualquer tipo de embarcação. As embarcações mais comuns são a jangada, canoa ou caiaque.

É uma atividade que combina habilidade, trabalho em equipe e espírito de aventura.

Os rios em que se navegam fazendo rafting tem um grau de dificuldade, dependendo da velocidade da corrente, da turbulência da água, a presença e força de correnteza, a existência de pedras no caminho.

Classificação dos rios

Os rios de rafting para navegar são classificados de acordo com o grau de dificuldade:

- Rios de águas planas: rios que têm uma superfície praticamente plana; os turbilhões, buracos e as ondas não são perigosas.

- Classe I. De muito fácil a fácil. Corrente lenta, ondas pequenas, é fácil de guiar, o risco de queda é baixa. Totalmente navegável.

- Classe II. Fácil. Águas pouco turbulentas com algumas lacunas e buracos sem mais de 25 cm, pequenos redemoinhos, sem perigo para o nadador. Para maiores de 14 anos.

- A partir dos rios de Classe III, se consideram rápidos ou de águas brancas

- Classe III. Intermediário. Águas turbulentas com ondas de não mais de 1 m, redemoinhos de cuidado para um nadador e alguma consideração para uma embarcação.

Navegação exige boa técnica e conhecimento do rio.

- Classe IV. Difícil. Correntes rápidas, fortes e muito irregulares, com rochas bloqueando o caminho. Em algumas partes a encosta é íngreme e exigem manobras para agir rapidamente e sob pressão. Antes da primeira descida, recomenda-se que um caiaque se adiante para reconhecimento. É para maiores de 16 anos, com precauções.

- Classe V. Expert. Águas brancas muito turbulentas e imprevisíveis, com lacunas de mais de dois metros. Redemoinhos perigosos e cachoeiras. Exige um grau de conhecimento técnico e muito bom conhecimento do rio. Necessita de manobras altamente técnicas.

- Classe VI. Extremamente difícil ou "não navegável". Considera-se muito difícil ou impossível de navegar por rafting.

É importante ressaltar que um rio não pertence apenas a uma classe, mas ao longo de seu curso tem seções de diferentes classes. Se quiser classificar um rio inteiro, ele será da classe do trecho mais difícil do seu curso.

A maior parte da actividade de rafting é feito em classes III e IV, sendo a classe II e menor na categoria de navegação em geral os outros barcos, técnicas e equipamentos são utilizados. Rios de classe V são feitos apenas por especialistas.

Equipamentos necessários

- A jangada: é um barco inflável de dimensões variáveis, geralmente de proa dupla. As características gerais das diferentes balsas que podem encontrar no mercado nos mostram diferenciais importantes a

primeira vista: proa dupla, compartimentos estanques, pisos lisos ou antiaderentes, diversos diâmetros de tubo... embora haja diferenças estruturais que devem ser levadas em conta tais como a qualidade dos materiais, dimensões da balsa pelo rio ou do sector de viagens.

- Remos: tipo curto ou estilo "remo" utilizado por cada um dos tripulantes, a fim de impulsionar a balsa e, em alguns casos, dois remos longos e centrais que serão utilizadas por guias especializados. Devem ser coloridas de ser identificados rapidamente em caso de queda na água.

- Colete salva-vidas: Imprescindível em qualquer tipo de rio. Deve garantir a flutuação do tripulante na água. Deve ter um sistema de segurança ou fechos fáceis de abrir; os que se fecham com cintas e nós não são confiáveis.

- Capacete: um elemento indispensável de segurança, especialmente se o rafting é feito por uma seção de rio com corredeiras de classe II ou mais.

- Roupas: de acordo com a temperatura da água, exigirá o uso de equipamentos de neoprene ou similar. Caso contrário, é essencial levar uma muda de roupa seca, pois é quase impossível ficar seco.

- Calçado: Talvez seja necessário o uso de calçados, já que em determinadas ocasiões é necessário sair da balsa; podem ser chinelos, sandálias ou botas de neoprene.

- Bolsa de Resgate: Cada balsa deve levar um saco (ou corda) de emergência que pode ser utilizada tanto para resgatar um membro da tripulação ou materiais e alimentos e bebidas, bomba de ar, os remos

de reposição, anéis e kit.

Técnicas de navegação

Segundo o sistema de condução, podemos distinguir dois tipos de rafting:

- Remo ou comando central: o guia está localizado no centro da jangada com dois remos, que têm uma base fixa no barco e gerido por um único membro da tripulação que está sentado de frente para a direção da corrente (monitor guia.)

- A Pá: A condução é feita mediante pás de uma única folha em um trabalho de equipe conduzido por um guia principal. Poderíamos considerar um terceiro sistema a combinação das duas formas mencionadas.

Técnica de navegação a remo central

É uma técnica bastante segura por sua natureza altamente conservadora. O guia ou o perito atuará de forma defensiva a qualquer obstáculo. Até que chegue velocidade alta a atitude do guia é meramente contemplativo e relaxante. Dada a proximidade de uma velocidade alta o guia deve prestar atenção a eventuais obstáculos. Caso seja necessário modificar o caminho deve remar de volta para diminuir a velocidade e demorar mais tempo para manobrar.

Técnica de navegação a pá

- É o resultado de uma equipe liderada por um membro da tripulação de agir como um guia ou um perito.

- É uma navegação mais agressiva pois ela tende a ir sempre mais rápida que a corrente para facilitar a condução da balsa.

- Os membros da tripulação se

sentam em ambos os lados da divisão de barco, em número igual para equilibrar o peso e a força de remo.

- O guia se senta à popa como um leme. O trabalho remadores é muito mais intenso do que no caso da navegação a remo já que existe a necessidade de constantemente remar para obter uma velocidade relativa positiva superior a atual.

- O guia ou o perito deve estar ciente dos obstáculos em antecipação a corrente. Deve dirigir-se à equipe baseada em instruções claras cuja execução e sucesso resultará na eficácia da navegação.

- Comandos Avançados de Segurança e Precauções para Rafting

- Os comandos são as ordens que o guia dará no rio para orientar os golpes, manobras e movimentos da tripulação.

- Tudo para dentro! (No interior, abaixo) (abaixem-se)! :Todos os passageiros devem se colocar em posição de cócoras no chão da jangada para evitar cair na água.

- Todos para cima!: Para continuar a remar

- Lado alto(highside): Todas são colocados do lado do barco que sobe para equilibrar a jangada.

- Adiante! Todos para frente.

- Voltar: Todos remam para trás

- Esquerda para trás!: o lado esquerdo rema para trás enquanto o lado direito segue adiante. É para girar a balsa para a esquerda.

- Direita para trás!.: O inverso do anterior.

- Pare!: Para descansar

Em geral, este tipo de comando e as precauções são explicadas pelos guias

em uma conversa anterior. A tripulação brevemente pratica os golpes e manobras. Antes de embarcar na balsa, é recomendado fazer um “batismo” no rio, para se acostumar à temperatura da água

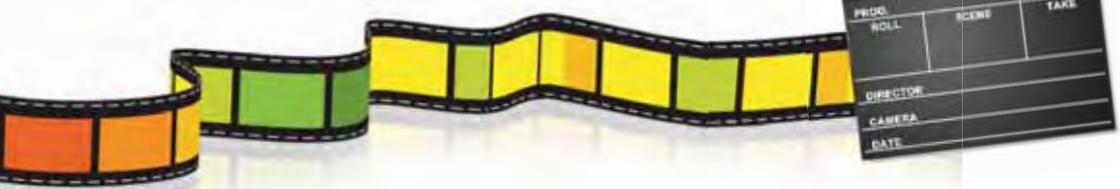


Criar um filme, uma peça de teatro, uma poesia, um texto literário ou uma charge que expressem sua visão otimista de encarar o mundo.

16

Como produzir um filme

Fazer um filme não é uma tarefa tão difícil assim! Você precisa de algum recurso técnico, disciplina e organização. Para ajudá-lo enumeramos abaixo as principais etapas.



1ª Etapa – Criação do roteiro

Deve ser criada a história que será filmada, ou seja, as falas, os personagens e suas características, e descrição de como as cenas vão acontecer. Lembre que o filme deve adequar-se aos seus recursos, tanto como técnico como financeiro.

Em primeiro lugar você precisa saber do que se trata a história, para em seguida inventar personagens, locais, trama, acontecimentos, etc. Finalmente você deve separar as cenas, em sequência, descrevendo as falas, o local posicionamento de atores, cenário, objetos, e tudo o mais.

2ª Etapa - Orçamento

É o cálculo do que vai ser gasto, incluindo transporte, equipamentos, figurino, contratação de algum serviço terceirizado, energia elétrica, comunicação, etc. Some todos os gastos e veja se os recursos financeiros que você tem são suficientes.

3ª Etapa – Montando o elenco

Verifique se exista coerência entre os atores e personagens. Um lutador, por exemplo, deve ser alguém forte, assim como alguém de rosto muito jovem não pode fazer um idoso. Isso é tão importante quanto a capacidade de interpretar de cada um.

4ª Etapa – Definição dos locais

Escolha os locais adequados ao roteiro do filme, e solicite as competentes autorizações para usar. Monte um calendário de uso e faça a reserva dos locais.

5ª Etapa - Equipamentos e Materiais

Verifique os equipamentos e materiais necessários, veja o que você já tem e aquilo que vai ser necessário arrumar.

Acompanhe com seu roteiro de filmagens e os locais para certificar-se de que não faltará nenhum, que comprometa o andamento

do filme em seu prazo de filmagem, como por exemplo, no caso em que o personagem fará uma cena a nado e você não conseguiu um barco para o operador de câmera acompanhá-lo no percurso. Também é necessário definir uma filmadora, preferencialmente profissional, com recursos de zoom óptico.

6ª Etapa - Figurino, objetos e utilitários de cena

Após conseguir os figurinos faça a separação para cada cena, conforme o Roteiro, e separe para ser usado no momento certo, junto com os objetos de cena e outros utilitários.

7ª Etapa - Pré-ensaio

Solicite aos atores para praticarem as falas dos personagens antes de entrar em cena, para que não haja muitos erros, evitando prejudicar o tempo de gravação e a paciência da equipe técnica.

8ª Etapa - Preparação do cenário

Agora você e sua equipe precisam preparar o cenário: Objetos nos locais, atores com figurino, câmeras posicionadas... Faça um estudo do close no cenário para ver se não irá pegar escuridão ou muita claridade na gravação, e se necessário troque de lugar a filmadora.

9ª Etapa – Ação!

A cena está em evolução, os atores contracenando, silêncio total no cenário. Até você ou o diretor dizer "Corta", a cena está paralisada ou finalizada. Muitas vezes é interessante gravar duas vezes a mesma cena, ou com duas câmeras, para aproveitar na montagem.

10ª Etapa - Sonoplastia ou fundo musical

Outra peça importantíssima do filme é o som. Seja uma música de fundo em uma cena, ou o barulho próprio de alguma ação ou movimento. Cuide muito em colocar músicas de artistas famosos, porque você pode ser acusado de violação dos direitos autorais.

11ª Etapa - Montagem

Uma vez com as cenas todas gravadas e sonoplastia definida, chegou a hora da montagem, ou seja, escolher as melhores cenas e colocá-las em ordem, conforme o roteiro. Você pode encontrar diversos programas de edição de vídeos, com diversas funções e aplicações. O programa mais utilizado por usuários que não tem experiência em edição de vídeos é o **Windows Movie Maker**, que normalmente é instalado junto com o Windows.

12ª Etapa - Divulgação

O filme está pronto, filmado e montado. Grave cópias e decida onde será apresentado, fazendo ampla divulgação.

Baseado em texto de Enéias Aramis
Produtor de audiovisuais.



Como fazer uma peça de teatro

Teatro é uma forma de manifestação artística, em que uma história e seu contexto se fazem reais e verídicos, através da montagem de um cenário e a representação de atores em um palco, para um público de espectadores.

1ª Etapa – Definição da Peça

A primeira tarefa é encontrar uma história que seja interessante e possível de representar. Você pode buscar em livros, revistas, filmes ou em um fato real que sirva ao seu propósito. Também é importante definir que tipo de peça vai ser feita:

Tragédia – que coloca o homem contra obstáculos intransponíveis.

Drama Social – onde se apresentam conflitos em torno de valores e direitos fundamentais.

Melodrama – que expõem o homem a situações que podem mesmo acontecer.

Comédia – que explora o humor e a graça de situações reais.

Farsa – um humor exagerado, que vai além das situações normais.

Pantomima – um humor sem uso de palavras.

2ª Etapa – Elaboração do Script

A história é dividida em Atos, em que se descreve o ambiente e a ação dos personagens. O roteiro, texto da peça ou

script, contém a fala dos atores e as indicações quanto à expressão dos sentimentos e atitudes de cada personagem, assim como a posição no cenário.

Este texto vai orientar todo mundo: atores, criadores dos cenários, figurinos, sonoplastas (que cuidam dos sons e músicas), iluminadores...

3ª Etapa – Escolha dos Atores.

Sabendo a história e personagens, escolha as pessoas têm mais facilidade e habilidade para representar. Convide Guias e Seniores de sua Tropa e de Tropas vizinhas, e de outras Seções do Grupo, inclusive escotistas e dirigentes se forem necessário.

Quem não quiser entrar em cena pode ficar nos bastidores, cuidando do som, do cenário, coisas assim.

4ª Etapa – Leitura Individual

Reproduza o Script e distribua uma cópia completa para cada um dos envolvidos, desde atores ao corpo

técnico. Cada um deve ler atentamente sua parte, se possível destacando com um marca texto.

5ª Etapa – Leitura Coletiva

O próximo passo é reunir todos, atores e corpo técnico, para uma leitura coletiva da peça. Como diretor da peça você deve orientar, desde o começo, sobre onde colocar-se, como falar, a luz, a música, etc. Os personagens vão lendo suas “falas”, e o diretor vai orientando simultaneamente.

Neste momento também podem ser feitas alterações no texto para ser mais claro ou “fluído”, assim como todos podem comentar, sugerir mudanças, propor complementos, etc., e isso resultará em um script definitivo.

6ª Etapa – Ensaios

Os ensaios são fundamentais para que os atores decorem suas falas, ganhem ritmo e interação. Os técnicos de palco, luz e som também automatizarão suas ações, para que a peça seja muito bem apresentada.

IMAGEM DE UMA APRESENTAÇÃO

Descrever a importância do correto funcionamento dos Conselhos de Patrulha, Assembléia de Tropa e Corte de Honra

Assumir e desempenhar plenamente seus encargos na patrulha durante os últimos 3 meses, sendo bem avaliado pelos seus companheiros.

O sucesso do Escotismo depende do nível de participação dos jovens

Participação, no Ramo Sênior, significa influir, através de palavras e ações, nos acontecimentos que afetam a sua vida e a de todos aqueles que estão em relação com você, seja de sua Patrulha ou sua Tropa. Para isso existem vários mecanismos de decisão, através dos quais você pode assumir uma posição de participação ativa.

É importante ressaltar que a autêntica participação dos jovens pressupõe sempre um compromisso com a democracia. Assumir papel de protagonista significa fortalecer e ampliar a experiência democrática na vida das pessoas e suas comunidades, e no caso específico do Ramo Sênior, este é o único processo para determinar os caminhos da vida de patrulha e da Tropa.

A Patrulha tem uma só estrutura formal, que é o Conselho de Patrulha

O Conselho de Patrulha é fundamentalmente a instância formal de tomada de decisões e nela participam todos os integrantes da Patrulha, sob a presidência do Monitor da Patrulha.

As reuniões do Conselho de Patrulha podem acontecer a cada certo tempo, ou cada vez que a patrulha entender que a natureza das decisões que deverão ser tomadas requer um momento um pouco mais formal.

Não se trata de uma reunião normal de patrulha, que é diferente de um Conselho de Patrulha em razão dos temas tratados, da profundidade das decisões e formalidade do encontro. Durante uma reunião normal de patrulha se toma decisões, mas que estão relacionadas com questões operativas.

Os assuntos mais relevantes que devem ser tratados no Conselho de Patrulha são:

- ✓ A aprovação das atividades de Patrulha e das que a patrulha vai propor para ser realizadas pela Tropa durante um ciclo de programa.
- ✓ Decisões ou sugestões relativas às equipes de trabalho, sem que isso signifique limitar as opções de cada um dos membros da patrulha.
- ✓ Avaliação das atividades realizadas e contribuições na avaliação da progressão pessoal de cada membro da patrulha.
- ✓ Eleição do Monitor da Patrulha (e do Submonitor, se esta for a prática da patrulha).
- ✓ Designação formal e avaliação de desempenho dos cargos dentro da Patrulha.
- ✓ Administração dos recursos da patrulha.
- ✓ Decisões sobre aceitação de novos integrantes.



A Corte de Honra

A Corte de Honra é formada pelos Monitores da Patrulhas, com ou sem a participação dos Submonitores, que se reúne com a equipe de escotistas, que a assessora e orienta educativamente. É presidida por um dos membros juvenis, eleito pelos demais, e age como principal órgão executivo da Tropa, dentre o que:

- Coordenação das operações, e nesta tarefa é responsável pela preparação do diagnóstico e ênfase para cada ciclo de programa, pré-selecionando atividades e projetos comuns, organizando calendário e colaborando com seu projeto e preparação das atividades.
- Apoiar as Patrulhas e tarefas, supervisionando os processos de eleição de monitores.
- Também é um lugar onde se reflete sobre os valores escoteiros e se convergem os

interesses das patrulhas para se transformem em interesses da Tropa, inclusive nos casos relacionados com a aplicação de medidas disciplinares e concessão de distintivos especiais.

A Assembléia de Tropa

A Assembléia de Tropa é formada por todos os jovens membros da Tropa, com a participação dos escotistas sem direito a voto, e se reunirá sempre que for necessário estabelecer normas de convivência, decidir sobre as atividades que acontecerão no ciclo de programa e aprovar o calendário da Tropa.

Os cargos de Patrulha

Para o sucesso das atividades e, também, para assegurar que todos os membros da patrulha exercerão funções de liderança e de

colaboração, todos os membros da patrulha devem ser designados para encargos, mediante sistema de rodízio, tais como:

Na sede:

- Almojarife – encarregado da guarda e da conservação do material da patrulha.
- Secretário – encarregado da escrituração, dos arquivos e da biblioteca de patrulha.
- Tesoureiro – encarregado da escrituração, de fundos e das compras.
- Administrador – encarregado da organização e manutenção do Canto de Patrulha
- Outros – de acordo com as necessidades da patrulha.

Em atividades fora da sede e acampamentos:

- Almojarife – como na sede.
- Intendente – encarregado das compras e da guarda dos gêneros alimentícios.
- Agadeiro – encarregado do fornecimento da água.
- Cozinheiro – encarregado da preparação das refeições.
- Sanitarista – encarregado da limpeza do

campo, fossas e latrinas.

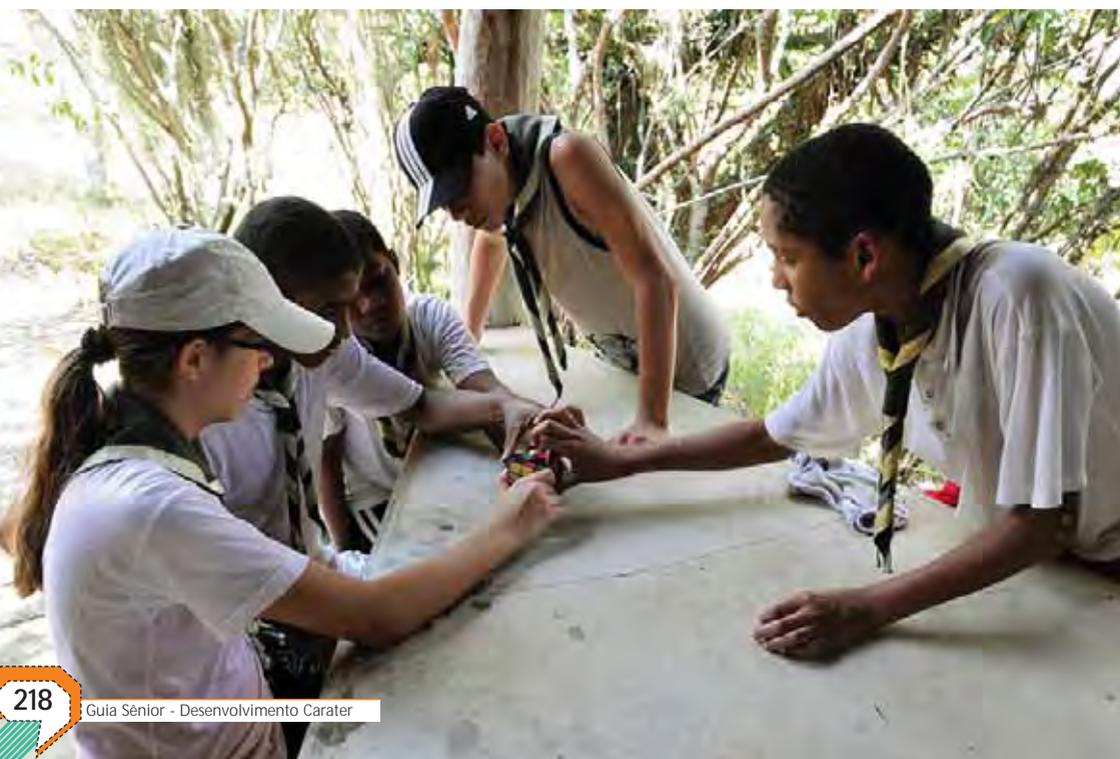
As funções do Monitor

Quem exerce o cargo de Monitor ou Submonitor deve:

- Representar sua patrulha na Corte de Honra.
- Estar atento e contribuir para que a patrulha conquiste objetivos.
- Ajudar seus companheiros de patrulha;
- Colabora para que as ações se realizem e mantém um espírito positivo.
- Ajudar na solução dos conflitos.

As equipes de trabalho

As equipes de trabalho integram os jovens de distintas patrulhas, em torno do interesse comum de realizar alguma atividade ou projeto, e coordenada por um dos seus membros eleitos.



Desenvolvimento

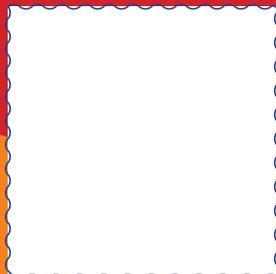
AFETIVO

Fazemos um convite para que você se conheça tal como é, compreenda e oriente seus impulsos, e obtenha progressivamente um estado de equilíbrio emocional.

Alcançar um estado que lhe permita conduzir suas emoções com liberdade, equilíbrio e maturidade; ser assertivo e agir com afeto; basear sua felicidade no amor; ser capaz de servir aos outros; conhecer, aceitar e respeitar a sexualidade do homem e da mulher; manter uma relação afetuosa com sua família.

A flor, símbolo de beleza, harmonia e bom gosto, desde tempos remotos tem sido considerada como expressão dos afetos.

Imagem originária das Ilhas do Almirantazgo, em Papua - Nova Guiné.



Conhecer os procedimentos básicos para minorar a situação em caso de acidentes, mantendo a calma e o controle da situação.

Participar de jogos escoteiros ou competições esportivas, respeitando as regras e aceitando resultados negativos.

Participar de atividades aventureiras, respeitando as regras de segurança, buscando superar meus medos



Conselhos gerais sobre segurança e comportamento em atividades aventureiras e de ar livre

1. Na montanha e em atividades aventureiras em geral nunca tome decisões apressadas ou pouco pensadas, pense sempre e esteja completamente seguro do próximo passo que vá dar.
2. Nunca ultrapasse seu limite, descanse se é necessário. Mantenha sempre sua mente livre para poder pensar com clareza.
3. Se sentir que não está preparado, seja física, técnica ou psicologicamente, o melhor e mais coerente é dar meia volta e voltar em outra ocasião, quando já estiver preparado em todos os sentidos. Não é próprio de pessoas inteligentes realizar ações imprudentes.
4. Escolha sempre sua subida, excursão e/ou trilha de acordo com seu nível físico e técnico. Não superestime nunca suas forças e capacidades.
5. Planeje sua trilha tendo sempre em conta as horas de luz disponíveis, tendo especial atenção no inverno, onde essas horas se reduzem. Procure iniciar suas atividades bem cedo para aproveitar ao máximo as horas de luz.
6. Consulte, durante os dias anteriores e em diferentes fontes, a previsão do tempo esperada para a área, existem previsões estendidas para vários dias. Tenha em mente que existem lugares onde as condições meteorológicas mudam rapidamente, por exemplo em algumas montanhas em certas épocas do ano.
7. Muitas atividades aventureiras requerem a assistência de um guia ou especialista que os acompanharão e orientarão durante toda a atividade. Chame guias e especialistas reconhecidos, certificados e confiáveis.
8. Informe seu itinerário ou trilha não só aos seus familiares e amigos, mas também às autoridades (polícia, guardas florestais, bombeiros, etc.) da área onde irá realizar suas atividades.
9. Leve sempre o equipamento suficiente para enfrentar a atividade ou trilha planejada, tendo sempre em conta a previsão do tempo. Mas vale levar algum equipamento a mais que o necessário e não precisar dele.

10. Leve sempre comida leve e energética de rápida absorção, assim como bebida suficiente para toda a trilha. Ao planejar a atividade, informe-se da possibilidade de abastecer-se de água durante uma trilha ou subida.
11. Lembre que o escoteiro é bom para os animais e as plantas. Nunca incomode a fauna local. Se encontrar animais em um caminho, espere que fujam devido a sua presença ou agite seu braço, nunca grite. Se em uma parede de montanha encontrar um ninho cheio de ovos ou filhotes de aves, nunca os toquem ou a mãe os abandonará, melhor desviar com o maior cuidado e não voltar ali até passar a temporada de nidificação.
12. Tampouco danifique a flora existente. Especialmente a flora de montanha é realmente delicada e leva muitos anos para regenerar-se.
13. Respeite sempre os costumes, modos de vida e propriedades das pessoas do lugar. Não prejudique ou intervenha em nenhuma delas. Quando em seu caminho encontrar cercas com portas, feche todas as que tenha que abrir no seu caminho por trilhas e atalhos.
14. Mantenha sempre os lugares limpos. Nunca deixe resíduos, leve para casa e deposite-os nos lugares devidos.

Segurança na montanha

O montanhismo, devido ao ambiente onde se desenvolve, apresenta uma série de riscos que devemos conhecer para preveni-los e atenuá-los. Os perigos na montanha podem ser de dois tipos:

Perigos objetivos: são aqueles que resultam de processos e fenômenos próprios da natureza. Podem ser de ordem geofísica, ambiental e meteorológica, como por exemplo: queda de pedras, deslizamento de terra, rocha desgastada, avalanches, fendas de geleira, frio, nevascas, temporais imprevisíveis, nevoeiro, aumento repentino no fluxo de rios, barrancos e cânions, trombas d'água, etc.

São perigos que não podemos evitar que ocorram. Nossa responsabilidade é aprender a reconhecer os locais e momentos potencialmente perigosos para não estar lá quando acontecer.

Perigos subjetivos: são originados por atividades próprias das pessoas (fatores de ordem física, psíquica e moral), como por exemplo: avaliação inadequada dos riscos, inconseqüência e desconhecimento dos perigos, desconhecimento da trilha, não possuir o preparo físico adequado, realizar uma atividade sem os devidos conhecimentos técnicos, falta de planejamento como por exemplo não usar o equipamento adequado ou informação meteorológica insuficiente, não alimentar-se corretamente, não respeitar os tempos de descanso, persistir no objetivo além do que é sensato, sair desacompanhado de um especialista ou guia certificado.

Neste caso são perigos que podemos controlar, já que dependem de nossa ação. Quanto mais experiência na montanha tenhamos, mais prudentes, sensatos e humildes devemos ser, tendo sempre autocontrole sobre a atividade que estejamos desenvolvendo e conhecendo e reconhecendo nossas próprias limitações e as dos nossos companheiros., tanto físicas como técnicas e psicológicas.

Algumas recomendações para minimizar esses perigos subjetivos:

- ✓ Planejar rigorosamente nossa trilha antes de sair, comprovar se estamos preparados tanto técnica como física e psicologicamente para levá-la a cabo.
- ✓ Saber quando chegou o momento de abandonar e dar a volta.
- ✓ Na montanha, sempre tenha em conta que a trilha não termina ao chegar ao topo, mas quando voltamos ao ponto de início ou lugar planejado. Por isso deve sempre guardar as forças necessárias para enfrentar o regresso ou descida, mantendo assim a devida concentração. Muitos acidentes na montanha acontecem durante as decidas, quando a pessoa relaxa e perde a concentração.

- ✓ Consultar sempre, antes de sair, as condições meteorológicas previstas e preparar seu equipamento de acordo com elas, tendo sempre em conta levar agasalho e capa de chuva, mesmo que as condições se apresentem boas.
- ✓ Deixar sempre uma margem de segurança no horário que estipulamos necessário para a duração de nossa atividade. Nunca sabemos os imprevistos com os quais podemos encontrar.
- ✓ Não carregue peso demais na mochila. É necessário incluir o equipamento adequado para nos proporcionar a segurança correta.
- ✓ Hidrate-se adequadamente e realizar também alguma parada que nos permita descansar e comer alguma coisa.
- ✓ Não tentar passos difíceis de escalada se não estamos completamente seguros de que podemos fazê-los com êxito.
- ✓ Aprender e praticar diferentes técnicas úteis, sempre em locais sem perigo, não esperar para pô-las em prática pela primeira vez em uma situação real.
- ✓ Manter sempre a calma, mesmo em situações difíceis.
- ✓ Deixar sempre avisado a familiares, amigos, autoridades (policiais, guardas florestais, clube de escalada, etc.) ou no abrigo a trilha ou itinerário que vamos realizar, assim como a duração aproximada de nossa escalada.
- ✓ Contar com todo o equipamento adequado para a atividade, em boas condições e certificado pelas autoridades competentes.
- ✓ Revisar o equipamento ao menos duas vezes antes de iniciar a atividade.
- ✓ Nunca jogue pedra, pois pode causar um acidente grave a alguém que esteja escalando por um corredor, ladeira ou parede.
- ✓ Capacitar-se permanentemente. Todos devemos compreender que no montanhismo sempre se está aprendendo.
- ✓ Não separar-se do grupo, abandonar, deixar para trás nem perder os companheiro de vista nunca.
- ✓ Nunca menosprezar uma montanha. Por mais conhecida que seja, por mais simples que pareça seu aspecto e/ou altitude, sempre devemos considerá-la superior a nós.



Segurança em rafting

No rafting, caiaque e em todos os esportes que se praticam em rios com água “em movimento” ou “águas brancas”, existem alguns riscos que devemos conhecer.

Como já dissemos, o nível de risco de um

rio onde se pratica rafting é medido usando uma Escala Internacional de Dificuldade, que vai desde a classe 1 (muito fácil a fácil) até classe 6 (especialista).

Existem dois tipos de risco: objetivos e subjetivos.

Riscos objetivos: os elementos objetivos que determinam a dificuldade de um rio ou corredeira são, em geral: a inclinação e o volume de água; a velocidade da corredeira, a existência ou não de rochas que se sobressaiam no rio, a existência ou não de árvores caídas ou outros obstáculos no curso do rio, a existência ou não de ondas no rio, a temperatura da água e a temperatura ambiente, a existência ou não de cascatas e quedas d'água, a existência ou não de “valas” no rio...

Riscos subjetivos: uma condição física e conhecimento do esporte inadequados, má alimentação (rafting e caiaque consomem muitas calorias), falta de guias ou especialistas certificados, má qualidade dos botes, falta de equipamento adequado, grande quantidade de embarcações (botes ou caiaques) na água simultaneamente, falta de apoio terrestre, comunicação, falta de procedimentos em caso de acidentes.

Algumas recomendações para minimizar estes riscos:

- ✓ Contar sempre com um guia ou especialista por embarcação para realizar a atividade.
- ✓ Ter conhecimentos de técnicas básicas de remada e resgate.
- ✓ Sair em grupos de dois ou mais embarcações.
- ✓ Não se aventurar em águas desconhecidas ou corredeiras de classes superiores às nossas capacidades técnicas.
- ✓ Ter uma boa condição física e alimentação adequada.
- ✓ Utilizar o equipamento adequado para a atividade, tanto pessoal como de embarcação: salva-vidas, capacete, traje seco ou de neoprene, remos sobressalentes, cordas de resgate, bolsas secas, alimentos e bebidas, bomba de ar, anilhas e caixa de primeiros socorros.
- ✓ Saber como proceder em caso de situações complicadas como cair na água ou se a embarcação virar.



Quedas do bote

Em caso de queda em uma corredeira, afaste-se do bote e deixe-se levar pela corrente de costas em posição horizontal ou semi-sentado e com os pés à frente, até chegar a um local com água mais calma. Depois, espere que o resto da equipe chegue para o resgate. Se a queda ocorrer em uma parte tranqüila do rio, é mais fácil agarrar na corda que rodeia o bote, para subir novamente, logo que possível.

Quando utilizamos um barco a remo, o procedimento correto consiste em se aproximar com o barco da vítima consciente para possa segurar a popa. Se estiver bem o bastante para segurar-se no barco, podemos rebocá-lo para a margem. Se não, nós o ajudamos a subir a bordo, sendo cuidadosos para não inundar ou virar o barco.

Se a pessoa na água se encontra inconsciente, este procedimento não é possível. Neste caso são necessárias ao menos três pessoas para executar o resgate, uma para remar e as outras duas para ajudar com o resgate.

Deve olhar a vítima o tempo todo a

medida que se aproxima dela. Quanto mais longe da margem, mais difícil será encontrar sua localização exata se submergir antes que possa conseguir chegar a ele ou ela. Se puder, marque a localização das vítimas tomando como referência a dois objetos em terra.

Se a vítima submerge, olhe o ponto aonde se submergiu. Se o perder de vista, sabe que ele deve estar em alguma parte próxima a linha definida pelos dois objetos que escolheu como referência.

Se a vítima está flutuando, aproxime-se com o barco, assim como faria no caso de uma pessoa consciente, a popa primeiro. Então os dois que se encarregarão do resgate podem arrastar a vítima cuidadosamente por cima da borda, tendo o cuidado de não submergir o barco.

No caso da vítima se submergir, um dos



encarregados do resgate deverá entrar na água no ponto onde a vítima foi vista por último e o devolve ao barco usando as técnicas de resgate da natação. Se tiver que entrar na água, lembre-se do seguinte:

- ✓ Livre-se da roupa para fazer o resgate, é muito mais difícil fazê-lo com a roupa posta.
- ✓ Pule do barco para entrar na água, não permaneça embaixo d'água, desta forma manterá contato visual com a vítima.
- ✓ Se tiver um à mão, utilize um dispositivo de flutuação
- ✓ Se possível, mantenha uma corda presa ao barco ao redor de um ombro e abaixo do braço oposto. A pessoa que ficar no barco será responsável por não deixar a corda se enroscar quando for salvar a vítima.

Resgate na água

Quando se realizam atividades na água deve-se tomar todas as precauções possíveis. Milhares de pessoas a cada ano se afogam em piscinas, rios e no mar. Um Sênior deve saber nadar para poder participar ativamente de todas as atividades aquáticas e cuidar de si mesmo.

Mas também se deve estar preparado para ajudar a uma pessoa que necessita de ajuda na água. As técnicas de salvamento de afogados devem ser praticadas para serem utilizadas eficientemente em caso de ser necessário. Esta é uma atividade que a Patrulha Sênior e a tropa deveria realizar periodicamente.

O recomendável é aprender as técnicas



de salvamento em uma instituição especializada.

Uma pessoa que está se afogando, está consciente e lutando por sua vida, tem as seguintes características:

- ✓ Não podem pedir ajuda.
- ✓ Agita os braços com movimentos violentos
- ✓ Encontra-se vertical na água
- ✓ Tem o corpo embaixo d'água, com apenas a boca sobre a superfície.

Métodos de resgate

Para efeito de apresentação, os métodos de resgate que se devem utilizar são os seguintes:

1. Alcançando a vítima.
 2. Lançando socorro à vítima.
 3. Lançando socorro com uma corda para puxar a vítima.
 4. Entrar na água para ir ao resgate da vítima. Embora este seja o último recurso, pois é preciso muita experiência para realizar este tipo de ação.
- Os métodos de salvamento mais simples são também os mais eficazes e seguros para o socorrista. Todo resgate deve ser feito sem pôr em risco sua própria vida.

1) Alcançando a vítima

É a forma mais simples e eficaz. A maior parte dos afogamentos ocorre em um raio de 6 metros da margem. A forma mais simples é esticar um braço ou uma perna e puxar a pessoa até tirá-la da água.



Se a vítima estiver fora do alcance do socorrista, pode-se utilizar qualquer objeto para ampliar seu alcance (vara, remo, toalha, etc.). É possível que a vítima que não saiba nadar não possa alcançar o objeto, por isso deve levar o objeto até ter contato com as mãos da vítima.

Em todo caso, deve estar bem firme para poder puxar a vítima para fora da água, até porque a vítima em seu desespero para sair da água pode arrastar você.

Em alguns lugares onde seja possível, outra forma de socorrer a vítima é entrar na água e, agarrando fortemente uma estrutura fixa,



2) Lançando socorro à vítima

por exemplo, a escada de uma piscina, esticar-se para alcançar a vítima com um braço ou uma perna.



Um método similar ao anterior é realizar uma corrente humana, com o primeiro elo formado por uma pessoa de fora d'água, fortemente presa em alguma estrutura fixa, poste ou árvore.

Neste caso a ajuda à vítima vem a partir de lançar-lhe algum objeto que a vítima possa agarrar e flutuar: salva-vidas, cadeiras plásticas, caixas térmicas, madeiras, etc.



3) Lançando socorro com uma corda para puxar a vítima.

Igual ao caso anterior, mas o objeto lançado é preso a uma corda que logo é puxada para retirar a vítima da água. Embora tanto os objetos como a corda possam ser lançados sozinhos, a combinação dos dois é a melhor opção, pois enquanto o objeto sirva para a vítima flutuar, a corda é usada para ajudá-la a sair da água, puxando-a.

Em todo caso, quando puxar a vítima, observe seu estado geral, pois pode necessitar de assistência respiratória e cuidados médicos.

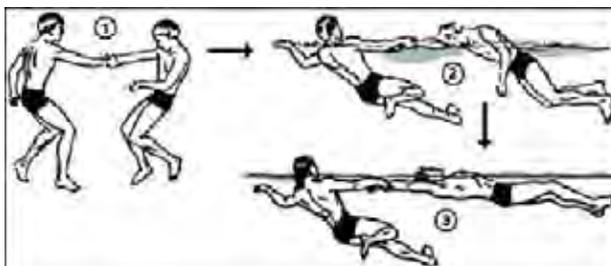


Reboques

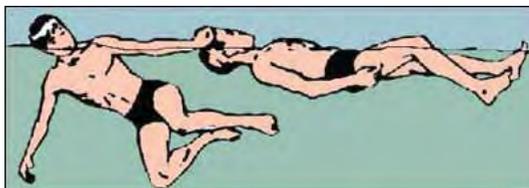
Reboque de pulso

Utiliza-se quando a pessoa está inconsciente ou é completamente passiva.

1. Aproxime-se com sua cabeça no alto e pare a vários metros da vítima. Então se aproxime dentro da distância de seu braço, pegue a vítima pelo pulso oposto, como se fosse lhe dar um aperto de mão, e coloque-a com a palma para cima.
2. Segure firmemente e gire seu pulso ficando o polegar para cima. Com este giro, a vítima fica de costas e pode começar a rebocá-la.
3. É necessário que mantenha uma tensão ligeira em seu braço para manter a vítima de costas. Seu braço e o da vítima devem permanecer retos.



Reboque pelo cabelo



Reboque pelo pescoço



5. Pegue uma vara resistente de uns 12 cm de diâmetro e 2,50 m de altura. Pegue-a com força e crave-a firmemente no fundo para romper a corrente.
6. Avance com passos firmes e mova a vara adiante e inclinada, de forma que a força da corrente a mantenha firme contra você.

Travessia de rios

Se precisa cruzar um rio ou riacho com uma corrente forte, proceda da seguinte maneira:

1. Tire as calças para oferecer menos superfície de resistência à água.
2. Fique com o calçado para proteger-se das pedras do fundo.
3. Coloque a roupa que tirar e outras partes de seu equipamento na parte superior da mochila. De modo que, se soltar, seus pertences não se esparramem pela água.
4. Coloque a mochila sobre o ombro, bem alta, de modo que possa soltar dela rapidamente se perder estabilidade. Se a mochila não se solta suficientemente rápido, use um peso que pode arrastá-lo para o fundo.



Se precisa atravessar junto a outras pessoas, tua Patrulha ou Tropa Sênior:

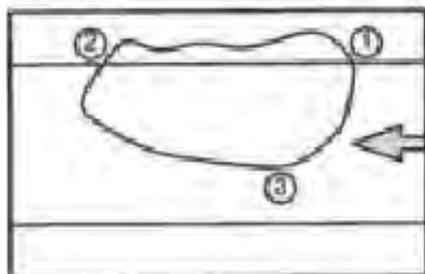
- ✓ Assegure-se que todos estão preparados (roupa, mochila...)
- ✓ Posicione a pessoa mais pesada numa extremidade de uma vara, na parte baixa do rio e o mais leve na extremidade oposta rio acima.
- ✓ Usando este método, a pessoa rio acima



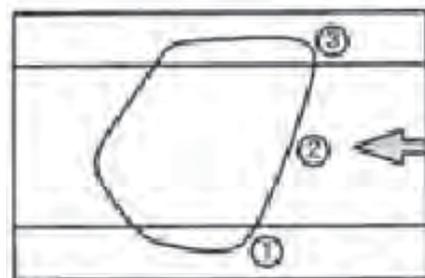
rompe a corrente e aqueles posicionados abaixo podem mover-se com relativa facilidade no remanso formado pela pessoa rio acima.

✓ Se a pessoa rio acima perder temporariamente o equilíbrio, os outros podem sustentá-lo enquanto se recupera.

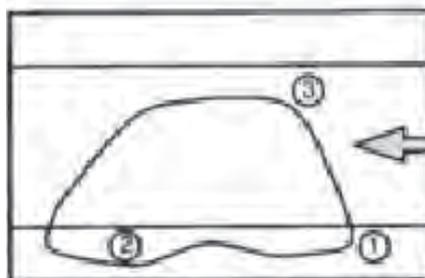
Se há três ou mais pessoas e uma corda disponível, pode-se usar a técnica mostrada na figura abaixo:



La persona que cruza se afianza la cuerda al pecho. La persona más fuerte cruza primero. Las otras dos no están amarradas. Ellas van entregando cuerda como sea necesario y pueden detener a la persona que va cruzando en caso que caiga y sea arrastrada.



Cuando ha llegado al banco, 1 se desata y 2 se amarra. Nº 2 cruza controlado por los otros. Cualquier número de personas pueden ser enviadas a cruzar por esta vía.



Cuando 2 ha llegado al banco, 3 empieza a cruzar. Nº 1 lanza la cuerda, pero 2 está fijo en caso de que algo salga mal.

Forma para cruzar un arroyo

Dispositivos de flutuação

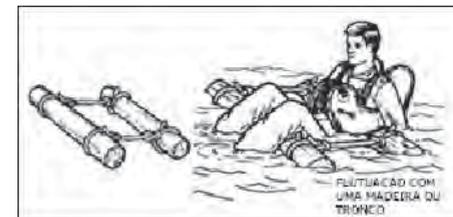
Se o canal d'água que tiver que atravessar é largo e precisa nadar muito, uma opção é construir alguns dispositivos de flutuação, como por exemplo:

Calças: primeiro molhe as calças, isto te ajudará a prender melhor o ar, faça um nó na parte inferior de cada perna, feche a braguilha e gire as calças no ar para prender o ar em cada perna. Aperte os lados do cinto e mantenha-o embaixo d'água para que o ar não escape.



Sacolas plásticas e mantos: encha com ar várias sacolas plásticas, amarre seus extremos e envolva-as em um manto, formando um globo de pelo menos 20 centímetros de diâmetro, em seguida amarre firmemente os extremos do manto. Pode levá-lo ao redor da cintura, no ombro ou embaixo do braço.

Troncos: também pode-se usar um tronco como elemento de flutuação, mas tenha cuidado de testar o tronco, já que algumas madeiras como a palma, afundam se sua madeira não está completamente seca. Outro método consiste em unir dois troncos de modo a separá-los a uma distância aproximada de 60 centímetros. Sente-se entre os dois troncos com as costas apoiadas em um e as pernas em cima do outro (figura).



Recipientes vazios: Amarre suas latas de gás vazias, garraões de água, caixas, recipientes plásticos e outros itens que capturem e mantenham o ar em seu interior. Este tipo de dispositivo de flutuação deve ser usado apenas em um rio lento.

Plantas ocas (totora, junco ou enea): Amarre os caules desta planta em feixes de aproximadamente 25 centímetros. Como esses caules têm compartimentos que prendem o ar, eles flutuam. Teste o dispositivo para comprovar que suportará o seu peso.



Como regra geral sugerimos que sempre teste os dispositivos antes de tentar usá-los

em uma travessia.

As seguintes áreas possuem riscos potenciais; sempre que for possível deve evitá-las:

Obstáculos do outro lado do rio: poderiam impedir sua travessia. Escolha o local que seja mais seguro e fácil.

Pedras e escolhos sobre o rio: Isto geralmente indica corredeiras perigosas ou cânions.

Uma cachoeira profunda ou rápida ou um leito profundo: nunca tente cruzar por estes lados ou sequer perto deles.

Lugares rochosos: poderá sofrer lesões sérias ao arrastar ou cair sobre as pedras. Normalmente, as pedras submersas são muito escorregadias e fazem com que o equilíbrio seja muito instável.

Estuários de rio: um estuário é normalmente largo, tem correntes fortes e está sujeito às marés. Essas marés podem

influenciar muitos quilômetros de um rio na sua foz. Para cruzá-lo, suba rio acima até um local mais acessível.

Remansos: Um remanso pode produzir um forte puxão para baixo da superfície e puxá-lo contra a obstrução que causa o remanso.

A profundidade de um rio ou riacho vadeável não é nenhum obstáculo se puder manter seu equilíbrio. Em águas profundas, por vezes, corre mais lentamente e, por tanto, mais segura que água rasa e rápida. Você pode improvisar uma balsa para levar a sua roupa e equipamento pelo rio.

Você não deve tentar nadar ou vadiar um riacho ou rio quando a água está com temperaturas muito baixas. Nadar aqui poderia ser fatal. Tente fazer uma balsa de algum tipo.

Corredeiras: para nadar por um rio profundo e veloz, nade a favor da corrente,

nunca contra. Tente manter o corpo horizontal à água. Isto reduz o perigo de ser puxado para baixo.

Nas corredeiras pouco profundas, deve deitar-se para trás, com os pés no sentido da corrente, mantendo suas mãos ao lado de seus quadris. Isso aumenta a flutuação e te ajudará a evitar os obstáculos. Mantenha os pés elevados para evitar de bater ou se enroscar com as pedras.

Em corredeiras profundas, deite-se de barriga para baixo, com a cabeça na direção da corrente. Fique atento aos obstáculos e tenha cuidado com os remansos e as correntes convergentes, pois aí, muitas vezes, se formam redemoinhos perigosos. As correntes convergentes ocorrem onde as novas correntes de água entram no rio ou onde se desviou a água ao redor de grandes obstáculos como ilhotas.

Exposição ao frio

As baixas temperaturas podem ser perigosas, sobretudo se vêm acompanhadas de umidade ou vento. Os principais acidentes são por hipotermias, geladuras e quedas por escorregar sobre o gelo.



Hipotermias são um esfriamento geral de todo o organismo. A temperatura corporal

inferior à normal, ou seja, inferior aos 36-37°C aproximadamente.

Geladuras são esfriamentos de áreas distintas do corpo, sobretudo das extremidades, orelhas e nariz.

Usualmente acontecem como consequência a exposições a temperaturas ambientais baixas durante atividades ao ar livre, sem a possibilidade de reter o calor corporal. É intensificada se não contar com o agasalho adequado, ter a roupa úmida ou molhada, estar exposto ao vento, estar molhado ou submerso por muito tempo, cansaço, alimentação deficiente e, em caso de acidentados, estado de choque e hemorragias.

Algumas recomendações para preveni-los são:

- ✓ Não consumir álcool ou tabaco.
- ✓ Tomar bastante líquido, ter uma boa alimentação e descanso adequado.
- ✓ Evitar posições que produzam câimbras.
- ✓ Encontrar um abrigo que nos proteja do vento e do frio.
- ✓ Não utilizar jóias, relógios ou roupas justas que dificultem a circulação.
- ✓ Utilizar roupas próprias para baixas temperaturas, como as seguintes:

- Mitenes (não luvas)
- Várias camadas de roupa impermeável e rompe-vento (como polipropileno)
- Utilizar dois pares de meias, um de algodão por baixo e um de lã por cima.
- Manter a cabeça coberta com um gorro que cubra até as orelhas para evitar a perda de calor através da parte superior da cabeça.

- Calçado impermeável e, se possível, com Gore-tex.

Exposição ao sol

A exposição prolongada aos raios solares tem efeitos prejudiciais para a saúde, sobretudo para a pele. A exposição prolongada aos raios solares afeta tanto a epiderme, camada exterior da pele, como a derme, camada interna.

Os seres humanos somos afetados por dois tipos de raios solares Ultra Violetas (UV): os raios UVA e os raios UVB.

Os raios UVA causam alergias, envelhecimento precoce da pele e reações fototóxicas. Os raios UVB produzem queimaduras, golpes de calor e insolações, a grande prazo a eles são atribuídas alterações genéticas e mutações do DNA.

A ação combinada dos raios UVA e UVB são relacionadas com o desenvolvimento do

câncer de pele.

Embora todas as pessoas sejam afetadas pela exposição aos raios solares, as pessoas de pele escura ou negra e os adultos são menos sensíveis, enquanto que as crianças e as pessoas de pele clara ou branca têm maior sensibilidade.

Os danos ocasionados pela exposição prolongada aos raios solares dependerão de cada pessoa, do seu tipo de pele, sensibilidade cutânea, etc.

Aqui encontrará algumas orientações para evitar estes efeitos nocivos para a pele.

✓ Proteja-se sempre utilizando uma camiseta e chapéu, mesmo quando o dia estiver nublado, pois os raios UVA e UVB incidem normalmente.

✓ Utilize um chapéu que cubra bem as orelhas e a nuca.

✓ Use protetor solar para a pele. Proteja também seus lábios com produtos



adequados. Atualmente existem protetores solares ou telas solares que filtram a maior parte tanto dos raios UVA como dos raios UVB.

✓ O índice de proteção solar é um valor padronizado para todos os produtos que filtram os raios solares antes que cheguem à pele e se indica por um número que varia entre 1 e 60 (ainda que alguns casos superam este índice).

Índice de proteção solar	Bloqueia aproximadamente:
12	92% dos raios UVA, UVB ou ambos
20	95% dos raios UVA, UVB ou ambos
60	98,3% dos raios UVA, UVB ou ambos

✓ O índice de proteção que utilizar dependerá do seu tipo de pele, a época do ano, a região geográfica em que estiver.

✓ Aplique o produto (creme, gel, aerossol) da forma mais uniforme que puder, tendo em mente que o produto não se expande uniformemente pela pele e, por tanto, seu índice de proteção variará.

✓ O uso de alguns produtos podem te deixar mais sensível à exposição solar, como é o caso de algumas colônias ou perfumes, desodorantes ou cosméticos produzidos a base de extratos de lavanda ou cítricos. Diz-se que esses produtos são “fotossensibilizantes”, por tanto evite o seu uso antes de se expor ao sol.

✓ Proteja seus olhos utilizando óculos escuros ou de sol, Os olhos, assim como os lábios, são áreas muito sensíveis por estarem



constituídas de mucosas, parte da pele não coberta pela camada protetora chamada epiderme, que cobre a maior parte do nosso corpo.

✓ Assegure-se de utilizar lentes adequadas, adquirindo as lentes em óticas especializadas, pois o uso de lentes que não tenham uma proteção para as radiações UVA e UVB causam mais dano que se não estivéssemos usando nada.

✓ Existem determinadas horas do dia em que o sol incide mais diretamente e, por tanto, seus efeitos são maiores sobre nós. Na América do Sul se recomenda evitar o sol entre as 11 e as 15 horas. De qualquer modo consulte no lugar onde estiver quais são as horas em que não é recomendado expor-se aos raios solares.



Golpe de calor

Tenha sempre em mente o risco de sofrer uma insolação ou um golpe de calor, mesmo estando debaixo de um guarda-sol, em uma barraca de acampamento ou embaixo de qualquer sombra que esteja “rodeada” de sol.

✓ Aprenda com os árabes e sua maneira de vestir-se para enfrentar o sol e o calor do deserto, utilize sempre uma roupa folgada que te permita sentir-se fresco ao deixar circular o ar entre o seu corpo e o meio

externo, aliviando-o do calor.

✓ Busque a sombra, tendo cuidado com os efeitos da refração, lembre que a água do mar ou uma piscina, assim como a neve ou uma parede, refletirá o sol e recebemos do mesmo modo 80% do calor.

✓ Hidrate-se adequadamente. Em condições normais deve-se consumir entre 1 e 2 litros de água por dia. No verão, com temperaturas altas, necessitamos beber de 2 a 4 litros por dia. Se estiver realizando alguma atividade que exija esforço físico, esta quantidade deve ser dobrada.

✓ Tome água antes de sentir sede, porque a sede já é um sintoma de desidratação. Para estar totalmente hidratado, em áreas de calor ou no verão, antes e depois de uma atividade física, deve tomar mais água que o necessário para acalmar a sensação de sede.

✓ Para uma hidratação rápida, os esportistas normalmente utilizam as chamadas bebidas isotônicas, que são bebidas que o corpo assimila mais rápido que outros líquidos normais.



Participar ativamente dos debates e processos decisórios realizados na Seção, expondo as suas opiniões e respeitando as opiniões alheias.



Participando de debates e discussões

Os processos decisórios no Ramo Sênior envolvem, via de regra, um debate para analisar as possibilidades e chegar-se a melhor alternativa. Vejamos alguns exemplos:

- No Conselho de Patrulha, para decidir sobre uma atividade, para eleger o Monitor ou mesmo para decidir a cor que será pintado o “Canto de Patrulha”.
- Na Corte de Honra, ao final de um ciclo de programa, para estabelecer o diagnóstico e montar uma proposta de atividades para o próximo ciclo; ou para aprovar a indicação de um jovem para receber o distintivo “Escoteiro da Pátria”.
- Na Assembléia de Tropa, para aprovar as atividades de Tropa para o novo ciclo de programa, ou para decidir os principais pontos de uma viagem que será feita no final do ano.

Como se percebe, o debate é uma ferramenta extremamente útil, cuja finalidade é permitir que pessoas com diferentes posições sobre alguma questão possam apresentar seus pontos de vista de forma democrática e organizada, com o objetivo de que os participantes, mesmo que apenas na condição de ouvintes, possam formar opinião e tomar uma decisão. Ou seja, um debate serve para:

- Analisar os diferentes pontos de vista em relação a um mesmo assunto;
- Permitir a manifestação de todos os envolvidos;
- Destacar os pontos positivos e negativos de cada manifestante;
- Compartilhar conhecimentos sobre o assunto;
- Aproveitar a riqueza da diversidade;
- Aprender a conviver com idéias diferentes e contrárias;
- Encontrar a decisão que seja democrática.

As etapas para organizar um debate

1. Definição do tema – Ter claro o assunto sobre o qual se debaterá, para não se perder tempo e esforço.

2. Montar uma Mesa Diretora – Em alguns casos o presidente da mesa já está automaticamente designado, como um debate no Conselho de Patrulha, presidido pelo Monitor ou um debate em reunião de Corte de Honra, mas as vezes é necessário que seja eleito. Também é importante a eleição ou designação de um Moderador e um Secretário.

3. Definir antecipadamente as regras do debate – Ter definido como se pede a palavra, o tempo que cada um terá para falar, se haverá réplica, como será a votação, etc.

Os papéis de cada um

Presidente:

- Faz a abertura, informa o tema e as regras;
- Intervém quando percebe algum problema;
- Coloca as propostas em votação e proclama resultados;
- Faz um resumo final e os agradecimentos.

Moderador:

- Controla os inscritos para falar;
- Concede a palavra e controla os tempos.

Secretário:

- Registra as opiniões;
- Registra as conclusões;
- Faz a ata do debate.

As regras do debate:

- Pedir a palavra levantando o braço;
- Respeitar a ordem de inscrição;
- Apoiar argumentos sem repeti-los;
- Usar linguagem clara e respeitosa;
- Ser breve e não repetir-se;
- Aceitar os argumentos dos outros com respeito.



Participando das campanhas de serviço e desenvolvimento comunitário

Identificar as principais organizações sociais e de serviço comunitário de minha cidade com as quais posso colaborar.

Participar ativamente das campanhas de serviço e de desenvolvimento comunitário organizadas pelo meu Grupo Escoteiro, pelo Distrito ou pela Região.

Participar ativamente de pelo menos 1 atividade de cunho comunitário desenvolvida pela minha patrulha.

Montando um Mapa Social

O mapa social é uma valiosa ferramenta que permite localizar geograficamente as instituições e organizações sociais e de serviço que atuam na sua cidade. O mapa deve mostrar informações destas organizações, assim como da zona geográfica onde elas têm presença ou desenvolvam projetos sociais.

Confeccionar um mapa social é um excelente projeto individual, de patrulha ou da Tropa. Para fazê-lo recomendamos os seguintes passos:

- ✓ Decidir as características das organizações que serão consideradas no mapa.
- ✓ Fazer um cadastro das organizações que atender ao perfil desejado e estão presentes na cidade.

✓ Reunir as informações básicas de cada uma das organizações cadastradas, ou seja:

- Nome
- Breve apresentação e área de atuação (saúde, promoção social, esportes, educação...).
- Pessoa de contato
- Endereço postal
- Telefone e fax
- Website e e-mail.

✓ Obter ou desenhar um bom mapa da cidade.

✓ Incorporar ao mapa as informações coletadas e confeccionar um fichário que contenha todas as organizações, de forma que possam ser rapidamente localizadas. O mapa pode ser bastante útil para a Tropa planejar atividades comunitárias.

Os escoteiros estão sempre dispostos a ajudar ao próximo, e existem diferentes maneiras de colocar este princípio em ação.

A forma mais fácil é prestar algum serviço a alguém ou alguma comunidade, ou seja, os escoteiros executam uma ação (ou conjunto de ações) que resolvem um problema ou carência de pessoas ou comunidade. Um exemplo simples é quando a Tropa Sênior providencia a pintura ou reforma de uma escola, creche ou prédio comunitário, ou quando a Tropa desenvolve uma campanha de arrecadação para ajudar na alimentação de crianças de um bairro carente. Evidentemente que isso é importante e

ajuda a quem necessita, mas não elimina as causas que provocaram o problema.

Existe um antigo ditado chinês que diz: “É melhor ensinar a pescar do que dar o peixe”, referindo-se ao fato de que o peixe vai saciar a fome de alguém uma única vez, enquanto que, se o ensinarmos a pescar, esta pessoa poderá ter peixes sempre, e isso contribuirá para que ele não sinta mais fome. É este conceito que é adotado nos trabalhos de Desenvolvimento Comunitário, que envolve a comunidade na solução de seus problemas, de tal forma que possam ser alcançados resultados permanentes.



Planejando uma ação de desenvolvimento comunitário

Todo projeto de desenvolvimento comunitário, que envolva a comunidade, requer primeiro um diagnóstico que permita conhecer a situação desta comunidade, suas necessidades e interesses.

Todo projeto social deve ser visto como uma ação produzida a partir de dentro da comunidade beneficiada, razão pela qual se necessita de conhecimento e participação ativa dos diretamente envolvidos.

Os escoteiros devem servir de motivadores e facilitadores quando buscam os representantes de uma comunidade para propor ajuda, mas apesar de identificar previamente possibilidades de atuação, não são os escoteiros que vão dizer para a comunidade o que eles necessitam, mas a própria comunidade que, conhecendo suas necessidades, aceita a colaboração dos escoteiros na busca de soluções.

Por isso, desde que se começa a pensar em um projeto ele deve envolver a comunidade local em sua organização, execução, avaliação e, naturalmente, a comemoração. As informações locais necessárias para montar um diagnóstico devem ser oferecidas pelas pessoas da mesma comunidade.

Diagnosticar significa:



- ✓ Conhecer com profundidade as características da comunidade na qual se trabalhará;
- ✓ Identificar o problema específico, ou parte do problema, em cuja solução o projeto deseja contribuir;
- ✓ Caracterizar e quantificar a população diretamente afeta pelo problema;
- ✓ Identificar a causa do problema;
- ✓ Elaborar alternativas de solução;
- ✓ Analisar por que a alternativa proposta seria mais adequada;
- ✓ Encontrar outras organizações e pessoas que poderiam ajudar no projeto.

Um diagnóstico equivocado pode levar a uma visão errada do problema e, como consequência, da elaboração de uma proposta inadequada.

Algumas questões que podem ajudar na elaboração do diagnóstico:

Imaginem que vocês são viajantes que visitam uma comunidade distante, com outros costumes, e tudo pode parecer estranho. Assim, nada melhor do que

percorrer a comunidade, como se nada soubessem, perguntando e anotando todos os detalhes, tais como:

- ✓ Localização da comunidade, número e características dos habitantes?
- ✓ Quantos são crianças, homens, mulheres ou idosos? Algum destes grupos é majoritário? A que isso se deve?
- ✓ Ao que se dedicam? O que fazem durante o dia e durante a noite?
- ✓ Como é a relação dos habitantes entre si: indiferente, cordial, agressiva?
- ✓ Existem lugares de encontros comunitários, como praças ou espaços públicos? Quem os utiliza?
- ✓ Que organizações existem na comunidade, como clubes, igrejas, escolas, cooperativas, sociedades, etc.?
- ✓ Quem são as pessoas mais queridas pela comunidade? Por que? Existem autoridades formais ou informais?
- ✓ Existem atividades típicas da comunidade? Datas festivas importantes?
- ✓ Os membros da comunidade se sentem parte dela?
- ✓ O que mais se valoriza na comunidade e o que a comunidade repudia?
- ✓ O que eles pensam ser a maior "fortaleza" da comunidade, e qual o principal problema ou necessidade que eles identificam?



Hierarquia de problemas

Com tudo o que foi feito até aqui é possível identificar as características que se destacam na comunidade onde se deseja trabalhar, porém é necessário elaborar um projeto que aponte resposta a uma necessidade específica. Para isso um bom

caminho é trabalhar a lista dos problemas para estabelecer uma hierarquia, do mais importante ao menos importante. Agora é indispensável que o trabalho seja feito a participação de lideranças comunitárias identificadas, com os seguintes passos:

Primeiro Passo – Preparem uma lista dos problemas que existem na comunidade e discutam quais são os mais importantes, definido uma ordem do maior ao menor de acordo com a gravidade ou necessidade de resposta.

Segundo Passo – Seleccionem o problema que mais se destacou e discutam sobre:

- Quais as soluções possíveis?
- Existe interesse em trabalhar nesta solução?
- Que organização ou pessoas da comunidade poderiam participar da iniciativa?
- Que recursos serão necessários?
- Já existe uma experiência anterior destinada a resolver o mesmo problema? Que resultados atingiu?

Terceiro Passo – Com estas informações:

- Buscar especialistas no tema para obter idéias e apoio.
- Reunir os interessados da comunidade e ouvir suas idéias para o projeto.

Finalmente estamos prontos para elaborar um projeto, com diagnóstico, ações e recursos dimensionados. Ele deve:

✓ Ser resultado da elaboração em conjunto entre escoteiros e membros da comunidade;

✓ Ser factível de aplicar;

✓ Ser flexível frente aos imprevistos que possam acontecer; e

✓ Ser possível de dividir em etapas para sua execução.





Organizar sozinho ou em conjunto com a patrulha, uma reunião social, com jovens de ambos os sexos.

21

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 convidados gozem de conforto, segurança e diversão.

Linhas gerais para organizar uma atividade

As vezes o entusiasmo nos leva a imaginar fazer coisas que são excelentes idéias, mas cuja realização é inviável, por isso você deve

sempre levar em conta a realidade, pois o sucesso do evento disso. Você deve levar em consideração a sua capacidade de realizar e a disponibilidade financeira, tanto sua como dos seus convidados. É muito mais importante um ambiente agradável, alegre e descontraído, em que todos se sintam à vontade e se divirtam interagindo, do que luxo e comidas caras num ambiente que não permita criar o ambiente que nos interessa.

Os seguintes pontos podem ajudar a lembrar de coisas importantes:

1. Lugar ou lugares que serão usados;
2. Horário de início e encerramento;
3. Tema ou motivo;
4. Convidados ou ingressos – para quem e método de disponibilizar;
5. Colaboradores adultos e convidados especiais;
6. Traje: formal, informal, traje ou uniforme;
7. Alimentação, refrescos e refrigerantes;
8. Facilidades de estacionamento;
9. Iluminação, ventilação, conforto;
10. Música;
11. Flores ou lembranças;
12. Móveis, mesas e cadeiras;
13. Entretenimentos;
14. Mestre de cerimônias;



15. Transporte de equipamentos;
16. Limpeza após a atividade;
17. Pagamentos;
18. Cartas de agradecimento; e
19. Relatório da atividade.

É comum que ao final de uma atividade haja pressa em sair, pois quase sempre estamos condicionados por horários. Justamente por isso devemos ter preparado um esquema para deixar limpo e arrumado o local utilizado. Lembre-se de que, além de sermos educados e responsáveis, uma nova possibilidade de usar um lugar vai depender de como ele for deixado após a atividade.

Um jantar ou almoço

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

- ✓ Procure marcar um dia e horário em que todos possam comparecer.
- ✓ Mande convite por escrito, tanto para avisar como para lembrar.
- ✓ Planeje um prato que ninguém tenha restrição e que você seja capaz de confeccionar.
- ✓ Explique muito bem em sua casa o que vai acontecer, para não ter surpresas que prejudicarão o seu jantar.
- ✓ Prepare o cardápio, com uma entrada, um prato principal e uma sobremesa, e decida se os pratos serão servidos em bufê ou pratos prontos (à francesa).
- ✓ Separe os utensílios para cozinhar e servir
- ✓ Arrume uma equipe para ajudá-lo a preparar os pratos, começando com antecedência para que possam ser servidos no horário programado.
- ✓ Seja um bom anfitrião – receba e apresente as pessoas.
- ✓ Após a refeição retire os pratos e deixe as pessoas a vontade para conversar.

Uma reunião social

É uma atividade que pode ser muito divertida, com um ambiente para novas amizades e relacionamento. Se você decidir programar uma atividade social fora da sede do Grupo vai ter que preparar um programa adequado, para que integre a todos durante todo o tempo. Veja alguns conselhos:

Participantes: Defina o público ideal considerando o tipo de atividade e as possibilidades de interação e diversão.

Convite: Mande um convite por escrito, seja por correio eletrônico ou postal, com todas as informações necessárias, como:

- Local e hora
- Roupas adequadas
- O que levar

Refrigerantes: Disponha de refrescos ou refrigerantes.

Lanche: Prepare um lanche simples, como sanduíches, salgadinhos, doces ou pizzas, que possa ser preparado com antecedência. Sempre existe a hipótese de que cada participante seja convidado a levar um prato.

Jogos e diversão: Prepare brincadeiras e jogos que possam ser utilizados no ambiente disponível, deixando o material já preparado.

Noites musicais (serenata)

É uma atividade semelhante às outras já descritas, de modo que não haverá dificuldade em organizá-la. O mais importante é cuidar para que o ambiente seja agradável e favoreça a interação das pessoas.

A noite musical ou serenata é uma reunião noturna, preferencialmente em ambiente ao ar livre ou aberto, com música ao vivo que incentive todos a cantar. Para isso, evidentemente, é necessário ter quem toque instrumentos musicais, e um conjunto de letras de canções conhecidas preparadas (se tiver a letra escrita ajuda a quem não sabe muito bem).

Alguns “petiscos” e refrigerantes ajudam a dar um clima. Também podem ser servidos “churrascinhos” ou mesmo uma refeição ao estilo “prato único”, tipo macarronada, feijoada ou arroz carreteiro.

Lual

É uma noite musical inspirada na cultura havaiana, feita na praia, em que, além da música, são oferecidos sucos, frutas e, se for possível, algum pescado como refeição.

Para um bom lual, tanto como a caracterização do ambiente, com tendas e decoração, é importante que as pessoas estejam vestidas adequadamente, com colares e roupa de inspiração havaiana.

Quando for realizar uma atividade na praia, caso não seja em área particular autorizada, verifique se a atividade é possível e, muito importante, avise as autoridades policiais sobre o evento para evitar que ela seja confundido e para ter segurança.

Assumir responsabilidades em casa, contribuindo assim com o aumento da confiança por parte de seus pais

Organizar um debate com sua patrulha ou seção sobre um dos seguintes itens: infidelidade, ciúmes, ficar ou namorar: eis a questão, relacionamentos emocionalmente desequilibrados.

Confiança se conquista!

No texto original de Baden-Powell o primeiro artigo da Lei Escoteira diz: “O Escoteiro é digno de confiança”. Colocando este conceito como o primeiro de um conjunto de valores que forma o código de conduta dos escoteiros, pode-se perceber a importância que o Fundador do Escotismo lhe atribuía.

No livro “Caminho para o sucesso” o Fundador explica, quando fala sobre emprego, diz o que entende como ser digno de confiança, nestas palavras: “Digno de confiança significa ser sóbrio, pontual, verdadeiro e honesto no trato com o dinheiro e no trabalho confidencial, e incapaz de fazer alguma loucura ou algum erro; significa também que é fácil ao seu empregador, tanto quanto àqueles que lhe estão subordinados, e que fará o seu trabalho, quer estando sendo observado quer não.”

Evidentemente essa confiança não se ganha. Confiança se conquista!

Ajudando em casa

Muitos jovens não gostam de ajudar na realização de tarefas domésticas. A eles isso parece, muitas vezes, como um tempo perdido diante de tanta coisa que têm para fazer. Entretanto as tarefas não acontecem sozinhas – não existe uma mágica que faça a louça lavar-se, o quarto arrumar-se ou lixo ir para fora de casa por conta própria.

A ajuda nas tarefas de casa não é apenas um dever de cada um, mas também uma oportunidade de mostrar aos seus familiares que você se importa com eles, que os respeita, e que é capaz de participar de maneira ativa da manutenção do seu lar.

Também é importante destacar que em nossa sociedade o trabalho de buscar recursos se estende não somente ao pai, mas em muitas famílias também a mãe tem compromissos profissionais, e mais do que nunca as tarefas de manutenção da casa devem ser divididas entre todos, incluindo

os filhos. As estatísticas mostram que mais de 80% das meninas e 60% dos meninos ajudam os pais nas tarefas domésticas.

É válido ressaltar que essas tarefas nos ajudam a firmar conceitos como responsabilidade e compromisso, mas outro ponto importante é que aquilo que se aprende com as atividades que fazemos em casa, com certeza servirá para outros momentos. Justamente os jovens que mais ajudaram em nas tarefas domésticas são os

mais desenvolvidos quando precisam “se virar” longe de casa, em viagem, intercâmbio ou morando sozinho em outra cidade.

Por fim, você vai verificar uma coisa importante: a partir do momento em que você realiza as tarefas de casa que lhe são atribuídas, no tempo e com a qualidade necessária, seus pais passarão e confiar mais em você, em sua competência e palavra, e esta confiança se estenderá rapidamente para toda a relação de vocês.



Relacionamento a dois

Faz parte da vida que, em um determinado momento, sem nada planejado, você se sinta atraído por alguém. Isso é próprio da condição do ser humano e parte dessa atração é biológica, provocada pelo instinto de continuidade da espécie, mas uma parte muito grande deste sentimento é absolutamente subjetiva.

Este sentimento é parte do processo de definição da identidade sexual, que se iniciou desde o nascimento, mas que assume proporções definitivas na adolescência. Desperta conflitos e ansiedades, pois será necessário desempenhar novos papéis e aprender como agir em num novo campo de atuação. Por outro lado este é um momento marcante, pois tem a ver com sua relação com os outros e com a vida amorosa.

Este aspecto da vida é essencial para seu futuro, e por certo você vai viver contradições e algumas dores, mas também viverá experiências muito ricas e emocionantes. Conhecer, “ficar” e namorar são etapas normais deste período, e cada um terá uma maneira muito particular de relacionar-se.

É importante considerar alguns pontos:

✓ A paixão é entusiasmante, nos dá forças e coragem, mas também nos leva a tomar atitudes impensadas, pois coloca a outra pessoa como centro de tudo.

✓ Já o amor é um sentimento de bem querer, de doação ao outro, de estrutura significativa e construtiva.

✓ A sexualidade é a energia do relacionamento, que utiliza o interesse de

um pelo outro em motivação para melhorar a vida, que se transforma em amor e em impulso para cada um procurar ser alguém melhor.

✓ O amor se constrói pela relação e pelo passar do tempo, mas depende de acreditar-se de que vai dar certo. Os piores inimigos do amor são o egoísmo e a dúvida.

✓ Para amar é necessário gostar de si próprio primeiro. Na relação as pessoas se completam, cada um tem que dar algo de si para enriquecer a vida do outro, mas cada um deve cuidar para viver a própria vida.

✓ O amor se baseia na liberdade para que cada um seja ele mesmo. O amor não aprisiona, não proíbe nem constrange. O amor é o sentimento de querer estar com o outro apesar das falhas que o outro tenha, mas o amor enfatiza o que o outro tem de melhor.

O relacionamento se fundamenta no respeito

Todo relacionamento se baseia no respeito ao outro, em reconhecer seus direitos fundamentais e aceitar sua história pessoal de vida, suas experiências, crenças e valores. Quando se conhece melhor uma pessoa, pela convivência, muitas vezes estas questões podem gerar divergências, até mesmo ruptura, mas ainda assim o respeito deve continuar.

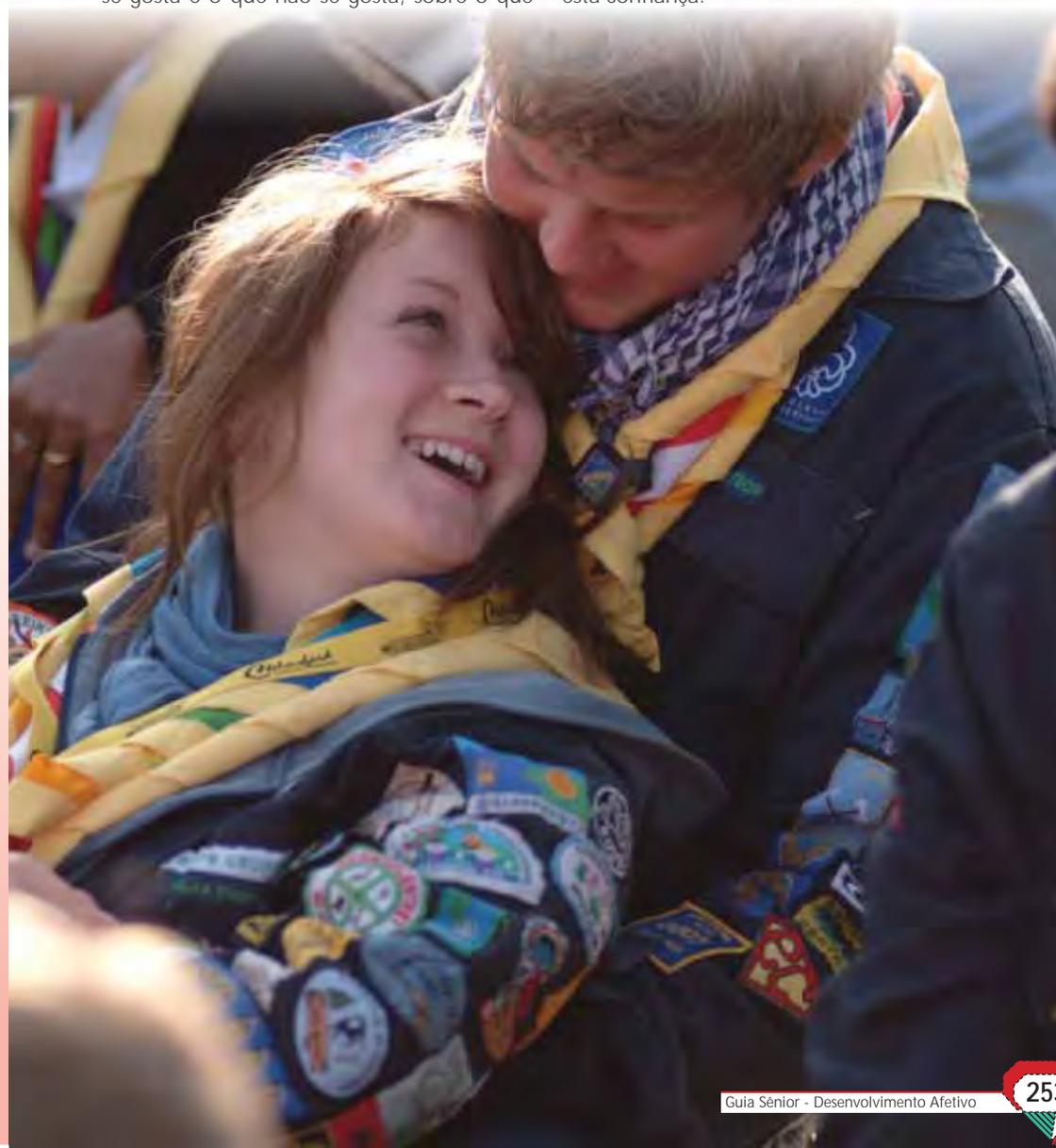
Também pode acontecer que as opções individuais façam com que o relacionamento perca vigor, ou mesmo gere o afastamento

das partes. A vida é assim, e cada um tem o direito de fazer suas escolhas, e mesmo que não coincidam com o que pensamos esta pessoa continua a merecer respeito.

Procurar ser verdadeiro e honesto com quem se relaciona, conversando sobre as o que é fácil e o que é difícil, sobre o que se gosta e o que não se gosta, sobre o que

agrada e o que incomoda, é a base firme de qualquer relacionamento.

E para se ter respeito é preciso respeitar-se. Valorizar-se para ser valorizado. Conduzindo a vida e condutas de maneira clara, sem enganar-se ou enganar ao outro. É muito triste quando alguém em quem se confia trai esta confiança.



Uma mensagem de Baden-Powell

Baden-Powell termina o livro "Lições da Escola da Vida" com uma mensagem VESPERASCIT (que em Latim significa - o que se desenvolve tardiamente), em que fala de sentimento agradável de viver ao lado de quem se ama, fazendo o que se gosta.

Escrevo sentado no meu jardim ao findar de um dia perfeito de setembro, com o clarão vermelho do poente emprestando tons novos às luzes e sombras das florestas lá em baixo, enquanto uma névoa cor de violeta envolve as montanhas distantes, que tantas vezes percorri.

Há no ar um perfume de rosas — e de madressilva. Uma gralha sonolenta numa árvore próxima responde de vez em quando ao arrulho distante de um pombo. Uma abelha passa zumbindo em direção à sua colméia. Tudo é paz em minha casa, no crepúsculo, antes que a noite desça.

Ela está sentada ao meu lado, em silêncio amigo; aquela que compartilhou o trabalho da tarde e as suas alegrias. É bom não fazer nada, deixar-se ficar assim, honestamente cansado e olhando para trás, sentir que embora o dia tenha acabado, conseguimos, dentro de nossas limitações, aproveitá-lo bem, gozando dele plenamente.

Sentimos então que fomos ricos, por termos tido poucas ambições e menores insatisfações.

Da janela de cima vêm as vozes alegres das crianças que se preparam para dormir.

Amanhã será seu dia.

Que seja tão feliz quanto foi o meu, Deus as abençoe!

Quanto a mim, cedo chegará minha hora de dormir. E assim

BOA NOITE!

*"Sono depois do trabalho,
Porto depois da tormenta,
Paz depois da guerra,
Morte depois da vida
São coisas que agradam". **

**"Sleep after toyle, port after stormie seas,
ease after warre, death after life, doth greatly please"*



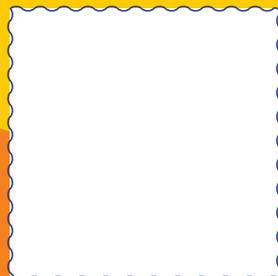
Desenvolvimento SOCIAL

Um espaço em que seja possível desenvolver competências significativas que contribuam na escolha vocacional e profissional você deve fazer por esses tempos. Simultaneamente seguir construindo bases firmes para estabelecer uma relação positiva com homens e mulheres.

Respeitar cada pessoa em sua dignidade; viver a liberdade plena e solidariamente; assumir uma cidadania ativa; valorizar a democracia; reconhecer e respeitar as autoridades; estar disponível para servir aos demais e colaborar para o desenvolvimento local; reconhecer a cultura e expressão dos valores nacionais; lutar pela compreensão e a paz; conhecer os problemas ambientais e participar das soluções possíveis.

Por natureza construtora de organizações, a abelha evoca o trabalho infatigável em benefício da comunidade.

Imagem retirada de jóia do antigo
Egito.



Escolha uma das seguintes atividades abaixo:

- Identificar e discutir com minha patrulha as manifestações mais evidentes de "Bullying" que observo na escola, bairro, família e dentro do movimento escoteiro. OU
- Assistir e debater com minha patrulha um filme ou peça teatral que proporcione a discussão a respeito dos direitos individuais e coletivos.

O que é bullying?

O bullying é um termo ainda pouco conhecido do grande público. De origem inglesa e sem tradução ainda no Brasil (vem de bully – que significa "valentão"), é utilizado para qualificar comportamentos agressivos no âmbito escolar, praticados tanto por meninos quanto por meninas. Os atos de violência (física ou não) ocorrem de forma intencional e repetitiva contra um ou mais

alunos que se encontram impossibilitados de fazer frente às agressões sofridas.

Tais comportamentos não apresentam motivações específicas ou justificáveis. Em última instância, significa dizer que os mais fortes utilizam os mais frágeis como meros objetos de diversão, prazer e poder, com o intuito de maltratar, intimidar, humilhar e amedrontar suas vítimas.

As formas de bullying são:

- Verbal (insultar, ofender, falar mal, colocar apelidos pejorativos, "zoar")
- Física e material (bater, empurrar, beliscar, roubar, furtar ou destruir pertences da vítima)
- Psicológica e moral (humilhar, excluir, discriminar, chantagear, intimidar, difamar)
- Sexual (abusar, violentar, assediar, insinuar)
- Virtual ou Cyberbullying (bullying realizado por meio de ferramentas tecnológicas: celulares, filmadoras, internet etc.)

Identifica-se um pequeno predomínio dessas ações por parte dos meninos, que por serem mais agressivos e utilizarem a força física tem as atitudes mais visíveis. Já as meninas costumam praticar bullying mais na base de intrigas, fofocas e isolamento das colegas. Podem, com isso, passar despercebidas, tanto na escola quanto no ambiente doméstico.

Os bullies (agressores) são sempre covardes, e escolhem os alunos que estão em franca desigualdade de poder, seja por situação socioeconômica, situação de idade, de porte físico ou até porque numericamente estão desfavoráveis. Não há justificativas plausíveis para a escolha, mas certamente os alvos são aqueles que não conseguem fazer frente às agressões sofridas.

As conseqüências são as mais variadas possíveis e dependem muito de cada indivíduo, da sua estrutura, de vivências, de predisposição genética, da forma e da

intensidade das agressões. No entanto, todas as vítimas, sem exceção, sofrem com os ataques de bullying (em maior ou menor proporção). Muitas levarão marcas profundas provenientes das agressões para a vida adulta, e necessitarão de apoio psiquiátrico e/ou psicológico para a superação do problema.

O bullying deve ser combatido sempre, pois a pior atitude é ignorá-lo ou fingir que não existe. Nós, escoteiros, que temos um compromisso com a ajuda ao próximo e ao mais fraco, não podemos aceitar sua existência, nem nas escolas e muito menos em nossas Tropas. Sempre que identificarmos uma a existência do bullying devemos denunciar aos responsáveis (pais e professores), pois as vítimas normalmente não relatam o sofrimento vivenciado na escola por medo de represálias e por vergonha.

Texto adaptado de cartilha produzida pelo Conselho Nacional de Justiça

Imagem Exclusão

Direitos individuais e coletivos

Nossa atual sociedade foi estruturada em alguns valores fundamentais, como o respeito pela vida, a liberdade e a igualdade. Foi na metade do século passado que o mundo uniu-se para estabelecer um conjunto de diretrizes denominado de Declaração Universal dos Direitos Humanos, que define tudo o que deve ser garantido como direito a todas as pessoas, independente de origem, etnia, crença, opções individuais ou condição social.

A Declaração Universal dos Direitos Humanos foi inspirada em valores encontrados na Declaração de Independência dos Estados Unidos (1776) e nos princípios que orientaram a Revolução Francesa (1789-1799), considerada como o acontecimento que deu início à Idade Contemporânea, quando se proclamou os princípios universais de “Liberdade, Igualdade e Fraternidade” (Liberté, Egalité, Fraternité).

Foi após o final da II Grande Guerra Mundial, que a Declaração Universal dos Direitos Humanos foi adotada e proclamada pela resolução 217 A (III) da Assembléia Geral das Nações Unidas, em 10 de dezembro de 1948, com o seguinte conteúdo:

Preâmbulo

Considerando que o reconhecimento da dignidade inerente a todos os membros da família humana e de seus direitos iguais e inalienáveis é o fundamento da liberdade, da justiça e da paz no mundo,

Considerando que o desprezo e o

desrespeito pelos direitos humanos resultaram em atos bárbaros que ultrajaram a consciência da Humanidade e que o advento de um mundo em que os homens gozem de liberdade de palavra, de crença e da liberdade de viverem a salvo do temor e da necessidade foi proclamado como a mais alta aspiração do homem comum,

Considerando essencial que os direitos humanos sejam protegidos pelo Estado de Direito, para que o homem não seja compelido, como último recurso, à rebelião contra tirania e a opressão,

Considerando essencial promover o desenvolvimento de relações amistosas entre as nações,

Considerando que os povos das Nações Unidas reafirmaram, na Carta, sua fé nos direitos humanos fundamentais, na dignidade e no valor da pessoa humana e na igualdade de direitos dos homens e das mulheres, e que decidiram promover o progresso social e melhores condições de vida em uma liberdade mais ampla,

Considerando que os Estados-Membros se comprometeram a desenvolver, em cooperação com as Nações Unidas, o respeito universal aos direitos humanos e liberdades fundamentais e a observância desses direitos e liberdades,

Considerando que uma compreensão comum desses direitos e liberdades é da mais alta importância para o pleno cumprimento desse compromisso,

A Assembléia Geral proclama

A presente Declaração Universal dos Direitos Humanos como o ideal comum a ser atingido por todos os povos e todas as nações, com

o objetivo de que cada indivíduo e cada órgão da sociedade, tendo sempre em mente esta Declaração, se esforce, através do ensino e da educação, por promover o respeito a esses direitos e liberdades, e, pela adoção de medidas progressivas de caráter nacional e internacional, por assegurar o seu reconhecimento e a sua observância universais e efetivos, tanto entre os povos dos próprios Estados-Membros, quanto entre os povos dos territórios sob sua jurisdição.

Artigo I - Todas as pessoas nascem livres e iguais em dignidade e direitos. São dotadas de razão e consciência e devem agir em relação umas às outras com espírito de fraternidade.

Artigo II - Toda pessoa tem capacidade para gozar os direitos e as liberdades estabelecidos nesta Declaração, sem distinção de qualquer espécie, seja de raça, cor, sexo, língua, religião, opinião política ou de outra natureza, origem nacional ou social, riqueza, nascimento, ou qualquer outra condição.

Artigo III - Toda pessoa tem direito à vida, à liberdade e à segurança pessoal.

Artigo IV - Ninguém será mantido em escravidão ou servidão, a escravidão e o tráfico de escravos serão proibidos em todas as suas formas.

Artigo V - Ninguém será submetido a tortura, nem a tratamento ou castigo cruel, desumano ou degradante.

Artigo VI - Toda pessoa tem o direito de ser, em todos os lugares, reconhecida como pessoa perante a lei.

Artigo VII - Todos são iguais perante a lei e têm direito, sem qualquer distinção, a igual proteção da lei. Todos têm direito a igual proteção contra qualquer discriminação

que viole a presente Declaração e contra qualquer incitamento a tal discriminação.

Artigo VIII - Toda pessoa tem direito a receber dos tributos nacionais competentes remédio efetivo para os atos que violem os direitos fundamentais que lhe sejam reconhecidos pela constituição ou pela lei.

Artigo IX - Ninguém será arbitrariamente preso, detido ou exilado.

Artigo X - Toda pessoa tem direito, em plena igualdade, a uma audiência justa e pública por parte de um tribunal independente e imparcial, para decidir de seus direitos e deveres ou do fundamento de qualquer acusação criminal contra ele.

Artigo XI - 1. Toda pessoa acusada de um ato delituoso tem o direito de ser presumida inocente até que a sua culpabilidade tenha sido provada de acordo com a lei, em julgamento público no qual lhe tenham sido asseguradas todas as garantias necessárias à sua defesa. 2. Ninguém poderá ser culpado por qualquer ação ou omissão que, no momento, não constituíam delito perante o direito nacional ou internacional. Tampouco será imposta pena mais forte do que aquela que, no momento da prática, era aplicável ao ato delituoso.

Artigo XII - Ninguém será sujeito a interferências na sua vida privada, na sua família, no seu lar ou na sua correspondência, nem a ataques à sua honra e reputação. Toda pessoa tem direito à proteção da lei contra tais interferências ou ataques.

Artigo XIII - 1. Toda pessoa tem direito à liberdade de locomoção e residência dentro das fronteiras de cada Estado. 2. Toda pessoa tem o direito de deixar qualquer país, inclusive o próprio, e a este regressar.

Artigo XIV - 1. Toda pessoa, vítima de perseguição, tem o direito de procurar e de gozar asilo em outros países. 2. Este direito não pode ser invocado em caso de perseguição legitimamente motivada por crimes de direito comum ou por atos contrários aos propósitos e princípios das Nações Unidas.

Artigo XV - 1. Toda pessoa tem direito a uma nacionalidade. 2. Ninguém será arbitrariamente privado de sua nacionalidade, nem do direito de mudar de nacionalidade.

Artigo XVI - 1. Os homens e mulheres de maior idade, sem qualquer restrição de raça, nacionalidade ou religião, têm o direito de contrair matrimônio e fundar uma família. Gozam de iguais direitos em relação ao casamento, sua duração e sua dissolução. 2. O casamento não será válido senão com o livre e pleno consentimento dos nubentes.

Artigo XVII - 1. Toda pessoa tem direito à propriedade, só ou em sociedade com outros. 2. Ninguém será arbitrariamente privado de sua propriedade.

Artigo XVIII - Toda pessoa tem direito à liberdade de pensamento, consciência e religião; este direito inclui a liberdade de mudar de religião ou crença e a liberdade de manifestar essa religião ou crença, pelo ensino, pela prática, pelo culto e pela observância, isolada ou coletivamente, em público ou em particular.

Artigo XIX - Toda pessoa tem direito à liberdade de opinião e expressão; este direito inclui a liberdade de, sem interferência, ter opiniões e de procurar, receber e transmitir informações e idéias por quaisquer meios e independentemente de fronteiras.

Artigo XX - 1. Toda pessoa tem direito à liberdade de reunião e associação pacíficas. 2. Ninguém pode ser obrigado a fazer parte de uma associação.

Artigo XXI - 1. Toda pessoa tem o direito de tomar parte no governo de seu país, diretamente ou por intermédio de representantes livremente escolhidos. 2. Toda pessoa tem igual direito de acesso ao serviço público do seu país. 3. A vontade do povo será a base da autoridade do governo; esta vontade será expressa em eleições periódicas e legítimas, por sufrágio universal, por voto secreto ou processo equivalente que assegure a liberdade de voto.

Artigo XXII - Toda pessoa, como membro da sociedade, tem direito à segurança social e à realização, pelo esforço nacional, pela cooperação internacional e de acordo com a organização e recursos de cada Estado, dos direitos econômicos, sociais e culturais indispensáveis à sua dignidade e ao livre desenvolvimento da sua personalidade.

Artigo XXIII - 1. Toda pessoa tem direito ao trabalho, à livre escolha de emprego, a condições justas e favoráveis de trabalho e à proteção contra o desemprego. 2. Toda pessoa, sem qualquer distinção, tem direito a igual remuneração por igual trabalho. 3. Toda pessoa que trabalhe tem direito a uma remuneração justa e satisfatória, que lhe assegure, assim como à sua família, uma existência compatível com a dignidade humana, e a que se acrescentarão, se necessário, outros meios de proteção social. 4. Toda pessoa tem direito a organizar sindicatos e neles ingressar para proteção de seus interesses.

Artigo XXIV - Toda pessoa tem direito a

repouso e lazer, inclusive a limitação razoável das horas de trabalho e férias periódicas remuneradas.

Artigo XXV - 1. Toda pessoa tem direito a um padrão de vida capaz de assegurar a si e a sua família saúde e bem estar, inclusive alimentação, vestuário, habitação, cuidados médicos e os serviços sociais indispensáveis, e direito à segurança em caso de desemprego, doença, invalidez, viuvez, velhice ou outros casos de perda dos meios de subsistência fora de seu controle. 2. A maternidade e a infância têm direito a cuidados e assistência especiais. Todas as crianças, nascidas dentro ou fora do matrimônio, gozarão da mesma proteção social.

Artigo XXVI - 1. Toda pessoa tem direito à instrução. A instrução será gratuita, pelo menos nos graus elementares e fundamentais. A instrução elementar será obrigatória. A instrução técnico-profissional será acessível a todos, bem como a instrução superior, esta baseada no mérito. 2. A instrução será orientada no sentido do pleno desenvolvimento da personalidade humana e do fortalecimento do respeito pelos direitos humanos e pelas liberdades fundamentais. A instrução promoverá a compreensão, a tolerância e a amizade entre todas as nações e grupos raciais ou religiosos, e coadjuvará as atividades das Nações Unidas em prol da manutenção da paz. 3. Os pais têm prioridade de direito na escolha do gênero de instrução que será ministrada a seus filhos.

Artigo XXVII - 1. Toda pessoa tem o direito de participar livremente da vida cultural da comunidade, de fruir as artes e de participar do processo científico e de seus benefícios. 2. Toda pessoa tem direito à proteção dos

interesses morais e materiais decorrentes de qualquer produção científica, literária ou artística da qual seja autor.

Artigo XVIII - Toda pessoa tem direito a uma ordem social e internacional em que os direitos e liberdades estabelecidos na presente Declaração possam ser plenamente realizados.

Artigo XXIV - 1. Toda pessoa tem deveres para com a comunidade, em que o livre e pleno desenvolvimento de sua personalidade é possível. 2. No exercício de seus direitos e liberdades, toda pessoa estará sujeita apenas às limitações determinadas pela lei, exclusivamente com o fim de assegurar o devido reconhecimento e respeito dos direitos e liberdades de outrem e de satisfazer às justas exigências da moral, da ordem pública e do bem-estar de uma sociedade democrática. 3. Esses direitos e liberdades não podem, em hipótese alguma, ser exercidos contrariamente aos propósitos e princípios das Nações Unidas.

Artigo XXX - Nenhuma disposição da presente Declaração pode ser interpretada como o reconhecimento a qualquer Estado, grupo ou pessoa, do direito de exercer qualquer atividade ou praticar qualquer ato destinado à destruição de quaisquer dos direitos e liberdades aqui estabelecidos.

Acolher as decisões de seus pais/responsáveis, manifestando respeitosamente seus pontos de vista em contrário.

Participar ativamente e de forma respeitosa das discussões e decisões dos Conselhos de Patrulha, Assembléia de Tropa e da eleição de monitores.

Participar de forma respeitosa e contributiva de pelo menos 1 das seguintes atividades realizadas na minha Seção: debates, estudos de caso ou “júri simulado”

A liberdade de expressão

O filósofo francês Voltaire (1694-1778) ficou conhecido pela inteligência e espirituosidade com que defendia as liberdades civis, religiosa e de expressão. Falava o que pensava, e por isso foi preso duas vezes, pois era um crítico duro contra os reis absolutistas e os privilégios dos nobres e do clero.

Uma frase de Voltaire que ficou muito conhecida diz: “Não concordo com uma única palavra do que dizeis, mas defenderei até a morte o vosso direito de dizê-la.” Ao fazer esta afirmação defendia a liberdade de expressão como um direito do ser humano, ao mesmo tempo em que ressaltava que isso independe de concordar-se ou não com os conceitos emitidos.



Este pensamento ganhou o mundo, e hoje faz parte das regras que regem a sociedade moderna, em que a liberdade de expressão é uma garantia. Não se pode confundir, entretanto, liberdade de expressão com permissão para ofender, mentir ou atentar contra a honra dos outros. A liberdade de expressão se dá no campo das idéias, das ideologias, dos gostos e das preferências pessoais. Os ataques pessoais e ofensas não fazem parte deste contexto. São, por um lado, uma deselegância e, de outro, podem até ser punidos pela própria sociedade.

Esta liberdade nos permite trocar idéias, ampliar conhecimentos e melhorar o ponto de vista sobre as coisas. Da mesma maneira que tenho o direito de falar, também devo calar-me para ouvir os outros. Assim, cada um sendo tolerante e respeitando os outros, acontece o debate e a discussão enriquecedora.

Não importa onde você esteja, seja em casa, na escola ou no Grupo Escoteiro, sempre haverá uma oportunidade de manifestar sua opinião. Faça-o sem menosprezar a opinião dos outros, sem agressividade, mantendo seus ouvidos bem abertos para acolher a verdade dos outros. Assim você estará crescendo como pessoa, aprendendo mais sobre tudo, e ajudando os outros no mesmo sentido.

O Conselho de Patrulha é um órgão de decisão

Em todas as oportunidades que sua patrulha precisar tomar decisão, isso vai acontecer na reunião do Conselho de Patrulha. Esta é uma reunião formal, conduzida pelo Monitor e relatada em uma ata, que buscará as melhores decisões para o bem de todos.

Existem algumas regras de ouro para que o Conselho de Patrulha seja produtivo:

- ✓ Quem quer falar deve inscrever-se, e a ordem de inscrição deve ser respeitada.
- ✓ Pode-se atribuir um tempo máximo para cada manifestação, como um minuto, que será controlado.
- ✓ Quem está falando não deve ser interrompido.
- ✓ As orientações do Monitor devem ser respeitadas, mas ele deve esforçar-se por ouvir a todos e extrair uma decisão comum.
- ✓ Todos devem ser incentivados a falar, mas não se deve repetir o que outros já falaram. Neste caso deve-se apenas dizer que concorda com o que “fulano” já falou.
- ✓ Deve-se focar no assunto em discussão, para não se perder no “discurso”, e não se pode permitir ataques pessoais.
- ✓ A Lei e a Promessa Escoteiras devem orientar as discussões e decisões.
- ✓ O que foi decidido, mesmo que apenas por maioria, passa a ser a posição de todos.

Votar é um direito e um dever

Jovens de 16 a 18 anos não são obrigados por lei a votar, mas se você quer exercer o seu dever para com a Pátria pode fazer seu título de eleitor e votar nas próximas eleições. Para fazer seu título é fácil, basta ir ao cartório eleitoral mais próximo da sua casa com os seguintes documentos:

- Carteira de identidade;
- Certidão de nascimento;
- Comprovante de residência.

Você pode conferir onde há um cartório eleitoral no site <http://www.tse.jus.br/internet/institucional/tres.htm>. Caso prefira você pode começar o processo pela Internet, mas ainda será preciso comparecer a uma unidade de atendimento da Justiça Eleitoral. Para isso deve acessar o site http://www.tse.jus.br/Internet/servicos_eleitor/titulo_net.htm, e após fazer a solicitação pela Internet, você deve comparecer a unidade de atendimento da Justiça Eleitoral selecionada levando, além dos documentos anteriores, o Número do protocolo do Título Net.

É importante saber que em anos que não há eleição o eleitor que completar 16 anos só pode requerer título a partir da data de seu aniversário. Em anos eleitorais, o eleitor que completar 16 anos até a data do 1º turno da eleição poderá requerer o seu título a partir de 1º de janeiro até o dia em que se encerra o alistamento eleitoral.

A emissão do Título de Eleitor, seja pela primeira vez, segunda via, transferência ou revisão, é gratuita desde que o eleitor esteja em dia com suas obrigações eleitorais.

A emissão do Título de Eleitor, seja pela primeira vez, segunda via, transferência ou revisão, é gratuita desde que o eleitor esteja em dia com suas obrigações eleitorais.





Planejar e executar o seu Projeto para Escoteiro da Pátria.

25

O projeto de Escoteiro da Pátria

Conquistar o Distintivo de Escoteiro da Pátria deve ser a meta de toda Guia e de todo Sênior, pois o caminho para chegar até ele é rico em vivências, ajudando-o a ser uma pessoa melhor e mais bem preparada.

Além da conquista já estar na Etapa de Azimute, na sua progressão pessoal, e de possuir pelo menos uma Especialidade em cada Ramo de Conhecimento; e pelo menos quatro especialidades do Ramo de Conhecimentos SERVIÇOS, todas no Nível



3, você deve participar de um PROJETO, sozinho, com sua patrulha ou equipe de interesse, nas seguintes condições:

- cujo conteúdo seja resultado de uma necessidade apresentada por uma comunidade diferente da sua;
- cuja execução ocupe um período mínimo de 4 meses de duração;
- cujo conteúdo esteja relacionado a uma das Prioridades do Milênio definidas pela Organização das Nações Unidas; e
- que seja desenvolvido seguindo todas as etapas de diagnóstico, organização, execução e avaliação; com acompanhamento de um adulto aprovado pelo Chefe de Tropa;
- que seja aprovado pela Assembléia de sua Tropa,
- que seja apresentado relatório final com todos os dados e resultados do projeto.

São Prioridades do Milênio:

- Objetivo 1 • Erradicar a extrema pobreza e a fome;
- Objetivo 2 • Atingir o ensino básico universal;
- Objetivo 3 • Promover a igualdade entre os sexos e a autonomia das mulheres;
- Objetivo 4 • Reduzir a mortalidade na infância;

- Objetivo 5 • Melhorar a saúde materna;
- Objetivo 6 • Combater o HIV/Aids, a malária e outras doenças;
- Objetivo 7 • Garantir a sustentabilidade ambiental;
- Objetivo 8 • Estabelecer uma parceria mundial para o desenvolvimento.



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 e quando?

Para melhor compreensão continuaremos com a explicação apresentando exemplos de um projeto fictício, em que um jovem se propõe a conscientizar os alunos de uma escola, com repercussão em uma comunidade, sobre a questão da poluição.



1ª Fase – Estudo do Problema

Objetivo: Ampliação de conhecimentos, partindo-se do princípio que ele sabe sobre poluição o mesmo que a maioria das pessoas.

Ações a empreender: Visitar bibliotecas, pesquisar na internet, estudar publicações (jornais e revistas), assistir filmes sobre o tema, e conversar com especialistas no assunto.

Recursos: Utilização de serviços públicos e entrevistas.

Duração: 30 dias.

2ª Fase – Atuação no ambiente escolhido

Objetivo: Conscientizar os membros da escola escolhida.

Ações a empreender: Com as devidas autorizações:

- a) Expor cartazes chamando a atenção para o problema;
- b) Visitar várias turmas em sala de aula e apresentar palestra sobre o tema, usando recursos de áudio-visual e respondendo as perguntas do público;

Recursos: Apresentação em cartazes ou em mídia eletrônica.

Duração: 30 dias.

3ª Fase – Envolvimento da comunidade

Objetivo: Obter engajamento de jovens escolares para a divulgação das idéias que podem combater o problema da poluição.

Ações a empreender: Com as devidas autorizações:

- a) Convidar os jovens a contribuir na divulgação do tema, produzindo cartazes que serão afixados na escola e em estabelecimentos comerciais da comunidade;
- b) Convidar os jovens a identificar situações locais de poluição e assumir conduta pessoal para evitá-las e ajudar na solução;
- c) Acertar com a direção da escola algumas atividades relacionadas com o tema, incluídas nas aulas normais.

Recursos: Material para cartazes.

Duração: 30 dias.

4ª Fase – Avaliação

Objetivo: Avaliar o alcance e resultados do projeto.

Ações a empreender: Com as devidas autorizações:

- a) Solicitar a direção da escola e professores que avaliem a mudança de atitude dos alunos após as atividades;
- b) Fazer questionário e aplicar com os alunos, para avaliar grau de comprometimento com as idéias apresentadas.

Recursos: Questionários.

Duração: 10 dias.

Como você pode ver, este é um exemplo bastante simples, mas baseado em uma atividade real. Converse com seus companheiros de patrulha e tropa, e comece a pensar desde já em um projeto que possa ser aplicado.

As Tribos Indígenas Brasileiras

Escolher 1 das opções abaixo:

- Pesquisar sobre a cultura indígena predominante na sua Região Geográfica (N, NE, CO, SE ou S) e apresentar uma dramatização com a devida caracterização. (itens 1 e 8 da especialidade de Tradições Indígenas)
- Pesquisar e aplicar na Seção 2 jogos indígenas oriundos de tribos brasileiras. (item 5 da especialidade de Tradições Indígenas)
 - Escolher 1 das opções abaixo:
 - Produzir com minha patrulha um troféu de um torneio ou lembrança para presentear outro GE ou alguma autoridade, utilizando alguma técnica típica do artesanato brasileiro.
 - Preparar uma apresentação no Fogo de Conselho sobre a antiga cultura popular brasileira (história, lenda, danças, músicas, mitos, artesanato, etc), com detalhes de vestimentas, canções e artefatos tradicionais. (item 4 da especialidade de Tradições)

Uma maneira bastante aceita para classificar as *tribos* ou *sociedades indígenas* é através de afinidades lingüísticas, resultando em *Tupi*, *Macro-Jê*, *Aruak*, *Karib*, *Tukâno*, *Pomo*, *Guaykuru*, etc., que formam tribos de determinados grupos lingüísticos, ligados ao mesmo tronco genealógico.

As tribos também podem ser identificadas por meio de aspectos culturais ou homogeneidade de costumes existentes entre os grupos que habitam as diversas regiões geográficas do país, como *Norte da Amazônia*, *Juruá-Purus*, *Guaporé*, *Tapajós*, *Madeira*, *Alto Xingu*, *Tocantins*, *Xingu*, *Pindoré-Gurupi*, *Paraguai*, *Paraná*, *Tietê-Uruguai*, as do *Nordeste do Brasil* etc.

Para garantir sua sobrevivência, os índios se utilizam de recursos naturais bastante rústicos, como a caça, a pesca, a agricultura rudimentar e as queimadas como forma de fertilização do solo.

A sociedade indígena se organiza em aldeias que se diferenciam umas das outras pelo formato das habitações: em formas circulares, estacas fincadas cobertas com folhas de palmeiras e taperas de barro cobertas com palhas.

A expressividade cultural das comunidades indígenas, a crença e suas raízes ancestrais são vistas através das práticas artesanais e rituais.

A arte indígena mistura-se à vida cotidiana das comunidades e suas práticas são visualizadas através dos objetos utilitários, da cerâmica, dos trabalhos em madeira, da pintura, da cestaria, da arte plumária, da pintura ritual dos corpos e dos adornos.

As manifestações folclóricas indígenas compreendem inúmeros rituais, sendo que o *toré* e os *toantes* são festejos realizados com mais frequência entre os índios, como motivo de agradecimento, em casamentos, batizados, celebrações solenes aos visitantes da tribo e personalidades importantes, e também quando eles querem reivindicar às autoridades governamentais benefícios para sua tribo. Esses folguedos duram a noite toda, neles tomando parte os homenageados, as mulheres "*cantadeiras*" e os "*praiás*", que são dançadores que se fantasiam com máscaras, totens, colares e se pintam com tintas coloridas. O *Kaurup* é também uma das festas mais tradicionais de algumas tribos do Alto Xingu.



O TORÉ

É uma manifestação sociocultural comum a vários grupos indígenas das regiões Norte e Nordeste do Brasil.

É dançado ao ar livre por homens e mulheres que, aos pares, formam um grande círculo que gira em torno do centro. Cada par, ao acompanhar os movimentos, gira em torno de si próprio, pisando fortemente o solo, marcando o ritmo da dança, acompanhado por maracás, gaitas, totens e amuletos e pelo coro de vozes dos dançarinos, que declamam versos de difícil compreensão, puxados pelo guia do grupo, no idioma da tribo.



É um ritual que expressa contentamento, sobre diferentes aspectos como: festas religiosas, louvação aos encantados, recepção a personalidades ilustres, confraternização, casamentos, batizados e outros. É uma forma de manter viva não apenas a cultura, a magia e a mística da tribo, mas também da conquista do seu espaço e a preservação de seus costumes e de sua identidade diante de muitas lutas durante toda a história do Brasil.

O KAURUP

É uma das maiores festas tradicionais indígenas. Trata-se de uma reverência aos

mortos, representados por troncos de uma árvore sagrada chamada *Kam'ywá*. É uma cerimônia dos índios do Alto Xingu, em Mato Grosso.

O *Kaurup* se inicia sempre no sábado pela manhã. Os índios, com muita dança e canto, colocam os troncos em frente ao local onde os corpos dos homenageados estão enterrados. Os filhos, filhas, esposas e irmãos choram o ente perdido e enfeitam o tronco que simboliza o espírito que se foi.

O tronco é pintado com tinta de jenipapano e envolvido com faixas de linhas amarelas e vermelhas. Sobre o tronco enfeitado são colocados objetos pessoais do homenageado como: o cocar de penas de gavião, o colar feito de conchas, a faixa de miçangas usada na cintura e outros objetos. Cada morto é representado por um tronco de árvore.

A cerimônia do *Kaurup* realiza-se, tradicionalmente, nos meses de agosto e setembro, os mais secos do ano e que antecedem as grandes chuvas.

OS TOANTES

São as músicas sagradas dos índios cantadas durante os cerimoniais para invocar a presença de um ou mais seres encantados. Possui uma alucinante monotonia que hipnotiza e empolga os participantes.

São entoadas pelos cantadores ou cantadeiras e dançadas pelos praiás, índios dançadores profissionais, que usam máscaras, roupas e pinturas rituais.

Estão presentes em todos os cerimoniais das tribos, sejam cerimoniais abertos, rituais fechados ou particulares.

Existem diversos tipos de toantes: *toantes das festas*, que não possuem letra e os índios apenas emitem sons vocalizados; *toantes*

particulares, que possuem letras e falam a respeito do encantado a que pertence e não podem ser assistido por estranhos; *toantes de cura*, um tipo de música utilizada pelos pajés benzedeiros, quando são solicitados para a cura de uma pessoa doente; são executados durante os rituais para invocar a presença de um ou mais seres encantados que tenham o poder de cura.

Adaptado de texto extraído do site do Ministério da Educação – Fundação Joaquim Nabuco. Intitulado “Índios do Brasil”, produzido por MACHADO, Regina Coeli.

Jogos Indígenas

Os índios brasileiros tem, entre suas características, um elevado gosto pelo jogo e pelas brincadeiras. Desde 1996, inclusive, as várias Tribos Brasileiras se reúnem nos Jogos dos Povos Indígenas, disputando durante vários dias diferentes modalidades esportivas, como arco e flecha, corrida de tronco e cabo de guerra.

Existem, também, jogos típicos de diferentes tribos, como o exemplo que daremos a seguir, de um jogo praticado pelos Kalapalo.



Ikindene

O *Ikindene* é um jogo muito praticado entre os Kalapalo. Durante a cerimônia do *Kwarup*, que reúne pessoas de diferentes aldeias, apenas os homens podem lutar, mas durante o ritual *Jamugikumalu* só participam as mulheres. Este tipo de luta é disputado no pátio central da aldeia entre dois jogadores. Os lutadores se enfeitam com pinturas corporais, cintos, tornozeleiras, colares de caramujos e feixes de lã nos braços e joelhos.



Este jogo é levado muito a sério. Os grandes campeões da luta temem perder e os iniciantes têm medo dos adversários ou de se machucar. O *Ikindene* desenvolve força, coragem, resistência e concentração.

Durante todo o ano as pessoas da aldeia se preparam para a luta, treinando para as disputas nos rituais. O objetivo do *Ikindene* é derrubar o oponente no chão; mas um simples toque de mão na perna do adversário acaba com a luta. O vencedor é aquele que consegue tocar a perna do adversário ou que consegue derrubá-lo.

Texto extraído do Site: Povos Indígenas do Brasil Mirim - <http://pibmirim.socioambiental.org/como-vivem/brincadeiras>

Artesanato Brasileiro

No Brasil os índios foram os mais antigos artesãos. Eles utilizavam a arte da pintura, usando pigmentos naturais, a cestaria e a cerâmica, sem esquecer a arte plumária como os cocares, tangas e outras peças de vestuário feitos com penas e plumas de aves.

O artesanato pode ser erudito, popular e folclórico, podendo ser manifestado de várias formas como, nas cerâmicas utilitária, funilaria popular, trabalhos em couro e chifre, trançados e tecidos de fibras vegetais e animais (sedenho), fabrico de farinha de mandioca, monjolo de pé de água, enghocas, instrumentos de música, tintura popular. E também encontram-se nas pinturas e desenhos (primitivos), esculturas, trabalhos em madeiras, pedra guaraná, cera, miolo de pão, massa de açúcar, bijuteria, renda, filé, crochê, papel recortado para enfeite, etc.

O artesanato brasileiro é um dos mais ricos do mundo e garante o sustento de muitas famílias e comunidades. O artesanato faz parte do folclore e revela usos, costumes, tradições e características de cada região.

Tipos de artesanatos brasileiro:

Cerâmica e bonecos de barro

É a arte popular e de artesanato mais desenvolvidas no Brasil e desenvolveu-se em regiões propícias à extração de sua matéria prima - o barro. Nas feiras e mercados do Nordeste, se encontram os bonecos de barro, reconstituindo figuras típicas da região,

como os cangaceiros, retirantes, vendedores, músicos e rendeiras.



Renda

A renda, presente em roupas, lenços, toalhas e outros artigos, tem um importante papel econômico nas regiões Norte, Nordeste e Sul, e é desenvolvida pelas mãos das rendeiras.



Entalhando a madeira

É uma manifestação cultural muito utilizada pelos índios nas suas construções de armas, utensílios, embarcações, instrumentos musicais, máscaras e bonecos.

Os artesanatos em madeira produzem objetos diversificados com motivos da natureza, do universo humano e a fantasia.

Exemplos disso são as carrancas, ou cabeças-de-proa, os utensílios como cocho, pilão, gamelas e móveis simples e rústicos, os enghos, moendas, tonéis, carroças e o maior produto artesanal em madeira - contando com poucas partes de metal - são os carros de bois.

Cestas e trançados

A arte de trançar fibras, deixada pelos índios, inclui esteiras, redes, balaios, chapéus, peneiras e outros. Quanto à decoração, os objetos de trançados possuem uma imensa variedade, explorada através de formas geométricas, espessuras diferentes, corantes e outros materiais. Esse tipo de artesanato pode-se encontrar espalhados em diversas regiões do Norte e Nordeste do Brasil como,

na Bahia, Mato Grosso, Maranhão, Pará e o Amazonas.

Artesanato indígena

Cada grupo ou tribo indígena tem seu próprio artesanato. Em geral, a tinta usada pelas tribos é uma tinta natural, proveniente de árvores ou frutos. Os adornos e a arte plumária são outro importante trabalho indígena.

A grande maioria das tribos desenvolvem a cerâmica e a cestaria. E como passatempo ou em rituais sagrados, os índios desenvolveram flautas e chocalhos.

Texto adaptado do conteúdo disponível no site do Canal Rural, programa Arte Brasil, no link http://www.programaartebrasil.com.br/hist_artesanato/hist_arte.asp



Folclore Brasileiro

Podemos definir o folclore como um conjunto de mitos e lendas que as pessoas passam de geração para geração. Muitos nascem da pura imaginação das pessoas, principalmente dos moradores das regiões do interior do Brasil. Muitas destas histórias foram criadas para passar mensagens importantes ou apenas para assustar as pessoas. O folclore pode ser dividido em lendas e mitos. Muitos deles deram origem à festas populares, que ocorrem pelos quatro cantos do país.

As lendas são histórias contadas por pessoas e transmitidas oralmente através dos tempos. Misturam fatos reais e históricos com acontecimentos que são

frutos da fantasia. As lendas procuraram dar explicação a acontecimentos misteriosos ou sobrenaturais.

Os mitos são narrativas que possuem um forte componente simbólico. Como os povos da antiguidade não conseguiam explicar os fenômenos da natureza, através de explicações científicas, criavam mitos com este objetivo: dar sentido as coisas do mundo. Os mitos também serviam como uma forma de passar conhecimentos e alertar as pessoas sobre perigos ou defeitos e qualidades do ser humano. Deuses, heróis e personagens sobrenaturais se misturam com fatos da realidade para dar sentido a vida e ao mundo.



Algumas lendas, mitos e contos folclóricos do Brasil:

Boitatá

Representada por uma cobra de fogo que protege as matas e os animais e tem a capacidade de perseguir e matar aqueles que desrespeitam a natureza. Acredita-se que este mito é de origem indígena e que seja um dos primeiros do folclore brasileiro. Foram encontrados relatos do boitatá em cartas do padre jesuíta José de Anchieta, em 1560. Na região nordeste, o boitatá é conhecido como "fogo que corre".

Boto

Acredita-se que a lenda do boto tenha surgido na região amazônica. Ele é representado por um homem jovem, bonito e charmoso que encanta mulheres em bailes e festas. Após a conquista, leva as jovens para a beira de um rio e as engravida. Antes de a madrugada chegar, ele mergulha nas águas do rio para transformar-se em um boto.

Curupira

Assim como o boitatá, o curupira também é um protetor das matas e dos animais silvestres. Representado por um anão de cabelos compridos e com os pés virados para trás. Persegue e mata todos que desrespeitam a natureza. Quando alguém desaparece nas matas, muitos habitantes do interior acreditam que é obra do curupira.

Lobisomem

Este mito aparece em várias regiões do mundo. Diz o mito que um homem foi atacado por um lobo numa noite de lua cheia e não morreu, porém desenvolveu a capacidade de transforma-se em lobo nas noites de lua cheia. Nestas noites, o lobisomem ataca todos aqueles que encontra pela frente. Somente um tiro de bala de prata em seu coração seria capaz de matá-lo.

Mãe-D'água

Encontramos na mitologia universal um personagem muito parecido com a mãe-d'água: a sereia. Este personagem tem o corpo metade de mulher e metade de peixe. Com seu canto atraente, consegue encantar os homens e levá-los para o fundo das águas.

Mula-sem-cabeça

Surgido na região interior, conta que uma mulher teve um romance com um padre. Como castigo, em todas as noites de quinta para sexta-feira é transformada num animal quadrúpede que galopa e salta sem parar, enquanto solta fogo pelas narinas.

Saci-Pererê

O saci-pererê é representado por um menino negro que tem apenas uma perna. Sempre com seu cachimbo e com um gorro vermelho que lhe dá poderes mágicos. Vive aprontando travessuras e se diverte muito com isso. Adora espantar cavalos, queimar comida e acordar pessoas com gargalhadas.

Texto adaptado do conteúdo encontrado no site Sua Pesquisa, no link <http://www.suapesquisa.com/folclorebrasileiro/folclore.htm>

A Organização Mundial do Movimento Escoteiro

Conhecer a Organização Mundial do Movimento Escoteiro(WOSM), localização do Escritório Mundial, suas Regiões e respectivos escritórios.

Escolher 1 das atividades abaixo:

- Manter contato com um jovem estrangeiro que esteja em Ramo equivalente ao seu (que atenda a mesma faixa etária do Ramo Sênior), durante pelo menos 3 meses (mínimo de 4 mensagens ou cartas enviados), procurando aumentar seus conhecimentos sobre o escotismo, a história, geografia e os costumes do país em questão e apresentando o resultado para sua patrulha. OU
- Participar ativamente da organização de um “Jantar Internacional” da Seção onde cada patrulha representará um país diferente, apresentando além da culinária, trajes e músicas característicos e informações gerais sobre o Escotismo naquele país.

Logo que percebeu, ainda em 1908, que o Escotismo se expandia, Robert Baden-Powell fundou a primeira organização para orientar os participantes do Movimento, na Inglaterra, a Scout Association. Ao verificar que sua idéia se ampliava a outros países, Baden-Powell criou dentro desta associação um departamento internacional, até que, em 1922, em uma reunião em que o Escotismo Brasileiro estava presente, foi criada pelo Fundador a Organização Mundial do Movimento Escoteiro, com objetivo de coordenar, orientar e reconhecer os praticantes de Escotismo em todo o mundo.

Hoje a OMME (ou WOSM - World Organization of the Scout Movement) é



uma organização internacional, não governamental, composta pelas Organizações Escoteiras Nacionais (NSO - National Scout Organization) reconhecidas. Nos casos dos países em que existe mais de uma associação elas se unem em uma federação, pois a OMME reconhece apenas uma Organização Nacional em cada país. A OMME reconhece a União dos Escoteiros do Brasil como a única organização a praticar escotismo no Brasil.

Os órgãos da OMME são:

- A Conferência Escoteira Mundial
- O Comitê Escoteiro Mundial
- O Escritório Escoteiro Mundial

A Conferência Escoteira Mundial

Conferência Mundial é a “Assembléia Geral” do Movimento Escoteiro. É o órgão máximo da Organização Mundial do Movimento Escoteiro e reúne-se a cada três anos durante uma semana, sempre em um país diferente. É composta por todos os seus membros, que são as Organizações Escoteiras Nacionais reconhecidas. As Organizações são representadas nas Conferências Mundiais por um máximo de seis delegados. Também

podem participar observadores devidamente autorizados por suas Organizações Escoteiras Nacionais.

O objetivo da Conferência é promover a unidade, a integridade e o desenvolvimento do Movimento Escoteiro Mundial. Isto é alcançado através de uma estrutura organizada para a troca de idéias e informações entre seus membros, formular as políticas mundiais, analisar e aprovar

os relatórios e recomendações do Comitê Mundial e dos órgãos que gerenciam a Organização Mundial, eleições de membros do Comitê Mundial, escolha de locais para eventos da OMME, aprovação de novos países membros, definição das taxas de registro, emendas à Constituição Mundial e aos regimentos, etc.

Na semana que antecede a Conferência Mundial é realizado o Fórum Escoteiro Mundial de Jovens (WSYF - World Scout Youth Forum), sempre em uma cidade próxima à Conferência. Para facilitar os trabalhos, a participação no Fórum Mundial é limitada a cinco jovens entre 18 e 26 anos de cada país, sendo dois delegados e três observadores.

O Comitê Escoteiro Mundial

O Comitê Mundial é o órgão diretivo da Organização Mundial do Movimento Escoteiro. É responsável pela execução do que foi definido na Conferência Mundial e por agir em seu interesse entre as suas reuniões. O Comitê é composto por 21 pessoas, sendo 12 eleitas por voto secreto para mandatos de três anos e devem ser todas de Organizações Escoteiras Nacionais diferentes. Os membros não representam seu país, mas sim os interesses do Movimento Escoteiro como um todo. As eleições ocorrem nas Conferências Mundiais e os membros do Comitê podem

concorrer a uma re-eleição.

Os demais nove membros ex-officio e sem direito a voto são o Secretário Geral, o Tesoureiro da OMME, os presidentes dos seis Comitês Regionais e um representante da Fundação Escoteira Mundial.

O Comitê reúne-se duas vezes ao ano, geralmente em Genebra, na Suíça. Os próprios membros do Comitê elegem o Presidente e os dois Vice-presidentes. Juntamente com o Secretário-Geral do Bureau Mundial, eles formam o Comitê Executivo, que se reúne sempre que necessário.

O Escritório Escoteiro Mundial

O Escritório Escoteiro Mundial, mais conhecido como o Bureau Escoteiro Mundial (WSB – World Scout Bureau), é o secretariado da Organização Mundial do Movimento Escoteiro. O Bureau é dirigido pelo Secretário-Geral da OMME. Ele é nomeado pelo Comitê Mundial e é o principal gerente administrativo da Organização. Praticamente todas as pessoas que lá trabalham são profissionais a serviço do Escotismo.

Como secretariado da OMME, o Bureau Mundial tem diversas funções constitucionalmente definidas. São elas:

✓ Suporte às conferências mundiais e regionais, aos comitês mundial e regionais e aos seus órgãos subsidiários no cumprimento de suas funções;

- ✓ Preparação das reuniões e apoio para a execução das decisões destes diversos órgãos;
- ✓ Promoção do escotismo em todo o mundo;
- ✓ Manter relações com as organizações escoteiras nacionais;
- ✓ Apoio no desenvolvimento do escotismo nos países;
- ✓ Promover o desenvolvimento do escotismo em países onde ele não existe ou ainda não é reconhecido;
- ✓ Supervisão de eventos mundiais e regionais tal como jamborees;
- ✓ Manter relações com organizações internacionais cujas atividades são relacionadas com juventude

As Regiões Escoteiras

Para facilitar os trabalhos, considerando as diferenças culturais e enormes distâncias, a Organização Mundial do Movimento Escoteiro está dividida em seis Regiões

Escoteiras, cada uma com sua própria Conferência Regional, Comitê Regional e Escritório Regional do Bureau Mundial. Os Escritórios Regionais estão localizados:



- Região África: Nairobi, Quênia; Dakar, Senegal e Cidade do Cabo, África do Sul.
- Região Árabe: Cairo, Egito.
- Região Ásia Pacífico: Manila, Filipinas.
- Região Eurásia: Yalta-Gurzuf, Ucrânia, e Moscou, Rússia.
- Região Européia: Genebra, Suíça e Bruxelas, Bélgica.
- Região Interamericana: Cidade do Panamá, Panamá.

FOTO COMITÊ

A Região Escoteira Interamericana

A Conferência Escoteira Interamericana

A Organização Escoteira Interamericana faz parte da Organização Mundial do Movimento Escoteiro e é composta pelos membros da OMME que desejem agrupar-se dentro da área geográfica da Região Interamericana.

São membros da Organização Interamericana as Organizações Escoteiras de países da Região Interamericana reconhecidas pela Conferência Mundial como membros da OMME. Além destas, podem também fazer parte as “filiais” de Organizações Nacionais de países localizados em outras Regiões, mas que tenham atividades em seus territórios dentro da Região Interamericana.

A Conferência Interamericana é o órgão máximo da Organização Interamericana de Escotismo e se reúne a cada 3 anos, sempre em um país diferente, definido pela Conferência anterior, e no ano que antecede a Conferência Mundial.

O Comitê Escoteiro Interamericano

O Comitê Escoteiro Interamericano é composto por 12 membros, sendo 10 eleitos pela Conferência Interamericana para mandatos de 6 anos. Todos devem ser de Organizações Escoteiras Nacionais diferentes e não representam seus países e sim os interesses do Movimento Escoteiro em todo o Continente Americano. A cada Conferência são eleitos 5 novos membros, portanto, a cada 3 anos o Comitê passa por uma renovação de 50%. O Diretor Executivo Regional também faz parte deste Comitê, na função de Secretário Executivo, assim como o Tesoureiro Regional, voluntário nomeado pelo próprio Comitê. Suas reuniões ocorrem ordinariamente duas vezes ao ano.

VOCÊ SABIA

O LOBO DE BRONZE

O Lobo de Bronze é a única condecoração outorgada pelo Comitê Escoteiro Mundial, em reconhecimento à contribuição extraordinária de indivíduos ao Movimento Escoteiro Mundial.

O primeiro Lobo de Bronze foi entregue a B-P em 1935, e nos primeiros 20 anos apenas doze medalhas foram entregues. Com o crescimento do Movimento, hoje mais de 300 pessoas já tiveram suas contribuições reconhecidas com o Lobo de Bronze.



A MEDALHA JUVENTUDE DAS AMÉRICAS

A medalha Juventude das Américas é a única condecoração concedida pelo Comitê Escoteiro Interamericano, em reconhecimento aos serviços extraordinários prestados por indivíduos à juventude em âmbito internacional, e entregue somente durante as reuniões da Conferência Interamericana.

Relacionando-se com escoteiros de outras partes do mundo

Um dos aspectos mais interessantes do Escotismo, como fraternidade mundial, é o fato de que se estabelece de imediato uma relação de confiança entre as pessoas, como deve ser entre irmãos, não importa de onde elas sejam.

Existem muitas alternativas para conhecer escoteiros de outros países e depois manter contato com eles. A mais efetiva é participando de eventos mundiais, onde a fraternidade é uma ênfase, destacando-

se entre eles os Jamborees Mundiais e os Jamborees Panamericanos. Também é possível conhecer irmãos escoteiros estrangeiros participando do JOTA – Jamborre no Ar, ou do JOTI – Jamboree na Internet. Mas, se você quiser conhecer algum escoteiro de um país específico, pode solicitar ao Comissário Internacional da UEB que encaminhe aos dirigentes deste país o seu pedido. Isso pode ser feito encaminhando solicitação pelo e-mail ueb.inter@escoteiros.org.br



Preparando um Jantar Internacional

Jantar Internacional é um evento costumeiramente realizado pelos escoteiros, servindo para se conhecer melhor um país, sua gastronomia e sua cultura. Para ser um sucesso deve ser preparado com cuidado e dedicação.

Existem diferentes formas de fazer, mas o normal é que na Corte de Honra se defina o dia e o local, atribuindo um país em particular para cada Patrulha. A idéia básica é que cada Patrulha se caracterize e prepare um jantar do país designado, para os seus membros, e que em seguida recebam as demais patrulhas para desfrutar do ambiente preparado e da comida confeccionada.

A Corte de Honra deve definir como será a inter-visitação, que de praxe se faz com uma patrulha permanecendo no seu ambiente e, no horário combinado, todas as outras a visitam. Depois de um tempo ali, uma das visitantes desloca-se de volta para o seu ambiente e, sem seguida, recebe a visita das demais. Assim vai seguindo a programação até que, ao final da noite, todas as patrulhas

tenham recebido a visita das demais.

Outra alternativa é que a Tropa planeje mais de um Jantar Internacional para o ano (de acordo com o número de patrulhas existentes), designando diferentes datas para elas. Neste caso cada vez é o Jantar de um país, preparado por uma patrulha, mas todos os membros da Tropa irão caracterizados com as roupas típicas do país em questão. A cada vez uma patrulha prepara o cardápio e prepara o Jantar.



Independente de como será o Jantar, ele merece uma preparação específica, de onde devem constar, no mínimo:

- ✓ Preparação de uma refeição típica do país designado, com uma entrada, um prato principal e uma sobremesa.
- ✓ Caracterização do local como um restaurante ou residência típica do país designado.
- ✓ Vestuário típico, de acordo com as roupas deste país.
- ✓ Preparação de músicas, danças e canções típicas do país.

Organizações governamentais

Ministério do Meio Ambiente

<http://www.meioambiente.gov.br>

Site do governo federal que disponibiliza material e informações sobre a política nacional do meio ambiente e serviços na área ambiental.

Educação Ambiental

<http://www.mec.gov.br/se/educacaoambiental>

Seção do site da Secretaria de Educação Fundamental que disponibiliza os programas e os materiais elaborados pelo MEC para a Educação Ambiental.

IBAMA

<http://www.ibama.gov.br>

Site do Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis - IBAMA, órgão vinculado ao Ministério do Meio Ambiente. Disponibiliza projetos, notícias e artigos sobre a questão ambiental.

Organizações não-governamentais

Agenda 21

<http://www.crescentefertil.org.br/agenda21/index2.htm>

Organização não governamental que trabalha com políticas públicas compatíveis aos princípios do desenvolvimento sustentável. Serve como guia para as ações do governo e de todas as comunidades que se preocupam com o meio ambiente.

Greenpeace

<http://www.greenpeace.org.br>

Organização internacional conhecida por ações extremas. O site tem informações, dicas, notícias sobre ecologia e meio ambiente e explicações sobre poluentes tóxicos, energia nuclear, Amazônia, oceanos, alimentos transgênicos, além de vários outros temas atuais.

WWF

<http://www.wwf.org.br>

Projetos, informações, publicações, cadastro no WWF - ONG internacional que atua na defesa do meio ambiente -, além de descrições de biomas como Amazônia, caatinga, Mata Atlântica, entre outros.

Tomar parte em pelo menos 1 atividade em cooperação com outras organizações ligadas à preservação do meio ambiente.

Apresentar à Seção um estudo ilustrado de um problema ambiental de sua cidade, apontando suas causas e possíveis soluções.

OU

Escolher e executar com sucesso (1) uma das atividades "principais" da IMMA, destinadas ao Ramo Sênior

Organizações de defesa do meio ambiente

É importante saber que não estamos sozinhos na defesa do meio ambiente e na luta por um planeta sustentável. Existem muitas organizações que nestas áreas, sendo algumas delas de natureza governamental, embora a maioria seja formada por organizações não-governamentais.

Você deve procurar saber quais organizações atuam em sua comunidade, para ver a possibilidade de realizar um trabalho conjunto, mas também pode encontrar mais informações nas instituições descritas a seguir.



Fundação SOS Mata Atlântica

<http://www.sosmatatlantica.org.br>

Organização nacional de defesa e recuperação da mata atlântica. Site com dados informações e mapas quantitativos da destruição do meio ambiente.

Portal da Reserva da Biosfera da Mata Atlântica

<http://www.rbma.org.br>

Portal elaborado pelo Conselho Nacional da Reserva da Biosfera da Mata Atlântica (RBMA), traz informações detalhadas sobre o bioma, incluindo textos, fotos, mapas e gráficos, além de links para uma série de publicações e informações básicas sobre a Mata Atlântica.

Identificando e trabalhando um problema ambiental

Muitos povos primitivos, ao longo da história, entenderam que era necessário viver em harmonia com este meio ambiente, retirando da natureza apenas o que necessitavam para comer e abrigar-se, pois sabiam que existe um equilíbrio, e que todas as coisas estão interligadas. Tudo o que se faz afeta ao meio ambiente como um todo.

Em uma análise simples se pode perceber, por exemplo, como tudo faz parte de um mesmo contexto. As árvores protegem o solo da erosão, mantendo firme a terra com suas raízes, ao mesmo tempo em que efetuam a fotossíntese que resulta no oxigênio que respiramos. Sem essas árvores não poderíamos viver. Veja que essas mesmas árvores servem de refúgio para diversas espécies de animais, em um ecossistema, e são esses animais que comem os frutos das árvores e, nesta operação, semeiam novas árvores. Quando estes animais não estão mais presentes esse trabalho deixará de existir, sem renovação de árvores, e o processo da fotossíntese será prejudicado.

Os problemas ambientais

Em todas as comunidades existem problemas ambientais que devem ser resolvidos, de maiores ou menores proporções. A solução de alguns pode ser muito simples, exigindo apenas algumas ações pontuais, mas outros problemas podem ser mais complexos, e a solução pode ser mais difícil.

Em muitos casos uma pequena mudança

de operação ou de orientação pode resolver a questão, como por exemplo, quando se instalam depósitos para os diferentes tipos de “lixo”, separando o que é biodegradável, o que pode ser reciclado e também aquilo que pode contaminar o ambiente e merece tratamento especial.

Normalmente os problemas são mais difíceis de resolver quando a sua solução depende de mudanças de hábitos e de condutas. Para se conseguir isso é indispensável trabalhar na conscientização das pessoas, e esta tarefa é a mais difícil. Para isso é necessário uma estratégia bem definida.

A melhor opção é fazer um passeio a pé em sua comunidade, observando como o meio ambiente é tratado, e prestando atenção, em especial, aos seguintes aspectos:

- Existe uma boa quantidade de árvores na área, tanto nos lugares públicos como nos terrenos particulares? As áreas de morros, em especial, estão protegidas por vegetação?
- Existe coleta de lixo na comunidade? Não há locais de despejo clandestino de lixo?
- A coleta de lixo é seletiva? As pessoas jogam no lixo comum produtos que podem ser reciclados ou reutilizados, como plástico, papel ou metal?
- As ruas locais estão limpas? Os bueiros por onde escoar a água das chuvas estão desobstruídos?
- Os córregos e riachos próximos estão limpos? Estão livres de esgotos e despejos de detritos?
- O consumo de água é feito com economia? Não há desperdício de água com vazamentos ou uso abusivo?



- O uso da energia elétrica é feito com economia? Não há lâmpadas acesas sem necessidade nas residências, empresas e instituições?

- A comunidade convive com pássaros e outros animais silvestres livres? Existe um ambiente de proteção à fauna?

Uma análise da sua comunidade, procurando responder às perguntas oferecidas, pode ajudar a diagnosticar situações que merecem atenção, que podem ser alvo de uma campanha de correção. Outras questões ainda podem ser analisadas, dependendo da sua comunidade, como queimadas, erosão ou resíduos de criações, que também resultam em problemas graves para o equilíbrio do meio ambiente.

Quando você pensar em um projeto não esqueça de que as pessoas não mudam apenas pelo conhecimento, mas sim pela consciência. Isso quer dizer que não basta distribuir folhetos ou mudas de árvores, que poderão acabar no lixo se não houver um trabalho que leve as pessoas a pensar sobre o tema para mudar seus conceitos, através da participação, da discussão e das experiências.

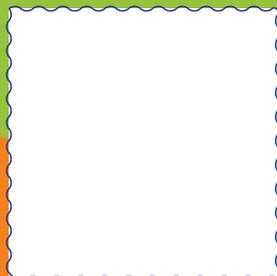
Desenvolvimento ESPIRITUAL

Um convite para avançar, desde a adesão de sua fé recebida,
para a vivência de uma fé pessoal.

Buscar Deus na natureza e em toda a criação; aderir a princípios espirituais; ser fiel a religião que professa e aceitar os deveres que decorrem disso; comunicar-se com Deus através da oração pessoal e coletiva; viver de acordo com os princípios religiosos que professa; conhecer diferentes religiões e ser capaz de dialogar com as pessoas que as seguem.

A árvore é um ser de dois mundos. Profundamente enraizada na terra, seus braços buscam alcançar o céu e a eternidade, unindo o terreno com o espiritual.

Imagem procedente de Benin, na
África.



Conhecer a teoria e realizar pelo menos uma vez uma "Cirurgia Vegetal" junto com minha patrulha.

OU

Escolher e executar com sucesso (1) uma das atividades "complementares" da IMMA, destinadas ao Ramo Sênior

Aplicar em conjunto com a patrulha normas de campismo de baixo impacto.

Dendrocirurgia (Cirurgia Vegetal)

Como todo ser vivo a árvore tem mecanismos de defesa para reduzir os riscos de morte total após uma lesão, mas, diferentemente dos organismos animais, as árvores não cicatrizam com a substituição das células afetadas. No tecido vegetal são processadas alterações químicas e formadas novas células para recompor a estrutura afetada. Este processo é denominado de compartimentalização.

A compartimentalização é fundamental para a poda, pois evita a degradação da madeira após o corte. É importante observar que quanto mais ativo for o metabolismo, mais rápido será esse processo.

Dendrocirurgia é a técnica que objetiva a recuperação de árvores, através da eliminação de tecidos necrosados, especialmente na região do tronco, com a posterior desinfecção através da utilização de fungicidas à base de cobre, sendo

muitas vezes necessário o preenchimento da cavidade com cimento, pedras ou espuma expansível de poliuretanos.

Esta prática gera muitos debates, pois existem aqueles que contestam seu uso, alegando que os fungicidas geralmente são ineficientes ou causam danos ao processo natural de compartimentalização, porém é inegável que as árvores que passam pelo processo da dendrocirurgia apresentam uma melhora considerável, em relação a árvores que não foram tratadas.

Este tratamento deve ser aplicado somente em casos muito especiais, como em árvore considerada monumento histórico, árvore adulta de crescimento lento, ou em espécies raras nativas ou exóticas. Em hipótese alguma a dendrocirurgia deve ser usada em árvores localizadas em florestas, parques, matas e afins, onde a natureza deve seguir seu curso normal.

Prevenindo

Quando for necessário retirar um tronco secundário ou galho grosso, corte este que deve ser feito com o serrote, sempre evitando lascas ou fraturas, deve-se em primeiro lugar, evitar deixar tocos. O toco quase sempre morre até o entroncamento com o galho mais forte, e assim evita uma futura cicatrização. Depois de desaparecido o toco pela podridão, aparece em seu lugar uma cavidade no tronco maior. Cavidade esta que continuará aumentando.

O galho ou tronco a ser retirado deve, portanto, ser cortado bem junto ao entroncamento. O corte deve ser o mais liso possível e a sessão redonda ou oval deve estar rodeada de tronco bom. Imediatamente deve-se proteger esta ferida com alguma pintura protetora, em geral deverá ser aplicada cera especial (Betume ou fungicida) para este fim.

Uma ferida de corte assim tratada permite uma



cicatrização pelas bordas, a partir do câmbio. Aos poucos, um anel de tecido cicatrizante vai se concentrando sobre a superfície do corte, até fechar-se hermeticamente. Quanto mais grosso o galho cortado, mais tempo levará este processo de cicatrização. Pode levar vários anos. Portanto, é necessário que a pintura seja repetida cada vez que tenha se deteriorado, até o fechamento completo da cicatriz. Uma

vez cicatrizado o corte, a árvore está sã como antes. O tronco continuará a desenvolver normalmente.

Recuperando

No caso de tocos parcialmente mortos, mas com boa brotação em sua parte inferior, corta-se a parte morta bem próxima ao broto bom. De preferência faz-se um corte algo oblíquo, de modo que o broto fique na ponta, também se trata a madeira exposta com pintura protetora. O crescimento do novo broto continuará para uma boa cicatrização. Todos os buracos provocados pela podridão ou acidentes devem ser protegidos para evitar o avanço da podridão.

Em aberturas maiores, a pasta protetora praticamente não funciona. Nestes casos enche-se todo o buraco com cimento ou espuma expansível. Se for muito grande podem-se usar pedras dentro do cimento. Para isto faz-se primeiro, uma boa limpeza na cavidade, retirando toda a madeira podre, especialmente, nas bordas onde se corta até expor o câmbio (Responsável pelo crescimento do vegetal em espessura.) vivo. A obturação com cimento ou poliuretano, deve ser feita até junto ao câmbio, de modo que este ao formar a cicatriz, possa cobrir o cimento, avançando sobre ele. Em alguns casos, a árvore chega a recobrir, completamente, esta obturação. Para maior proteção, já que o cimento é poroso e deixa penetrar umidade, cobre-se a parte externa do cimento com a mesma pasta (Betume). Chega-se assim, muitas vezes a recuperar árvores velhas e maltratadas, transformando-as novamente em algo que tenha certa beleza, sem o aspecto de morte eminente.

Aplicando técnicas de campismo de baixo impacto

Os escoteiros sabem que quando acampam estão usufruindo de um local como visitantes, e assim como fazemos quando somos visitas na casa de amigos, agimos com cuidado e atenção para não deixar nada sujo nem registros de nossa presença. Quando estamos na natureza nosso comportamento pode ser resumido pela frase ensinada por Baden-Powell, que diz que devemos “deixar o local do acampamento em melhores condições de como o encontramos”.

Para isso existem técnicas denominadas de “acampamento de baixo impacto” ou “técnicas de não deixar sinais” que devem ser seguidas para que as atividades realizadas em um acampamento ou excursão causem o menor impacto possível ao meio ambiente.

Organize sua atividade

Prepare-se para o acampamento com antecedência para evitar situações inesperadas e minimizar sua presença. Saiba antes de sair se será preciso construir banheiros, se existe água potável, os locais para acampar, onde comprar alimentos, local para fazer fogo, etc. Assim também se pode planejar a roupa a ser usada e o cardápio, evitando levar o que não será usado.

Escolhendo um bom local para instalar-se

Preferencialmente acampe em lugares já definidos para isso, evitando avançar sobre as áreas “virgens”, que ainda não estão

degradadas e podem manter-se em boas condições.

Caminhando no local

Pode parecer preciosismo, mas use os caminhos e trilhas já feitas, sempre que possível em fila indiana para não alargá-las. Quando isso não for possível opte por avançar em superfícies duras, como pedras, evitando afundar ou provocar erosão de terrenos. Em caso de caminhada grupo sobre terrenos que não devam ser pisados, o melhor é fazer isso separados e não em fila, pois o impacto pode ser melhor distribuído.

Lixos, sobras e resíduos

Quando acampando em áreas de parques ou campings você deve planejar-se para levar tudo o que puder de volta, não deixando nem mesmo o que é biodegradável como restos de comida, cascas ou folhas. O mesmo deve ser feito em áreas frias ou pedregosas, onde a decomposição demora muito. Em outras situações você pode descartar no local o que for orgânico, como veremos em seguida, mas tomando cuidado em separar dos metais, vidros, papéis e plásticos.

• **Para os restos de comida** – Quando for necessário descartar os restos de comida eles devem ser enterrados, preferencialmente em buracos de dois metros cúbicos, longe de fontes de água e evitando terrenos inclinados. Cada buraco deve ser enchido até a metade de resíduos e coberto com folhas, galhos pequenos e terra, evitando que os animais desenterrem o lixo e para que este lixo se agregue o mais rapidamente ao solo.

• **Papel e papelão** - No caso de uso de fogões ou fogueiras a lenha, restos de

papel ou papelão podem ser usados como combustível.

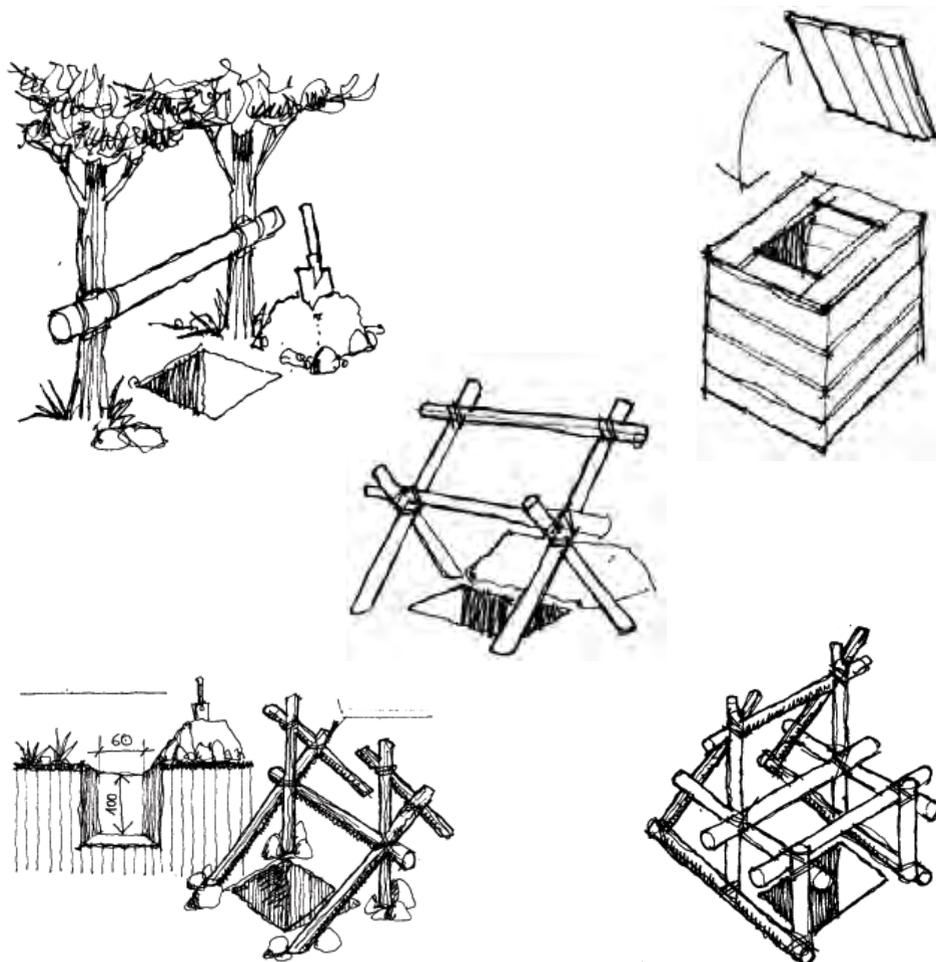
• **Plástico, vidros e metais** - Devem ser levados de volta para a cidade e descartados em lixos apropriados, pois a natureza não é capaz de eliminá-los.

Banheiros e latrinas

Sempre que possível use banheiros e latrinas já existentes, com sistema de esgoto. Em caso de emergência use a técnica do gato, fazendo um buraco de 20 a 30 cm de

profundidade, fora de trilhas e locais de barracas, de rios ou fontes de água, que depois de usado deve ser coberto com a própria terra.

Quando for necessário construir uma latrina em um acampamento faça um buraco de 60 cm de largura e comprimento, e 1 metro de profundidade. Sobre este buraco construa a instalação que seja confortável, e faça uma proteção de lona ao redor. Após usar os excrementos devem ser cobertos com um pouco da terra retirada.



Faça o mínimo de alterações no local

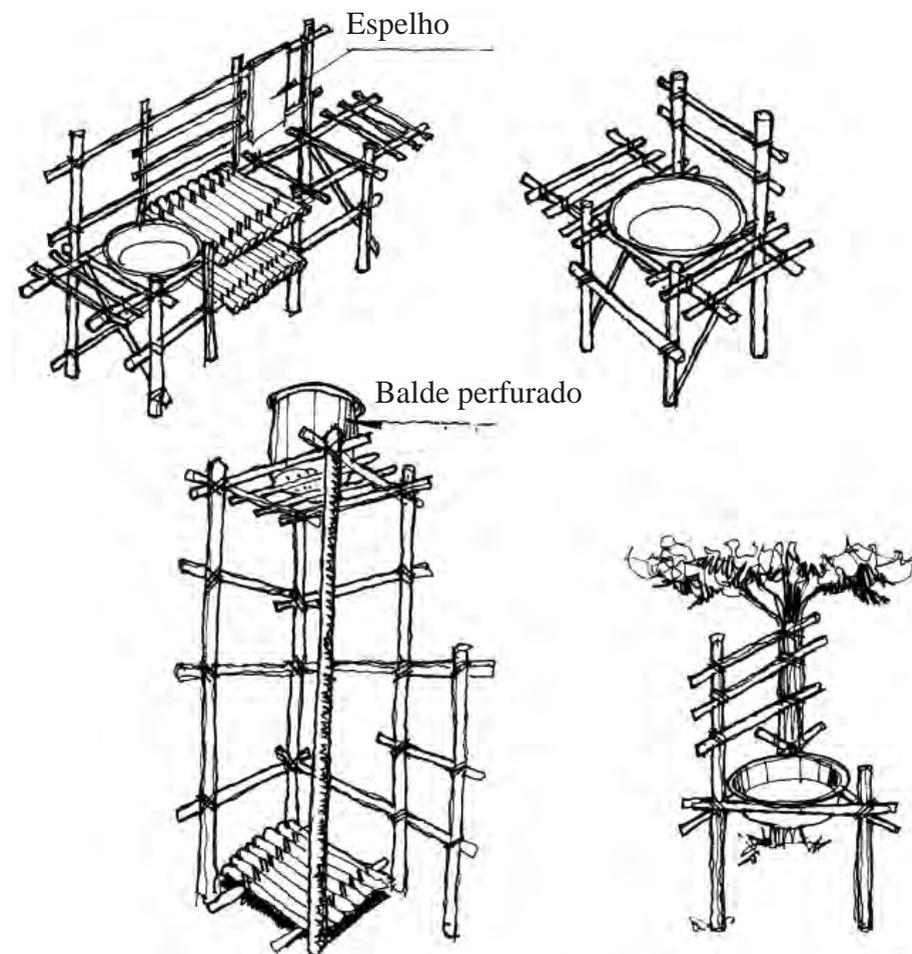
A maior parte das barracas possui forro impermeável e não é preciso cavar ao redor para evitar água de chuva. Nunca corte árvores sem absoluta necessidade, e evite amarras por tempo prolongado que possam danificar sua casca.

Higiene de campo e pessoal

Opte por sempre usar produtos de limpeza biodegradáveis, mas nunca use detergentes

ou sabão para lavar louça e panelas diretamente nos rios e riachos, pois a fauna aquática pode ser bastante prejudicada. Para isso construa pioneirias no campo e descarte as águas em fossas apropriadas, distante pelo menos 60 m de rios e lagos.

Para seu próprio banho e higiene pessoal faça o mesmo. Desfrute das águas puras e frescas de rios e lagos, mas deixe para lavar-se com sabonete e xampu em chuveiros no campo, em que a água seja encaminhada para fossas.



Colocar figuras da pag 58 do Acampar e Explorar

Proteja a fauna silvestre

A completa comunhão com a natureza se faz observando a fauna local, inclusive fotografando o que for possível, cuidando para não interferir na vida dos animais, especialmente não lhes dando comida ou espantando com barulhos ou movimentos.

Para ter sucesso nisso, use os seguintes princípios:

1. Confunda-se com o "fundo", ou seja, não use cores fortes e vivas.
2. Mova-se sem produzir ruídos, de forma leve e pausada.
3. Ao ser visto por um animal fique imóvel por um tempo, e ele logo se sentirá seguro.
4. Em terreno macio pise primeiro com o calcanhar e depois com a ponta dos pés, mas em terreno de pedras faça o contrário.
5. Caminhe agachado e rastreando em lugares abertos, nunca deixando sua silhueta destacar-se do fundo.



Cuidado com o uso de fogueiras

É comum se escutar que os "legítimos" escoteiros sempre fazem fogo com lenha, mas isso não é uma verdade. É fato que os escoteiros devem estar preparados para fazer fogo e usar bem uma fogueira, mas o mais importante é que em suas atividades se viva de maneira completa a Lei e a Promessa Escoteiras.

Quando o Movimento Escoteiro foi criado por Baden-Powell, há mais de cem anos, os conceitos sobre meio ambiente e sustentabilidade ainda não existiam, mas desde lá no Fundador deixou claro que "o escoteiro é bom para os animais e as plantas". Hoje o nosso compromisso é ainda maior e mais amplo, e nossas atividades devem basear-se no esforço para deixar o mundo ainda um pouco melhor do que como o encontramos.

Assim, sempre que for possível vamos optar pelo uso de fogareiros, que são bastante eficientes, limpos e seguros. Quando for preciso e interessante usar fogo, que seja em área apropriada e com madeira adquirida para isso, evitando principalmente recolher do solo pedaços madeiras de diâmetro superior ao pulso.

Deixe o lugar melhor do que o encontrou

Aproveite de sua convivência com a natureza para desfrutar, observar e fotografar, mas não retire nada da natureza, preservando-a também para os outros e para uma próxima visita sua.

Caso encontre lixo deixado por outros, faça como todos os escoteiros: recolha e leve de volta para a cidade, pois seu lugar não é no campo.

Escolher 1 dos itens abaixo:

- a) Realizar uma pesquisa sobre as origens de sua crença religiosa e apresentar o resultado à Seção ou Patrulha; OU
- b) Correlacionar os artigos da Lei Escoteira com os seus princípios religiosos e discuti-los com a chefia.

Deus se encontra com os homens em diferentes caminhos

Todos nós somos parte de uma mesma criação, obra de Deus, mas cada um é indivíduo muito especial, diferente de todos os outros, com uma forma única de viver a vida. Também fomos dotados de livre-arbítrio, que é a capacidade individual de fazer escolhas, e desta forma pensamos de forma diferente dos outros, mesmo que compartilhando de mesmos valores.

Este aspecto do ser humano também aparece na sua

crença religiosa, razão pela qual, ao longo da história dos povos, se tem distintas religiões e práticas espirituais.

Você conhece a origem da sua crença religiosa? Que tal apresentar para seus amigos da Tropa ou da Patrulha uma pesquisa sobre este tema? Seguem abaixo algumas idéias para tópicos desta pesquisa.

✓ Prepare previamente uma lista com aqueles aspectos de sua confissão religiosa que deseja aprofundar, e converse com uma pessoa que o oriente como buscar esses conhecimentos.

✓ Escolha a sua oração preferida, utilizada em sua confissão de fé, e explique seu significado.

✓ Procure nos textos de sua confissão de fé as passagens que mais gosta, e inclua em sua pesquisa.



“Conheci nos sertões mais que um homem de grande religiosidade que, como meninos, não tinham tido no lar ensino de religião, porém haviam compreendido e conhecido Deus sozinhos, através do que viam das suas obras e suas maravilhas neste mundo.

Tais homens verificam que eles próprios eram parte e membros desta maravilhosa criação, porém equipados num grau mais alto do que as outras criaturas vivas, pois possuíam uma mente com o poder de apreciar beleza e com senso da boa vontade para com os outros, e que significava que eles tinham algo do espírito de Deus dentro de si.

Deus, o Criador, é reconhecido pela maioria das denominações religiosas, e as diferenças entre elas surgem na interpretação das características reais da ligação entre o Criador e a alma humana.”

Robert Baden-Powell



Sua religião e a Lei Escoteira

Por que insistimos em fazer orações e reflexões em nossas atividades escoteiras. Poderíamos buscar muitas respostas, porém o próprio Baden-Powell nos disse que:

“No cumprimento do seu dever para com Deus, seja sempre grato. Sempre que você praticar um bom jogo ou de algo agradável, ou conseguir fazer alguma coisa boa, deve

agradecer-Lhe, nem que seja com uma palavra ou duas, como ao dar as graças durante uma refeição.”

O grande pacifista e pensador Mahatma Gandhi também nos deixou uma mensagem importante sobre a relação com Deus e os princípios pessoais.

“Eu não sou um homem de letras ou de ciência. Eu procurei simplesmente ser um homem de oração. É a oração que tem salvado minha vida. Sem a oração teria perdido a razão. Se não a perdi a paz em minha vida, apesar de todas as provas, é que esta paz vem da oração. Podemos viver alguns dias sem comer, porém não sem orar. A oração é a chave do amanhecer e a fechadura da noite. A oração é uma aliança sagrada entre Deus e os Homens.”



Nossos princípios religiosos têm uma relação direta com os princípios propostos pela Lei e Promessa Escoteiras, não apenas porque nos comprometemos a cumprir nossos “Deveres para com Deus”, para porque todos os conceitos que formulam a Promessa Escoteira, assim como os artigos da Lei, são valores que se prestam ao serviço a Deus, independente da religião que você professa, pois nos convidam a amar o próximo, amar a natureza e crescer como seres humanos, valorizando a obra divina.

Podemos refletir um pouco mais sobre isso, seguindo os pontos abaixo.

✓ Identifique alguns valores mais importantes da sua crença religiosa e as relacione com as decisões mais importantes de sua vida.

✓ Pense em como os princípios de sua crença religiosa o ajudam a ser melhor escoteiro.

✓ Analise as canções e orações escoteiras e assinale os pontos em comum com os princípios de sua crença religiosa.

A propósito desta última idéia, existem canções que são adequadas para ajudar nos momentos de reflexão e oração junto com sua Patrulha ou Tropa, e uma delas é o “Cumbaiá”.

Esta canção é um “gospel”, uma forma musical que tem sua origem nos cantos que os escravos americanos improvisavam, durante suas longas e pesadas jornadas de trabalho, falando de suas histórias, relatando suas tristezas e compartilhando alegrias.

*Cumbaiá, Senhor,
Cumbaiá.
(três vezes)
Oh, Senhor, Cumbaiá*

*Alguem canta aqui,
Cumbaiá.
(três vezes)
Oh, Senhor, Cumbaiá*

Alguém ri aqui...

Alguem chora aqui...

Alguém reza aqui...

“Como você poderá melhor servi-lo com a inteligência e os poderes que Ele lhe deu? Se está em dúvida, pergunte à sua Consciência que é a voz de Deus dentro de você. Ela lhe dirá imediatamente o que é preciso que você faça. Só quando exerce o Divino Amor que está dentro dele é que o homem atinge verdadeiramente o seu lugar.”

Robert Baden-Powell



Participar, freqüentemente, dos momentos de reflexão realizados no início e término das atividades escoteiras, buscando fazer orações sinceras e reflexivas;

Buscar reservar momentos de reflexão e aproximação com Deus, por meio da oração;

Participar de uma das seguintes atividades de reflexão (fichas REME): “Carta a mim mesmo” ou “Salmo 151”.

Conversando com Deus pela Oração

O Escotismo tem como princípio a crença em Deus, propondo que cada um relacione-se com Ele, mas deixando a critério de cada um a forma de fazê-lo.

Os escoteiros de diferentes partes do mundo e de distintas religiões, entretanto, compartilham de algumas orações comuns.



Oração do Escoteiro

Senhor
ensina-nos a ser generosos,
a servir-Te como o mereces,
a dar sem medida,
a combater sem medo que nos firam,
a trabalhar sem descanso
e não buscar outra recompensa
que saber que fazemos Tua vontade.

Às refeições

Uns têm e não podem,
Outros podem e não têm,
Nós, que temos e podemos,
Bendigamos ao Senhor.

Pela manhã

Senhor, Tu que estendeste o céu como imensa barraca sobre nós,
Olhes misericordioso Teus filhos, já alertas na aurora de um novo dia.
Afastes, Senhor, deste acampamento, tudo que possa Te ofender,
E nos una para ajudarmo-nos mutuamente
A fim de que este dia transcorra entre amizade e alegria.

À noite

Senhor, depois de um dia cheio de trabalhos e de lutas,
Queremos repousar nossos corpos fatigados.
Vigies nossas barracas, a fim de que o nosso sono seja descanso
Para mais trabalharmos no dia de amanhã.
Afastes os perigos de nosso acampamento,
Cercai-o com o calor da Tua Bondade.
Perdoes, Senhor, todas as nossas faltas,
Para que nós, que vamos dormir sob as estrelas,
Possamos fazê-lo em Tua Graça.
Estendas Tua proteção em torno deste acampamento.
Para que nos defenda de todo o mal.
Assim seja!

Existem pessoas que, com o testemunho de sua vida, mostram claramente o que significa a coerência entre ações e valores de sua crença religiosa. Neste texto de Martin Luther King podemos ver exatamente isso:

“Eu gostaria que o dia da minha morte se dissesse que Martin Luther King viveu a serviço do próximo.

Eu gostaria que alguém dissesse nesse dia que Martin Luther King amou a alguém.

Nesse dia quero que possam dizer que procurei ser justo e que quis caminhar junto aos que buscavam justiça, que coloquei meu empenho em dar de comer ao faminto, que sempre busquei vestir ao despido.

Quero que digam nesse dia que dediquei minha vida a visitar os que sofrem nas prisões. E quero que digam que procurei amar e servir aos homens.

Sim, e se quiserem digam que fui um mensageiro. Digam que fui um mensageiro da justiça. Digam que fui um mensageiro da paz. Que fui um mensageiro da equidade.

E que todas as outras coisas superficiais não terão importância.

Não terei dinheiro para deixar quando me for. Não deixarei tampouco confortos e luxos da vida. Porque tudo o que quero deixar em minha partida é uma vida de entrega.

É isso o que tenho que dizer. Se eu pude ajudar a alguém ao nos encontrarmos ao longo do caminho, se pude alegrar alguém com uma canção, se a alguém pude fazer ver que havia escolhido o mau caminho, então minha vida não terá sido em vão.

Se consigo cumprir meus deveres tal como um cristão deve cumprí-los, se consigo levar a salvação ao mundo, se consigo difundir a mensagem que o Mestre ensinou, então minha vida não terá sido em vão.”



Existe uma oração da Rede de Liturgia do Conselho Latino-Americano de Igrejas, que se relaciona diretamente com o ideal e a prática do Escotismo.

*“Que tuas mãos sejam sempre generosas e solidárias,
Que teus passos sigam, firmes, o rumo da paz.
Que teus ouvidos permaneçam abertos à voz de Deus
e ao clamor do teu próximo,
E que tua boca saiba pronunciar palavras que consolem, que curem
que perdoem, que denunciem a injustiça e que anunciem a vida.
Que teu olhar brilhe puro, com a luz da esperança,
e que tua vida inteira reflita em cada ato, em cada gesto,
em cada som e em cada silêncio o amor de Deus”*



Realizar (sozinho ou com minha patrulha) uma pesquisa sobre ao menos 4 religiões, apontando suas similaridades e apresentando o resultado à Seção.

Pesquisar e promover um debate com a sua patrulha ou Seção sobre a relação entre a intolerância religiosa e conflitos atuais no Brasil e no mundo.

As principais religiões praticadas no Brasil

O Brasil é um país com uma grande diversidade de religiões e com uma população com uma forte espiritualidade, onde se encontra como característica, não só a tolerância como também o respeito, a convivência e o diálogo inter-religioso.

Nos resultados do censo realizado pelo IBGE, no ano 2000, foram apresentadas as principais religiões praticadas no Brasil, conforme constam a seguir, em ordem alfabética e de acordo com as denominações que constam do relatório.

- Budismo
- Candomblé
- Católica Apostólica Brasileira
- Católica Apostólica Romana
- Católica Ortodoxa
- Espírita
- Espiritualista
- Hinduísmo
- Igreja Assembléia de Deus
- Igreja Brasil Para Cristo
- Igreja Casa da Bênção
- Igreja Congregacional Cristã do Brasil
- Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias
- Igreja Deus É Amor
- Igreja Evangelho Quadrangular
- Igreja Evangélica Adventista
- Igreja Evangélica Batista
- Igreja Evangélica Congregacional
- Igreja Evangélica Luterana
- Igreja Evangélica Metodista
- Igreja Evangélica Presbiteriana
- Igreja Maranata
- Igreja Messiânica Mundial
- Igreja Nova Vida
- Igreja Universal do Reino de Deus
- Islamismo
- Judaísmo
- Testemunhas de Jeová
- Umbanda

Conhecer para respeitar

“Ya no es posible vivir aislados. Cristianos y musulmanes se tienen que encontrar y conocer. Esto es lo que podemos mostrar: personas de religiones diferentes que se reconocen como parte de una única humanidad; personas que han encontrado una nueva vida porque han quitado el peso de los prejuicios de sus corazones”.



(W.D. Mohamed, líder religioso de musulmanes afroamericanos en Estados Unidos de América, durante un encuentro entre cristianos y musulmanes).

Algumas idéias de atividades que podem ajudar na convivência com os outros

Calendario interreligioso

Investiga y confecciona un calendario con las principales festividades religiosas de las confesiones religiosas de tus amigos, compañeros de escuela y conocidos.

Saluda personalmente o por medio de las redes sociales a tus amigos o compañeros en el día de su festividad religiosa.

Visita un centro religioso

Planifica y realiza junto a tu patrulla la visita a un templo, mezquita, iglesia, sinagoga o lugar de reunión de alguna comunidad religiosa.

Previo a la visita, investiga un poco sobre la confesión religiosa que vas a visitar y prepara

las preguntas que realizarás.

Con toda la información recolectada prepara un informe lo más completo posible (audiovisual por ejemplo) para compartir con el resto de la Tropa.

Sirviendo juntos

Organiza una jornada de servicio comunitario con algún grupo de jóvenes de una iglesia diferente a la tuya o a la de tus compañeros de patrulla.

El servicio puede ser el comienzo de una relación entre la Tropa Sênior y grupos juveniles de distintas iglesias de tu comunidad, es una excelente oportunidad para conocer personas de una confesión religiosa diferente a la tuya, establecer con ellas una relación de diálogo y respeto y conocer más de sus creencias.

Los objetos de mi fe

Cada uno de los integrantes de las patrulla o de la Tropa traen de sus casas objetos vinculados con su confesión religiosa, por ejemplo: fotografías de celebraciones y festividades, imágenes, libros... las presentan a los demás y explican su significado.

Promueve y participa de la semana de Oración por la Unidad de los Cristianos.

Si eres miembro de alguna Iglesia Cristiana puedes participar y promover esta actividad que viene desarrollándose en el mundo desde 1908.

Al menos una vez al año, muchos cristianos toman conciencia de la gran diversidad de formas de adorar a Dios, se conmueven y caen en la cuenta de que no es tan extraña la manera en que el prójimo rinde culto a Dios.

El acontecimiento que desencadena esta experiencia única se conoce como la Semana de oración por la unidad de los cristianos. Congregaciones y parroquias de todo el mundo toman parte en la semana de oración, que en el hemisferio sur se celebra tradicionalmente en torno a Pentecostés. Durante este período, se intercambian los púlpitos y se organizan oficios ecuménicos especiales.

Investiga cuando y cómo se celebra la Semana de Oración de la unidad de los cristianos en tu comunidad, súmate a la celebración, promuévela e invita a otros amigos a participar.

Puedes obtener más información en el sitio: <http://www.oikoumene.org>

Promueve y participa de la Semana Mundial de la Armonía Interconfesional

El 20 de octubre de 2010, la Asamblea General de la ONU aprobó por unanimidad la resolución y proclamó la primera semana de febrero como la Semana Mundial de la Armonía Interconfesional.

El objetivo de la semana interconfesional, que se celebrará en febrero de cada año, es reconocer “la necesidad imperiosa de que las distintas confesiones y religiones dialoguen para que aumente la comprensión mutua, la armonía y la cooperación entre las personas”.

“En tiempos en que son muchos quienes intentan dividir a los creyentes, en vez de encontrar formas de mejorar nuestra vida juntos mediante la eliminación de todas las formas de intolerancia y discriminación, esto es crucial”

Puedes obtener más información en: <http://worldinterfaithharmonyweek.com/>

Modalidade do MAR

Convidamos *você* a ser responsável do cuidado com seu corpo, respeitá-lo e respeitar o corpo dos outros.

Praticar esportes e levar uma vida saudável; conhecer e reconhecer as possibilidades físicas de homens e mulheres; cuidar da sua saúde, valorizar e cuidar de sua imagem corporal; controlar seus impulsos e forças; cuidar e administrar o seu tempo; e conviver com a natureza.

Habitantes das águas, origem das formas primárias de existência, o peixe é símbolo de vida e representa a natureza física que sustenta nossa personalidade.

Imagem encontrada em uma vasilha peruana pré-colombiana.

33

SALVATAGEM

- 1-Realizar uma das seguintes proposições:
 - a) Conhecer os sinais de pedido de socorro no mar;
 - b) Conhecer os procedimentos a serem adotados em casos de incêndio a bordo.
 - c) Conhecer e saber aplicar as técnicas de liberação, salvamento, resgate e reanimação de afogados.
 - d) Nadar vestido, por 50 metros, em qualquer estilo retirando a roupa em local onde não possa encostar os pés no fundo ou improvisar bóias com roupas e outros utensílios emergenciais.

OBSERVAÇÃO COSTEIRA

- 2-Conhecer a costa marítima da sua localidade identificando os locais mais perigosos e com índice de acidentes marítimos possuindo uma relação de contatos para socorro em casos de emergência e realizar uma das seguintes proposições:
 - a) Saber utilizar a tábua de marés ou, no caso de rios, represas ou lagos e lagoas, saber a variação de alagamento em épocas de cheias ou secas.
 - b) Saber ler uma carta náutica identificando os principais pontos de atracação, fundeio e profundidade.

TRADIÇÕES

- 3-Realizar uma das proposições a seguir:
 - a) Participar corretamente do cerimonial de içar e arriar a bandeira nacional tocando o apito marinho e tecendo seu próprio fiel do apito.
 - b) confeccionar ou instituir um croque para o bastão de sua patrulha sênior sabendo explicar sua utilidade prática.
 - c) Saber as utilidades do caxangá e fazer uma pesquisa na internet sobre as coberturas e uniformes de Escoteiros do Mar em outros países.

EMBARCAÇÕES E MARINHARIA

- 4-Ser membro ativo na conservação de uma embarcação realizando regularmente a limpeza (faxina), e/ou reparo (em fibra ou madeira), e/ou pintura, e/ou substituição de peças (ferragens) e realizar uma das proposições a seguir:
 - a) Reconhecer os tipos de embarcações militares.
 - b) Conhecer a diferença entre os diversos tipos de velas dando suas nomenclaturas e sabendo acondicioná-las adequadamente.
 - c) Demonstrar que conhece ao menos 10 classes de veleiros.
 - d) Reconhecer os diferentes tipos de formatos de cascos e saber conduzir uma embarcação miúda a motor de popa.
 - e) Fazer um trabalho avançado de nós e voltas, como coxins, gachetas, pinhas e etc.

NAVEGAÇÃO

- 5-Tripular uma embarcação de Escoteiros do Mar a remo ou a vela seguindo corretamente as vozes de comando, participando de no mínimo três atividades embarcadas como sênior e realizar uma das seguintes proposições:
 - a) participar ou ajudar a organizar uma regata qualquer.
 - b) patroar em uma simulação de manobra para resgate de homem ao mar.
 - c) ministrar uma instrução de regras de balizamentos.

PESCA

- 6-Realizar uma das proposições abaixo:
 - a) participar de uma atividade ou campeonato de pesca com sua tropa ou patrulha sênior.
 - b) preparar um peixe, ou outro prato qualquer de Comida Marinheira para a refeição da patrulha.
 - c) visitar uma fazenda marinha.
 - d) construir um método rústico de captura de peixes, demonstrando-o.

PROFISSÕES DO MAR

- 7-Descrever as funções de três profissões relacionadas com ambiente marítimo entrevistando profissionais se possível. Escolher uma das profissões e demonstrar que sabe os procedimentos para nela ingressar tal como seu plano de carreira.

ATIVIDADES MARÍTIMAS

- 8- Acampar com sua patrulha ou tropa numa praia, e/ou ilha, e/ou às margens de um rio, e/ou lago (lagoa), e/ou represa, realizando uma das seguintes proposições:
 - a) treinamento de sobrevivência no mar;
 - b) atividade de mergulho com sua patrulha ou tropa fazendo pesquisas sobre ambiente marítimo local identificando as espécies da fauna e flora aquáticas observadas.
- 9- Auxiliar na preparação e execução de um cruzeiro marítimo com sua patrulha, tropa ou grupo, assumindo as funções de proeiro ou patrão. O programa poderá conter: reconhecimento da fauna e flora local observando seus problemas e possíveis soluções; conhecer a história marítima local, correntes e marés, meteorologia, balizamento e etc. Poderá ser usada embarcação (s) de qualquer porte fazendo no mínimo uma pernoite, cozinhando suas refeições e relatando tudo em um Diário de Bordo que será apresentado à Chefia.

1 Sobrevivência no Mar

Saber como sobreviver no mar é muito importante para qualquer um que pratique atividades aquáticas desde os iniciantes aos mais experientes. É possível notar em qualquer embarcação de grande porte existem muitas indicações de socorro e equipamentos de salvatagem. Para as embarcações de pequeno porte, como a maioria das usadas pelos Escoteiros do Mar, essa gama de conhecimentos tem de estar muito treinada para evitar o pior e para cumprirmos nossa missão de “ajudar ao próximo em toda e qualquer ocasião.” Em diversos países, são conhecidas histórias de heróicos Escoteiros do Mar que conhecedores das técnicas, realizaram salvamentos e/ou avisaram a tempo as autoridades marítimas para o resgate.

Um Escoteiro do Mar deve estar sempre bem preparado fisicamente e ser possuidor de conhecimentos técnicos sobre o uso dos equipamentos/procedimentos de socorro e salvatagem. É importantíssimo desenvolver um autocontrole emocional que chamamos de “sangue frio”. Assim, diante de pressão emocional, do vento forte, da maré que impede a evolução da embarcação, da chuva, da falta de água potável e dos atrasos de retorno ao porto seguro, um Escoteiro do Mar não se deixa abater, e segue lutando pelo resultado positivo.

Os fatores adversos em um naufrágio são divididos em subjetivos (pânico, solidão e tédio) e os objetivos (frio, fome, sede e cansaço). O pânico será a primeira manifestação, devido ao incidente, e poderá

voltar com o mau tempo ou o aparecimento de animais perigosos. A característica básica neste momento é a “desorientação” e esta só pode ser controlada com força de vontade pessoal para o autocontrole. A solidão trás abatimento, tristeza. O tédio ocasiona desinteresse por tudo e uma possível revolta pelas condições. A fadiga deixa a pessoa sem produtividade, exposta, com prolongado sentimento de cansaço. A solução para todos estes fatores é a ocupação da mente com tarefas práticas a serem executadas.

Os principais fatores objetivos são a falta de água e o frio. Deve-se combater a perda de calor que é mais rápida do que a capacidade do corpo de gerar o calor. A queda da temperatura interna do corpo pode ser observada da seguinte forma:

Temperatura do corpo humano em queda - características
37° - temperatura normal - OK!
35° - tremores musculares.
33° - iniciando hipotermia grave.
21° a 32° - perda de consciência, pupila dilatada, pressão sanguínea difícil de perceber, rigidez muscular, batimentos cardíacos desincronizados co possibilidade de morte a partir dos 27°.
20° - parada cardíaca.



A forma de se precaver é navegar com o corpo protegido, ter a mão um agasalho, evitar roupas molhadas e proteger-se dos ventos. Se a queda da temperatura for devido a pessoa estar imersa na água fria, deve buscar uma posição abraçado com suas pernas, permanecendo vestido com suas roupas e colete. Se estiver com mais pessoas devem todos ficar com seus corpos juntos, abraçados, para aquecerem-se mutuamente. Evitar grandes movimentações desnecessárias que gastam energia e reservas.

A Conduta em um naufrágio

Se você estiver em uma embarcação de grande porte e embarcar em uma balsa salva-vidas, ou mesmo se estiver em uma complicação na sua embarcação escoteira, preste atenção nas seguintes dicas:

- ✓ Corte o cabo que prende a balsa a embarcação que está afundando.
- ✓ Não deixe de estar vestido com o colete salva-vidas, principalmente com mar agitado.
- ✓ Recolha as pessoas que estiverem na água e preste os primeiros socorros.
- ✓ Recolha os objetos ao redor da embarcação e que possam ser úteis.
- ✓ Reúna todas as outras balsas que estiverem com pessoas, ao mar. Se possível, amarre uma nas outras.
- ✓ Improvise coberturas para as balsas, com a finalidade de proteger do sol.
- ✓ Mantenha a balsa esgotada, seca.
- ✓ Distribuição controlada de água e ração. Evite beber água nas primeiras 24 horas. Você deve armazenar água recolhida da chuva em alto mar.
- ✓ Não faça esforços desnecessários, para



não haver perda de água no corpo com o desgaste físico.

✓ Estabeleça turnos de vigias para observar possíveis embarcações ou aeronaves de resgate.

✓ Separe os sinalizadores para uso imediato, para o caso de avistar o resgate.

✓ Para naufrágio em rios e águas abrigadas, evite sangramentos na água para não atrair cardumes de piranhas.

✓ Lembre-se bastante do 8º artigo da Lei Escoteira e coloque-o em prática. Desta forma estará ajudando a manter a calma e estimulará a vida da tripulação. Faça orações, acredite!

✓ Manter a calma até depois do resgate, para não atrapalhar a operação.

ATENÇÃO: em alto mar, o local mais seguro é dentro da sua balsa!

Nadando com roupas

Quando houver um naufrágio ou em um momento repentino que uma pessoa está se afogando próxima a sua embarcação ou cais, poderá existir a necessidade de nadar vestido para o resgate ou para preservar a sua vida. O que deve se chamar a atenção é que nadar vestido é muito mais difícil e cansativo. Outra dica é, que se possível, o tênis ou sapato esteja desamarrado. Na água fria, a roupa preserva o calor do corpo.

Em necessidades em que a perda de calor não está em questão, as roupas podem ser amarradas nas pontas, enchidas com ar através do sopro com nós de arremate, e usada como bóias. No caso de camisas e com cinto apertado na calça dificultando o vazamento do ar, e devido ao frio, o indivíduo também poderá encher de ar ainda

com a camisa vestida no corpo. Também poderão auxiliar outros objetos flutuantes, preservando a roupa no corpo.

Distância da embarcação naufragada

Caso você esteja em um naufrágio o procedimento correto será o afastamento mantendo-se nas proximidades do acidente para ser avistado em um possível resgate. Os motivos do afastamento são: a) a embarcação ao afundar irá sugar tudo o que está em sua proximidade para o fundo. b) durante o acidente poderão ser lançados da embarcação, acidentalmente, objetos e estes podem causar outros acidentes. c) pode existir vazamento de combustível ou óleo, e com uma centelha causar uma explosão ou incêndio, ou irritar sua pele e olhos.

Sobrevivência em praia ou ilha

Se houver nas proximidades do naufrágio uma ilha ou uma praia vá para lá, pois é o local mais seguro e cômodo. Preocupe-se com: a) obter água e comida; b) procurar um abrigo ou construir um abrigo natural; c) fazer sinalizações de socorro; d) guardar objetos úteis.

Para a obtenção de comida, poderão ser feitas armadilhas ou buscar frutas se existirem. Podem fazer armadilhas para animais assim como improvisar anzol de pesca, agulhas, arpão e etc para pegar peixes.

O abrigo é importante para lhe proteger da noite, das ventanias, do sol e do frio (principalmente), dos animais e etc. O abrigo pode ser uma gruta, uma caverna, uma árvore ou, não havendo nada natural você deverá construir com plantas ou até

com destroços de um acidente.

Ninguém ficará em uma situação de naufrágio esperando a morte. É importante que nestes momentos a Fé seja praticada, na esperança de um resgate, e que se faça uso das orações. Também poderá ser feito uso de equipamentos pirotécnicos das embarcações (se estiverem disponíveis) quando avistarem socorro. Poderão ser feitas fogueiras de dia, com o objetivo de produzir fumaças (jogando plantas que produzem fumaça no fogo) que podem ser observadas do mar e por aeronaves. Em praias ou descampados também poderá ser feito um grande sinal com pedras, objetos, madeiras etc que observados por uma aeronave demonstra que lá existe um naufrágio: uma bola ao lado de um quadrado – o quanto maior melhor.

Não beba água salgada (do mar)

A sobrevivência sem comida por longos períodos é possível, porém, não sem água – a água é o líquido mais importante do nosso organismo e, age diretamente na manutenção do calor e bem estar do nosso corpo, representando de 40 a 70% do peso de uma pessoa. Por isso a constante preocupação da “aguada” para quando estamos equipando uma embarcação que vai se lançar ao mar em nossas atividades. A perda de água no corpo humano se dará com a transpiração, a evaporação através da pele e a urina.

Não beba em nenhuma hipótese água do mar e nem a misture com água potável para render mais. A água do mar possui sal



e quando ingerido é acumulado no corpo, forçando os rins a acabarem mais rápido com as reservas de água boa do seu organismo, acelerando a desidratação além de causar confusão mental e enjoos. Em média, um bote onde os tripulantes bebem água do mar, de 7 a 8 vezes mais do que em um bote em que isto não aconteceu, o resultado é a morte. Fora isso, a cada gole de água salgada, você ficará com mais sede.

Método de tirar o sal da água do mar, dessalgantes e destilador solar

Uma forma de fazer a água salgada virar água para beber, sem sal, é colocar uma bandeja de metal grande como base. O fogareiro entra em cima da bandeja base, com uma panela com a água salgada. Acima desta, tampa de metal deverá ser maior que a panela que contém a água. Esta tampa na medida do aquecimento irá ficar toda molhada com as gotículas que irão respingar para a bandeja da base, já com a água sem sal. Além deste método, também é possível encontrar produtos químicos para dessalgar a água em material de salvatagem, ou purificá-la, porém alguns estudos indicam que estes produtos não eliminam totalmente o sal da água e deixam algum grau de toxicidade. Você também pode preparar um Destilador Solar ou usar equipamentos dessalinizadores que são vendidos.

Obtenção de água

Com um período de sobrevida de 10 dias máximos sem água doce, a obtenção de água boa dentro da embarcação poderá ser da seguinte forma:

Orvalho – Quando da condensação da umidade da atmosfera sobre superfícies que irradiam calor. Dependendo do clima e ambiente, poderá ser recolhido orvalho em partes da balsa com panos, esponjas e outros que suguem o orvalho para depois ir despejando em um recipiente.

Chuva – Mesmo não contendo todos os minerais da água que bebemos normalmente, a água da chuva será seu maior aliado e mais importante até do que comida. Devem ser preparados recipientes (sacolas, baldes, panos estendidos etc) para armazenar água.

Salivação – Mastigue e chupe objetos estimulando a produção de sua própria saliva, conseguirá assim um pouco de água.

* durante o dia, a embarcação e os recipientes onde serão recolhidos o orvalho e a água da chuva, devem ser limpos para que a água recolhida não seja contaminada com o sal, virando apenas uma água imprestável, suja e salgada.

Se você estiver em uma praia, poderá buscar uma “cacimba” que pode ser visível ou cavando na areia, quando irá encontrar um poço de água potável acumulada, normalmente água da chuva. Também poderá utilizar das plantas para preparar formas de recolher e armazenar a água da chuva além de procurar nascentes e poços diversos.

Cozinha Marinheira

Quando você está em ambientes marítimos, ao conversar com os nativos ou simplesmente observar, verá que existem alimentações próprias daquela comunidade bastante adaptadas ao ambiente marítimo. Assim poderá conseguir diversas receitas. Vejamos

dois tipos comuns de comida marinheira que poderão dar uma excelente atividade para sua patrulha:

- MARISCO:

Os mariscos são extraídos das pedras e colocados em um latão de 20 litros, tampado com pano, sobre a fogueira. Não coloque água no latão, pois o próprio marisco irá soltar água durante o processo de aquecimento. Caso se coloque água adicional, é possível que se estrague o cozimento. Quando borbulhar a água, retire o pano e dê uma socada com algum utensílio, de cima para baixo pois assim terminará de abrir as cascas que ainda estiverem fechadas. Aguarde 2 minutos exatamente pois caso demore mais, poderão grudar os mexilhões na casca. Virar o latão em um recipiente para escorrer água. Aguardar 5 minutos para dissipar o calor e pode descascar os mexilhões. Após descascados, lavar de 2 a 3 vezes com água corrente. Após a lavagem, retirar a parte preta localizada no inferior do marisco, pois este pode causar infecção no estômago de algumas pessoas com rejeição a mariscos.

Sugestão de preparo – colocar o mexilhão na panela com cebola ou alho, pimentão e tomate, tudo picado. Espera dourar (fritar) por 3 minutos, mexendo. Adicione ½ litro de água e deixe refogar por 20 minutos em fogo baixo. Colocar molho de tomates ou o próprio tomate com coentro picado esperando 5 minutos. Pode acompanhar pão cortado em rodela, arroz ou macarrão.

OBS. Não consuma mariscos que crescem grudados em casco de navios e os que não são cobertos pela água com a maré. Estes possuem grande chance de serem tóxicos.

- SIRI:

Pegar o Siri com um pulsar (rede) ou com a mão (tomando cuidado para não ser mordido pelo animal). Para o pulsar, a melhor isca é a cabeça de peixe presa a teia. Se for pegar com as mãos deverá tomar cuidados pois alguns Siris são agressivos e tem garras cortantes, tente primeiro perguntar aos nativos do local se aquela espécie de Siri é calma ou violenta. Não jogue os Siris soltos no casco do barco, pois alguns deles podem morder os tripulantes. Em 10 minutos fora da água estarão mortos os Siris.

Sugestão de preparo – colocar cerca de 15 Siris em uma panela com água e sal a gosto. Ferva por 20 minutos ou até quando notar que ficarão totalmente avermelhados. Corte o Siri ao meio e coloque para refogar com o tempero (cebola, alho, sal.. etc). Deixe refogar por 10 minutos. Adicione molho de tomate ou tomate puro amassado com coentro picado. Pode acompanhar arroz, farofa e/ou pão.

Salvatagem

Os principais equipamentos individuais de salvatagem que devem ser conhecidos e utilizados nas atividades são o colete salva vidas e a bóia circular. Os equipamentos coletivos são as balsas, infláveis ou baleeiras encontrados nas embarcações de grande porte para a sobrevivência. A bóia circular será lançada para o salvamento de “homem ao mar” quando necessária.

Sinais de socorro no mar

. Sinais explosivos com intervalo de 1 minuto.

. CIS com as bandeiras *November* e *Charlie* hasteado nesta ordem.

. Desenho de um círculo e um quadrado.

. Sinal fumígeno de cor laranja lançado.

. Fogos de cor encarnado caindo de Paraquedas.

. Fogos com lançamento de Estrelas Encarnadas.

. Movimentos lentos e repetitivos com os braços esticados

. Solicitação de *Mayday Mayday Mayday* em radiofonia.

. Solicitação de SOS por telegrafia via rádio.

. Fumaça a bordo.

Obs: Não é permitido fazer qualquer brincadeira ou jogos envolvendo esses sinais pois se uma embarcação qualquer avistar um desses sinais é obrigada socorrer, independente da missão que esteja realizando na hora.

Pedindo socorro com aparelho de comunicação móvel

Em embarcações pequenas é difícil termos aparelhos de comunicação para solicitação de socorro em uma emergência. Na maioria dos casos as embarcações miúdas tem saído com aparelhos de telefonia celular à bordo. É importante estarem atentos quanto a relação de telefones de socorro do local de navegação, se o telefone consegue efetuar ligações realmente, se há sinal telefônico e uma proteção de plástico para que não caia na água e seja danificado deixando de ser um instrumento útil ao socorro.

Levando em conta a instabilidade dos sinais dos telefones celulares é importante recordar que uma excelente opção é possuir

um rádio VHF marítimo a bordo, sendo operado pelo Comandante da embarcação. O equipamento de radio supre as necessidades de comunicação para socorro sem as restrições dos telefones celulares e existem modelos HT (Hand Talk) portáteis, perfeitos para uma embarcação pequena como a maioria das embarcações de Escoteiros do Mar.

O VHF marítimo é um equipamento específico para embarcações e para tanto, é 'marinizado', com botões vedados, autofalantes plásticos e borrachas de vedação entre suas tampas para evitar a passagem de água. Nos barcos a vela e a remo geralmente usam-se rádios do tipo HT (Hand talk), por não precisarem de alimentação externa (baterias) e para auxiliar os sinais podem-se utilizar antenas externas fixadas no topo do mastro. É importante lembrar que não se deve deixar estes aparelhos a bordo todo o tempo, pois mesmo com a proteção, a maresia costuma agir danificando o aparelho a longo prazo.

Sempre é bom recordar que quando uma embarcação sai de seu porto, por motivos de segurança, auxiliando a um possível socorro, deverá informar à administração quantas pessoas estão a bordo, o destino desejado e o contato a bordo.

Quando se tem à bordo um radioamador licenciado é possível utilizar a faixa de radioamador para as comunicações emergenciais, principalmente quando o Grupo Escoteiro não está ligado a um porto com comunicação e resgate marítimo.

Incêndio a bordo

A ocorrência de fogo a bordo é um grande

problema sendo necessário ter muita calma e consciência para agir. Se o fogo não for controlado adequadamente a única alternativa é se preparar para abandonar a embarcação. A maioria dos incêndios a bordo acontece durante a saída ou depois de reabastecer.

Para que haja fogo é necessário juntar oxigênio, combustível e uma ignição acionada. Esta pode ser acionada de um aparelho eletrônico qualquer ou uma simples faísca. A melhor forma de combater o início de um 'fogo a bordo' é manter esses 3 itens longe um do outro.

Combustíveis pesados como a gasolina, podem ser muito perigosos se não são tomadas as precauções necessárias. Os vapores destes combustíveis são mais pesados que ar e tendem a se aglomerar nas áreas mais baixas como na cabine, porão, camarotes e outras. Esses gases são cercados

naturalmente de oxigênio e será necessário somente ligar uma ignição para dar início ao fogo.

Veja as dicas:

a) Evite ao máximo, emendas em fios.

b) Substitua peças elétricas oxidadas.

c) Não permita combustíveis no porão.

d) Não fumar durante o abastecimento de combustível.

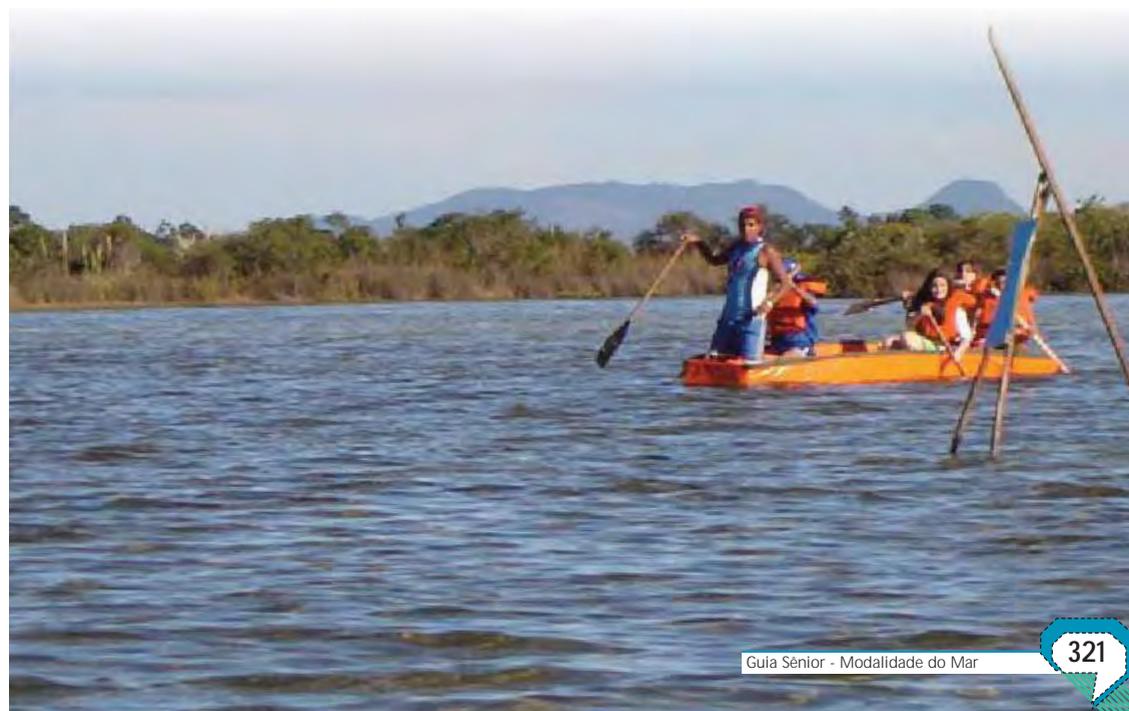
e) Desligar motor enquanto abastece.

f) Combustível reserva deve ficar em recipiente adequado, bem como seu acondicionamento deverá ser de forma e local correto.

g) Verificar mangotes, filtros, tanques, peras ou válvulas para que não haja gotejamento de combustível.

h) Somente pessoas responsáveis pelas tarefas de abastecimento sejam autorizada a realizá-las.

i) Manter os extintores na validade e no



local adequado.

Se houve falha na prevenção de incêndio a bordo, as medidas para resolver o problema são:

- Tente se livrar o material em chamas, lançando-o ao Mar.
- Combata o incêndio imediatamente.
- Se o incêndio é na proa, colocar o popa contra o vento e vice-versa.
- Providenciar que todos coloquem os coletes salva-vidas.
- Colocar as pessoas a Barlavento.
- Providenciar os sinais de socorro no mar.
- Caso esteja atracado, afaste o barco dos demais e peça ajuda externa imediatamente.

Os primeiros socorros no mar

No mar temos como emergências mais comuns os escorregões em convés, batidas com a cabeça, queimadura em motores, choques elétricos, insolação e enjôo. Poderão ocorrer fraturas, queimaduras, sangramentos e até a necessidade de transportar uma vítima para um local mais estável em que sejam prestados os primeiros socorros. Vejamos alguns casos específicos para as atividades náuticas:

Enjôo - É o problema de saúde mais comum em pessoas que vão ao mar. Os sabem da sua pré-disposição devem tomar antes de embarcar seu medicamento. Nem sempre o medicamento para enjôo usado por um, tem o mesmo efeito em outras pessoas. Outras formas de evitar o enjôo são manter-se bem alimentado, não ingerir bebidas alcoólicas, evitar comidas gordurosas, não fumar e permanecer em locais arejados. Se vomitar, permaneça com a cabeça abaixada

por um tempo para não aspirar de volta o vômito causando alguma complicação na respiração.

Afogamento - note os seguintes procedimentos.

- Inicialmente, não perder tempo tentando retirar água do pulmão da vítima;
- Checar imediatamente os sinais vitais;
- Não havendo respiração ou pulso, iniciar rapidamente as técnicas de ressuscitação;
- Manter a vítima aquecida;
- Ministrar-lhe oxigênio;
- Tratar do estado de choque;
- Informar ao médico se o afogamento ocorreu em água doce, salgada ou de piscina;
- Não resgatar ninguém a nado se não for treinado para isso. Jogue cabos, bóias, retinida e etc.

Insolação - Este mal é um dos mais comuns e é uma questão totalmente preventiva. Todos devem possuir protetor solar em seu material individual, além do caxangá para cobrir a cabeça, nuca e orelhas. Devem ter um sobressalente de protetor solar na maleta de primeiros socorros. Quando estamos no mar, a exposição ao sol é muito grande.

O que causa a insolação é uma exposição desprotegida a grande calor e sol aumentando a temperatura do corpo. O primeiro sintoma é a dor de cabeça, seguido de mal estar, pele avermelhada, lábios roxos, febre alta podendo evoluir para convulsão e para a morte.

As ações a serem tomadas:

- colocar a vítima longe do sol, protegida do calor e em ambiente refrigerado.
- não ter agitações, ficar em repouso.
- isolar o corpo da vítima de superfícies

quentes.

- ingestão de água para a re-hidratação, mesmo sem sede.

- ingerir pequenas porções de sal, para reposição do organismo.

- hidratar a pele com compressas de pano úmido, hidratantes e até leite misturado com água. (procure medicamentos adequados para re-hidratação da pele)

Choque elétrico - O choque poderá conduzir a parada do coração ou da respiração. O perigo está na intensidade da energia elétrica que passa pelo corpo da vítima e, passando 50 miliamperes, é morte certa. Note as dicas:

- Desligue o aparelho da tomada ou chave geral.
- Se tiver de usar as mãos para salvar alguém, envolva-a em papel;
- Empurre a vítima para longe da fonte de eletricidade usando um objeto não condutor de eletricidade;
- Se houver parada cardíaca ou respiratória, aplique o processo de reanimação;
- Cubra as queimaduras causadas pelo choque com gaze ou pano limpo;
- Se a pessoa estiver consciente, deite-a de costas com as pernas elevadas. Se estiver inconsciente, deite-a de lado;
- Se necessário, cubra a vítima com um cobertor.
- Busque ajuda médica.

Queimaduras, fraturas, decepção de membros e outros - cuide da mesma forma que os primeiros socorros habituais porém fique atento ao local dos primeiros socorros. A presença de água salgada e areia não é boa, faça a limpeza com água e sabão.

Ferimento por anzol de pesca - Deve-se observar a ponta do anzol e sua localização. Se a ponta penetrante é a outra sem a que fere, puxe e retire sem danos. Se o anzol está atravessado, use um alicate para cortar a parte que fere e retire logo após o restante. Caso esteja enfiada na carne, corte a grande aste do anzol e vá para um médico terminar o procedimento. Lave e cubra o ferimento com gaze esterilizada. Não se tenta extrair anzóis que estejam alojados nos olhos ou próximos de artérias levando imediatamente para assistência médica.

Ataques de tubarão, barracuda e moréia -A grande perda de tecido e sangue acrescida de pânico causa o afogamento. A vítima deve ser removida da água o mais rápido possível para evitar novos ataques, controlar o sangramento, prevenir o choque e diminuir os efeitos da hipotermia. Para controlar a hemorragia, coloca-se a vítima com a região ou membro em posição mais elevada, comprimindo o foco do sangramento com uma compressa, bandagem ou similar. Mesmo quando há o comprometimento de grandes vasos a hemorragia pode ser contida com a compressão mais direta acima da ferida (quando for uma artéria) ou abaixo dela (quando for uma veia). Quando há amputação traumática de um membro a hemorragia é abundante. Nessas situações deve-se comprimir manualmente o ponto proximal da artéria principal envolvida. O uso do torniquete deve ser evitado devido ao risco de agravamento da lesão por efeito desta manobra. Quando acabar a hemorragia, havendo estabilidade do sistema cardiovascular, pode-se aplicar analgesia da vítima até com morfina ou similar. Agasalhe

a vítima, tranquilize-a e não permita que faça ingestão de qualquer alimento ou água quando a mesma apresentar um estado mental alterado ou quando houver a possibilidade de a vítima ir em breve para um hospital. A lesão pode ser contaminada com a água do mar, a areia e, possivelmente, pelos dentes do animal que possuem uma microflora marinha patogênica. Assim, algumas precauções devem ser tomadas a fim de diminuir o risco de uma infecção secundária. A ferida deve ser fartamente lavada com soro fisiológico ou água-doce. Caso o transporte para o hospital leve mais de 12 horas a vítima deverá ser medicada com antibiótico oral.

As medidas de proteção que devem ser tomadas quando do ataque de um tubarão, são: a) não retire sapatos e roupas; b) permaneça imóvel; c) se estiver com ferimento sangrando, estanque-o; d) afaste-se de cardumes de peixes.

Peixes venenosos - Não existem métodos seguros para identificar se um peixe ou uma alga são venenosos ou não. Uma mesma espécie será venenosa em um local e não será em outro, tendo em vista as condições em que vive. Alguns tipos de peixes já possuem órgãos internos tóxicos e não adiantará cozinhar etc. O melhor indicativo é consultar os nativos sobre a toxicidade dos peixes da região.

Note algumas dicas para ocasião em que não possa consultar os nativos:

- vivem em águas rasas, recifes e temperatura tropical;
- formatos quadrados, inchados, arredondados demais e podem inchar (baiacus);

- pele dura, muitos espinhos, nadadeiras e olhos muito pequenos;

- a carne tem cheiro ruim, são marcadas facilmente ou, podem soltar espumas ou, baba ou, descargas elétricas (raia).

Medusas (água-viva), ouriços - São comuns em águas tropicais. Podem provocar irritações, câimbras, queimaduras e até a morte. Se estiver de roupas enquanto em contato com estes animais, estará protegendo sua pele. O primeiro socorro para este caso é a aplicação de amônia no local irritado, pois irá aliviar a dor e, repouso. O Ouriço possui espinhos e estes podem ser dissolvidos com a aplicação de amônia, álcool ou até gostas de limão.

Obviamente, deve procurar um médico para a avaliação.

Tábua de Marés

Antes de embarcar em qualquer atividade no Mar é necessário consulta a Tábua de Marés da sua localidade. Todo ano a Marinha do Brasil publica um livro com as Tábuas de Marés do litoral brasileiro, válido para os 365 dias do ano. Outra forma de obter essa informação é através do site da DHN: <http://www.mar.mil.br/dhn/chm/tabuas/index.htm>

O Mar tem uma variação diária no seu nível devido aos movimentos das marés. Variam de 6 em 6 horas conforme a atração do Sol e da Lua. Ao consultar as tabelas, verá que não há uma regularidade horária para essa variação, ou seja, as informações variam tanto nas horas como na altura do Nível, dependendo da posição do Sol e da Lua.

Maré Alta ou **Pré-amar** - Movimento de elevação do nível no Mar.

Baixa Mar ou **Vazante** - Movimento de baixa do nível do Mar.

Estofa de Maré - Momento em que a maré não sobe e nem desce. (Período entre a vazante e a enchente).

Maré de Sizigia - Maré de grande amplitude que se segue ao dia da lua cheia ou lua nova.

Maré de Quadratura - Maré de pequena amplitude que se segue aos dias de lua crescente ou Minguante.

A importância do conhecimento dos movimentos das Marés se dá pela segurança e cálculo do tempo estimado para navegação.

Não há como atracar uma embarcação sem a consulta na Tábua de Maré, pois ela influenciará, junto com o vento, o momento da amarração.

Para calcular o tempo estimado da navegação temos que considerar as correntes formadas pela maré, pois poderá estar contra, a favor ou desviar o rumo pretendido.

Tradições

O caxangá

É uma cobertura tipo boina branca, com abas voltadas para cima, feito de algodão, utilizado em uniformes de marinha de guerra, marinha mercante, marinheiros de convés e outros profissionais civis ligados a ambientes náuticos. Sobreposto do Top da Modalidade do Mar é uma das mais fortes tradições dos Escoteiros do Mar em vários países, que os alinha ao traje dos 'homens

do mar'.

Quando embarcado, em meio ao céu e mar azul, os homens do mar sempre buscam se distinguir nas vestimentas, pois a visibilidade é fundamental para que ações sejam coordenadas dentro de um navio, bem como, para avistarmos um tripulante a distancia.

Sua utilização, além de parte integrante do uniforme é um importante componente para a proteção da irradiação solar sobre as cabeças. Em atividades prolongadas ao Sol no campo e principalmente em navegação, é necessário abaixar as abas de modo a aumentar a área de proteção contra incidência de raios UVS. Além disso, com as abas abaixadas, costuma ser a única cobertura que o vento não leva para a água. Essa é uma vantagem sobre as outras coberturas tendo em vista que irá proteger as orelhas e boa parte da nuca.

É muito importante que todos os jovens e adultos estejam conscientes da importância de proteger a cabeça e o corpo da ação dos raios solares, pois futuramente alguém que não respeite o limite do seu corpo poderá desenvolver o câncer de pele.

Além do exposto acima, também poderá ser utilizado como utensílio de apoio em diferentes situações assim como acontece com o lenço escoteiro, o bastão de patrulha e o cinto. Veja os exemplos:

a) Usado comumente para esgotar uma embarcação que está sendo invadida pela água, ou após desvirar um barco. Abra o caxangá e você poderá usá-lo como um 'balde' para retirar a água de dentro.

b) Na cozinha marinheira, pode ser usado para segurar uma panela quente, na ausência

de outro utensílio que o faça, ou para coar café.

c) Quando a situação apertada para o proeiro e este precisa manter o cabo do ferro içado, pegando o caxangá para segurar o cabo, sua mão não se machucará. Quando o remo estiver desgastando sua mão a ponto de causar bolhas, o caxanga servirá como uma de boa luva emergencial. Para os que seguram o cabo da vela, ao ter problemas com as roldanas, use-o para ajudar.

d) Em vários momentos o semáforo pode ser passado com dois caxangas.

e) Em um furo na fibra de vidro do casco do barco ao bater em uma pedra, o caxanga pode ser um tampão.

f) Devida suas abas grossas, serve como uma proteção para carregar mastros, remos e ancoras no ombro.

g) Acontecendo um corte no pé, fazemos uma atadura com caxangá envolvendo o pé, que desembarcando, a areia da praia não contaminará a ferida.

h) Atadas por croques, duas embarcações em situação de maré agitada, o caxangá serve como aparador para não danificar a borda.

O croque

No livro “Sea Scouts for Boys – B-P – 1910” o fundador do movimento escoteiro ensina que em uma Patrulha de Escoteiros do Mar, aquele que possui o encargo de “timoneiro leva consigo um bastão com croque e uma bandeirola de patrulha nele.”

Esta orientação de B-P tem o sentido de que para aqueles que realizam atividades em ambiente marinho um croque tem grande utilidade auxiliando em resgates de afogados,

para alçar objetos em locais de difícil acesso, capturar objetos que caem da embarcação no mar e aproximar sua embarcação de um cais ou de uma outra embarcação. Por isso, este utensílio marinho se adaptou com perfeição para as patrulhas de Escoteiros do Mar devendo ser colocados na sua ponta superior onde auxiliará a Patrulha na faina marinha, nas suas tarefas e resgates.

O fiel do apito

Como sênior do mar você deve saber que utilizamos o apito marinho em alguns momentos, sobretudo no hastear/arriar da bandeira nacional. O que muita gente não sabe é que há uma parte importante e tradicional na utilização do apito: o fiel.

O fiel nada mais é que o cabo que se utiliza para portar o apito marinho. Muitos fazem trabalhos incríveis de marinharia nos fiéis. Porém, o fiel tradicional e comumente aceito é muito simples. Vejamos como fazê-lo:

1- O cabo utilizado deve ser de nylon branco, trançado, de, no máximo, 4mm de diâmetro;

2- Em seguida, a seguinte seqüência de trabalhos marinhos é feita:

a) Duas pinhas de lambaz (ou pinhas de saco) - unindo as duas pernas do fiel, a primeira a 10cm e a outra a 20cm de distância do olhal do apito;

b) Nó de frade- Um em cada perna do fiel, distante 10cm da segunda pinha de lambaz;

c) Volta do fiador- Um em cada perna do fiel, distante 10cm de cada nó de frade;

d) Arrematando as duas pernas, um nó de pescador, que serve para ajustar o

comprimento da alça do fiel;

3- Do apito ao fechamento do fiel (nó de pescador), em caso algum, portanto, deve se ultrapassar os 60cm.

Na nossa Marinha pode-se, em substituição ao fiel acima apresentado, se utilizar um fiel de cabo (ou fita) de nylon marrom escuro, de no máximo 2mm de diâmetro, em que se utiliza gaxeta simples de 8 cabos em conjunto simples que se fixa o olhal do apito, da mesma forma, não se ultrapassando 60cm.

O cruzeiro

Um Cruzeiro é o ponto alto da Modalidade do Mar. É nessa atividade que se coloca os conhecimentos de navegação, marinharia e onde se aplicam na prática máxima nossas tradições.

Como qualquer atividade escoteira, é necessário planejamento levando em conta horários, propósitos, tarefas, missões, etc. É necessário montar um cronograma de tarefas considerando todas as hipóteses antes, durante e depois do percurso.

Vejamos pontos importantes que devem ser observados:

a) Embarcação em perfeito estado de conservação.

b) O Patrão deve ser habilitado e é necessário portar os documentos pessoais e da embarcação (TIE).

c) O Sistema de Patrulhas Embarcado deverá funcionar completamente.

d) Escolher a data e a rota desejada levando em conta a estação do ano, ventos predominantes, fases da Lua e variação da maré.

e) Autorizações, ficha médica, aviso de saída, autorizações para visitas, ofícios

solicitando apoios em portos, OM's e outros.

f) Montar um Diário de Bordo (DB) contendo todos os horários (refeições, serviços, trocas de turnos, Meteorologia, mudança de curso, mudança de função. Quanto mais informações, melhor.

g) Cardápio, considerando que nem sempre terão a oportunidade de realizar novas compras ou será possível fazer uma refeição quente.

h) Prover bastante água potável e utilizar com cuidado para ser duradoura a bordo.

i) Material de salvatagem deve estar completo: coletes salva-vidas com apitos; sinalizadores pirotécnicos; sinalizadores fulmígenos; bóia e material de primeiros socorros.

j) Tenha a bordo linha, anzol, isca falsa, chumbada, binóculo, equipamento de comunicação e listagem com informações de emergência, tipo: autoridades marítimas; hospital mais próximo e telefones de emergências.

k) Possuir também Cartas Náuticas; esquadro; régua paralela; prancheta; lápis; bússola; lanterna; cartão com balizamentos; tábuas de marés; RIPEAM; sinais de socorro no mar; GPS.

l) Ler o “Avisos aos Navegantes”.

m) Ferramentas para reparos de emergências, tais como: Alicates comuns; Alicates de pressão; jogo de chave de fendas; uma chave inglesa; faca; martelo; uma pequena serra; colas; tubolit; um bom pedaço de arame; parafusos de diversos tamanhos; porcas; pregos; arruelas; Silver-tape; um pouco de graxa e trapos.

n) Fazer o check list de todo equipamento

