

# Guia do Desafio Sênior



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.

2ª Edição - Fevereiro de 2015 - 2.000 exemplares  
2ª Reimpressão - Setembro de 2018 - 1.000 exemplares

## Imagens

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 imagens em geral que fazem parte do acervo da UEB ou são de domínio público. Também foram utilizadas fotografias de Estêvão Salles, João Leonardo Madalosso e dos concursos promovidos pela UEB.

## Diagramação

Andréa Queirolo | Raphael Luis K.

## Capa:

Fotos de Leonardo Vilar Costa e Gabriel Maçã

## Edição:

Luiz Cesar de Simas Horn | Vitor Augusto Gay

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  
CEP 80250-100 - Curitiba - PR | [www.escoteiros.org.br](http://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

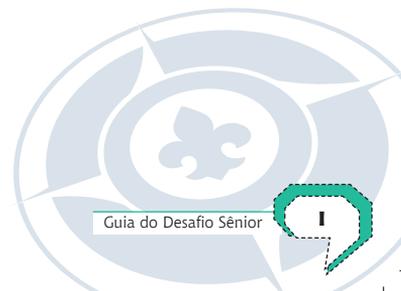
CAN – Conselho de Administração Nacional, das Regiões Escoteiras, do Escritório Nacional e da nova estrutura da área de Métodos Educativos que criamos neste mandato.

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 “Ramo Sênior em Ação” (para os jovens), “Manual do Escotista Ramo Sênior” e “Escotistas em Ação – Ramo 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!

Diretoria Executiva Nacional



## 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 - [programa@escoteiros.org.br](mailto:programa@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 Tropas do Ramo Sênior ficarão cada vez mais interessantes e educativas.

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

Sempre Alerta!

Diretoria de Métodos Educativos



## A Sua Progressão Pessoal

Quando você entra na Tropa do Ramo Sênior o primeiro passo da sua progressão pessoal é o Período Introdutório, no qual você irá conquistar um conjunto de itens que irão permitir a sua integração de forma mais rápida e eficiente. Os requisitos do período introdutório são:



- ✓ Conhecer a estrutura da Tropa Sênior;
- ✓ Conhecer os membros da sua Patrulha e os seus encargos;
- ✓ Entender e usar o lema do Escoteiro, o sinal, a saudação e o aperto de mão;
- ✓ Reconhecer os sinais manuais e apitos de comandos;
- ✓ Saber o grito da sua patrulha e conhecer o seu significado;
- ✓ Conhecer o uniforme/vestuário escoteiro e o significado dos seus distintivos;
- ✓ Conhecer o sistema de progressão do Ramo Sênior;
- ✓ Saber como hastear e arriar a Bandeira Nacional;
- ✓ Conhecer os aspectos mais importantes da história do Escotismo e do seu Fundador;
- ✓ Conhecer a Lei e Promessa Escoteira.



No livro Ramo Sênior em Ação você terá informações valiosas que te ajudarão no Período Introdutório.

Ao finalizar o período introdutório se realizará uma Cerimônia de Integração e você irá conquistar o seu primeiro distintivo. As etapas de progressão pessoal do Ramo Sênior são Escalada, Conquista e 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-o 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 avançar nas Etapas: Escalada, Conquista e Azimute. Estas atividades estão divididas em seis áreas de desenvolvimento: físico, intelectual, caráter, afetivo, social e espiritual. Como você verá, existem 32 conjuntos de atividades (totalizando 75 atividades) e após cada conjunto existe um conteúdo – com orientações, conhecimentos e exemplos – para ajudá-lo(a) 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, ou seja, 25 atividades.

O próximo desafio será passar da Etapa Conquista para a Etapa Azimute, e para isso será necessário conquistar mais 1/3 das atividades sugeridas (mais 25 atividades).

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 para que a acrescentem as 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 realizou, e no momento adequado, quando sentar 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 ele defina quais os itens que serão considerados conquistados.

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!





## **Canção do Sênior**

(João Ribeiro dos Santos)

### **REFRÃO**

***Temos 15,16,17 anos  
O futuro é nosso, vamos prosseguir  
Vemos longe brilhar nossa estrela D´Alva  
Quando se é jovem não se pode desistir.***

***Marchar avante e sempre avante  
Por sobre a terra, sobre os mares, pelo ar,  
Continuando se os outros param  
Sorrindo, mesmo se há vontade de chorar.  
Não sentir fome, não sentir sede,  
Ter persistência, paciência e resistir.  
Ser mais que humano, querer por dez  
E conquistar a nossa meta no porvir.***

### **REFRÃO**

***A humanidade busca a verdade  
Pela ciência, pelo estudo e o saber  
E a mocidade é como a flecha,  
Que vai do arco até o alvo sem tremer.  
A fé nos guia, coragem temos,  
Temos amor pra dar aos outros e ajudar,  
E ao que é mais fraco, mas nosso irmão  
E todos juntos o sucesso conquistar.***

### **REFRÃO**

## Além das Etapas de Progressão, existem outras conquistas!

Como guia ou sênior você tem a opção de conquistar outros distintivos, que também estão relacionados com o seu crescimento pessoal. Veja tudo o que existe!

### Especialidades

Cada distintivo de especialidade está vinculado a um conhecimento ou habilidade particular, e que estão distribuídas em cinco ramos de conhecimento - Ciência e Tecnologia, Cultura, Desportos, Serviços e Habilidades Escoteiras – e podem ser conquistadas em três diferentes níveis, conforme o grau de complexidade e dificuldade dos requisitos estabelecidos para a conquista. Você pode encontrar mais informações no Guia de Especialidades.



### Insígnias de Interesse Especial

Além dos distintivos de progressão e das especialidades, o Ramo Sênior também conta com mais quatro insígnias, que partem única e exclusivamente de seu interesse em querer conquistá-las. São elas:

#### Insígnia do Cone Sul

Visa promover o conhecimento, o estreitamento dos laços, bem como o intercâmbio entre escoteiros dos países que integram o Cone Sul: Brasil, Argentina, Uruguai, Chile, Paraguai e Bolívia.

A insígnia trabalha com atividades que farão você explorar as seguintes dimensões: Escotismo; Cultura; Linguagem e Comunicação e Geografia.

No Ramo Sênior, ela reforça que “Somos todos irmãos”, independente do país em que vivemos, propiciando a vivência da cultura de outro país do Cone Sul.



#### Insígnia do Desafio Comunitário

Visa incentivar a participação comunitária ativa, contribuindo para a construção de uma sociedade justa, participativa e fraterna. Especialmente no Ramo Sênior, esta insígnia permite a participação de ações coletivas de serviço comunitário e desperta o interesse pela superação das diferenças sociais.



Para conquistá-la o você deverá participar de atividades comunitárias e realizar um projeto, com duração mínima de 4 meses.

### **Insígnia da Lusofonia**

Visa promover o conhecimento, o estreitamento dos laços, bem como o intercâmbio entre escoteiros dos países que integram a Comunidade Escoteira Lusófona (CEL): Angola, Brasil, Cabo Verde, Guiné-Bissau, Moçambique, Portugal, São Tomé e Príncipe e Timor Leste.



A insígnia oferece atividades que farão você explorar as seguintes dimensões: Escotismo; Cultura; Linguagem e Comunicação e Geografia.

No Ramo Sênior, ela propicia a vivência da cultura de outro país da CEL, reforçando o que temos “entre lá e cá”.

### **Insígnia Mundial do Meio Ambiente (IMMA)**

A Insígnia Mundial do Meio Ambiente faz parte de um programa da Organização Mundial do Movimento Escoteiro que promove a participação dos jovens na solução de questões ambientais, ao mesmo tempo em que ajuda na formação de uma consciência baseada na sustentabilidade.



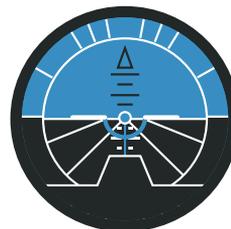
Para conquistar a IMMA você deve explorar, refletir e realizar atividades voltadas para cada um dos objetivos que são: ar e água, habitats e espécies, substâncias perigosas, melhores práticas ambientais, riscos ambientais e desastres naturais.

Você pode encontrar mais informações no Guia da IMMA.

### **Insígnias das Modalidades**

Para avançar em seu crescimento pessoal, você também pode conquistar estas insígnias, que são baseadas na conquista de especialidades, relacionadas as modalidades Básica, do Ar e do Mar.

*Insígnia da Modalidade do Ar – Aeronauta:* Para conquistá-la, você deverá possuir 3 especialidades relacionadas à Modalidade do Ar, no Nível 3, dentre as seguintes: Meteorologia, Radioamadorismo, Aeromodelismo, Planador, Astronomia, Técnica Aeronáutica, História Aeroespacial, Mecânica Aérea, Navegação Aérea, Observação Aérea, Astronáutica e Plastimodelismo.



*Insígnia da Modalidade Básica – Mateiro:* Para conquistá-la, você deverá possuir 3 especialidades relacionadas à Modalidade Básica, no Nível 3, dentre as seguintes: Meteorologia, Cartografia, Sobrevivência, Sinalização, Acampamento, Pioneiria, Rastreamento, Técnicas de Sapa, Culinária, Excursões e História do Escotismo.

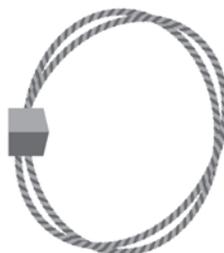


*Insígnia da Modalidade do Mar – Naval:* Para conquistá-la, você deverá possuir 3 especialidades relacionadas à Modalidade do Mar, no Nível 3, dentre as seguintes: Arte da Marinharia, Aquariorfilia, Canoagem, História Marítima, Marinharia, Mergulho Autônomo, Mergulho Livre, Mecânica de Motor de Popa, Natação, Pesca, Vela, Meteorologia, Oceanologia, Reparos em Fibra, Salvamento e Sinalização.



### Cordão do Desafio Sênior

Para conquistar este importante cordão, você deverá possuir pelo menos oito especialidades, em qualquer nível, distribuídas nos cinco ramos de conhecimento, e dentre elas, uma das opções a seguir, no Nível 3: Canoagem, Ciclismo, Corrida de Orientação, Escalada, Espeleoturismo, Excursões, Montanhismo, Mountain Bike, Técnicas Verticais, Le Parkour; além da recomendação dos Escotistas e da Corte de Honra de sua Tropa.



### Cordão Dourado

Conquistando o Cordão do Desafio Sênior, e completando 15 especialidades, dentre as quais a de Primeiros Socorros, no nível 3, e mais três especialidades do Ramo de Conhecimento de Serviços, todas no nível três, e sendo recomendado pelos escotistas e pela Corte de Honra de sua Tropa, você receberá este importante cordão.



## Distintivo de Escoteiro da Pátria

Este deve ser o objetivo de todo Sênior e de toda Guia, e para conquistá-lo você deverá concluir todas as atividades da Etapa de Azimute, ser portador do Cordão Dourado, possuir pelo menos uma das Insígnias de Interesse Especial (IMMA, Cone Sul, Lusofonia ou Desafio Comunitário), possuir pelo menos 10 noites de acampamento como sênior junto com sua Patrulha ou Tropa, possuir a insígnia de sua modalidade (Básica, Ar ou Mar), ser recomendado pelos escotistas e pela Corte de Honra de sua Tropa e ser aprovado pela diretoria de seu grupo escoteiro.



Yara Lopes



## Progressão no Ramo Sênior



Período  
Introdutório



Escoteiro da  
Pátria



- Ter realizado a totalidade das atividades na Etapa Azimute;
- Ter conquistado o Cordão Dourado;
- Possuir uma das seguintes Insignias de Interesse Especial do Ramo Sênior: Insignia Mundial do Meio Ambiente, Insignia da Lusofonia, Insignia Cone Sul ou Insignia do Desafio Comunitário.
- Possuir pelo menos 10 noites de acampamento, como Sênior, com sua Patrulha ou Tropa.
- Possuir a insignia de sua modalidade (Aeronauta, Naval ou Mateiro).
- Ser especialmente recomendado pelos Escotistas e pela Corte de Honra da Tropa.

# Vestuário Escoteiro – Ramo Sênior – Camisa de Manga Curta | REGRA 045

Quando optado em aplicar os distintivos (pode ser usada sem distintivos)



Distintivo de Recrutador

Distintivo Adicional de Idiomas

Distintivo de Radioescotismo

Distintivo de Grupo Padrão

Distintivo Anual

Distintivo Escoteiros do Brasil

Distintivo de Atividade

Distintivo da Organização Mundial do Movimento Escoteiro

Insignia Mundial do Meio Ambiente (IMMA)

Insignia do Cone Sul

Insignia da Lusofonia

Insignia de Desafio Comunitário

Estrela de Atividade

Distintivo de Promessa Escoteira

Distintivo de Monitor(a) / Submonitor(a)



Cordão do Desafio Sênior / Dourado

Listei da Região Escoteira

Numeral

Distintivo Escoteiros da Pátria

Distintivos de Especialidades (Desportos / Ciência e Tecnologia / Cultura)

Insignias da Modalidade



MANGA DIREITA



Distintivo de Patrulha

Distintivo de Progressão



Distintivos de Especialidades (Habilidades Escoteiras / Serviços)

MANGA ESQUERDA



Azul marinho (padrão definido pela DEN)



Escolhido por decisão individual



Opcional + escolhido por decisão individual



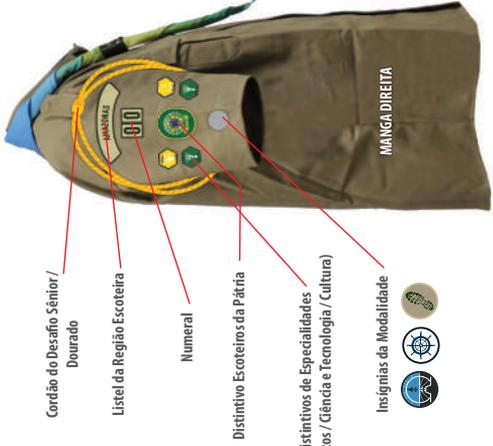
Bermuda, calça ou saia Obrigatório



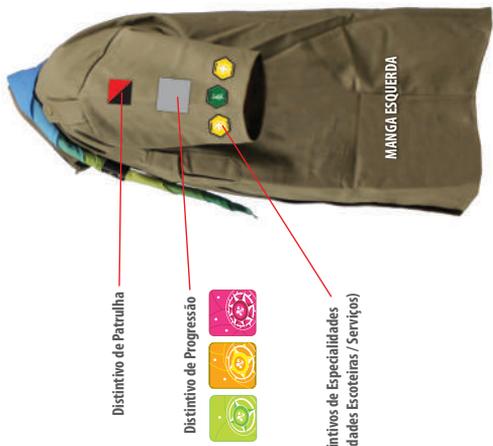
Opcional + escolhido por decisão individual

## COMPLEMENTOS:

# Uniforme Escoteiro – Ramo Sênior – Modalidade Básica | REGRA 047-II-A



- Cordão do Desafio Sênior/  
Dourado
- Listei da Região Escoteira
- Numeral
- Distintivo Escoteiro da Pátria
- Distintivos de Especialidades  
(Deportes / Ciência e Tecnologia / Cultura)
- Insignias da Modalidade



- Distintivo de Patrulha
- Distintivo de Progressão
- Distintivos de Especialidades  
(Habilidades Escoteiras / Serviços)



- Distintivo de Recrutador
- Distintivo Adicional de Idiomas
- Distintivo de Radioescotismo
- Distintivo de Grupo Padrão
- Distintivo Anual
- Distintivo Escoteiros do Brasil
- Distintivo de Atividade
- Distintivo da Organização Mundial do  
Movimento Escoteiro
- Insignia Mundial do Meio Ambiente  
(IMMA)
- Insignia do Cone Sul
- Insignia da Lusofonia
- Insignia de Desafio Comunitário
- Estrela de Atividade
- Distintivo de Promessa Escoteira
- Distintivo de Monitor(a) / Submonitor(a)

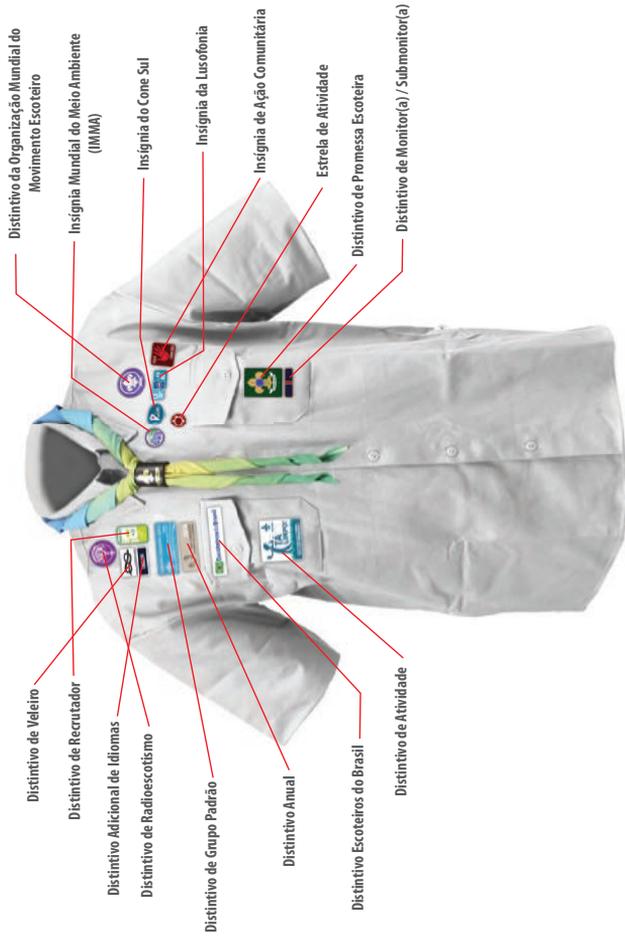
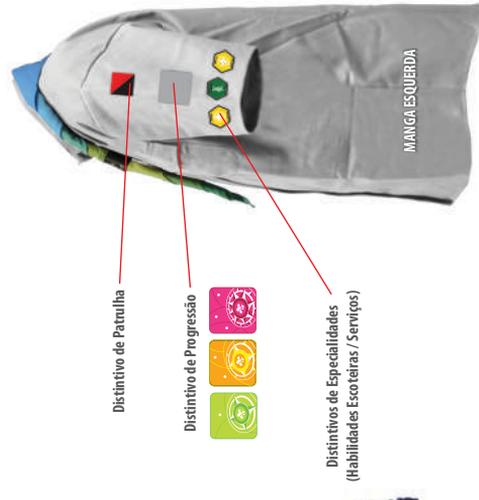
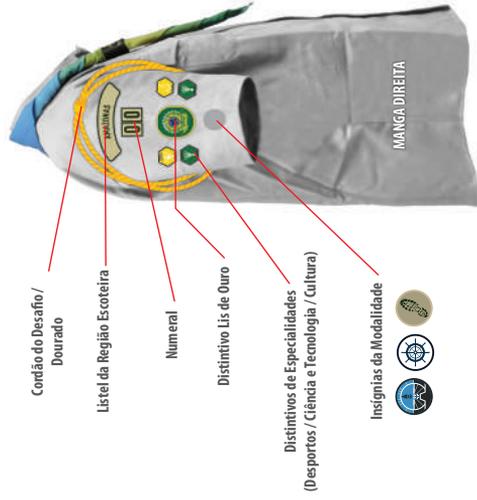
## COMPLEMENTOS:



- Bermuda, calça ou saia
- Botina ou chapéu (com  
distintivo da modalidade)  
ou boné
- Obrigatório
- Obrigatório
- Obrigatório
- Conforme definido na  
regra 047-II-J

# Uniforme Escoteiro – Ramo Sênior – Modalidade Mar | REGRA 047-II-B-2

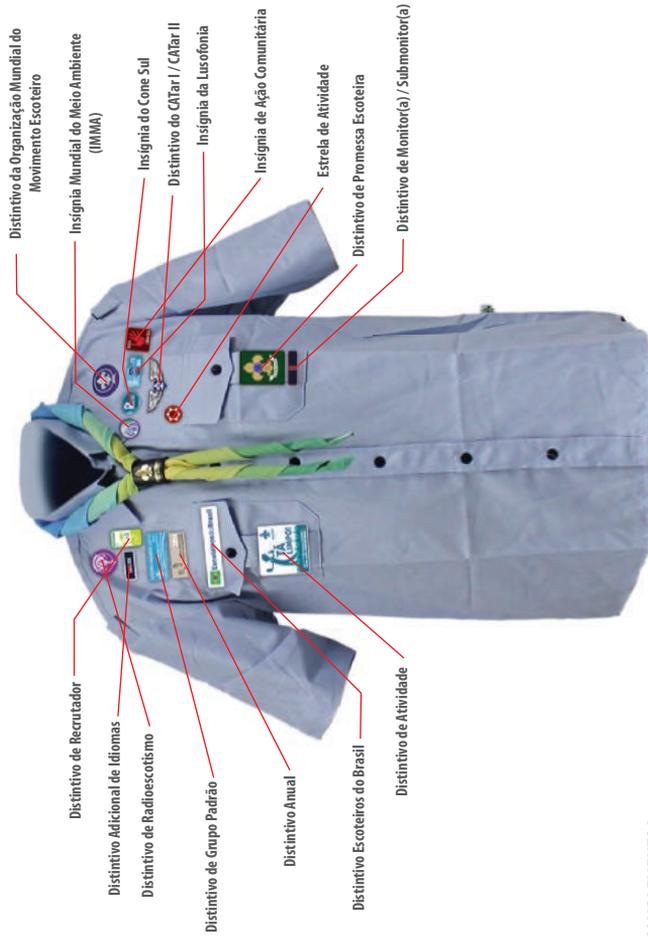
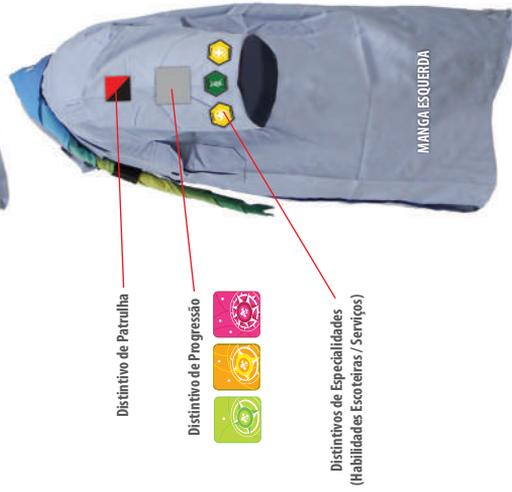
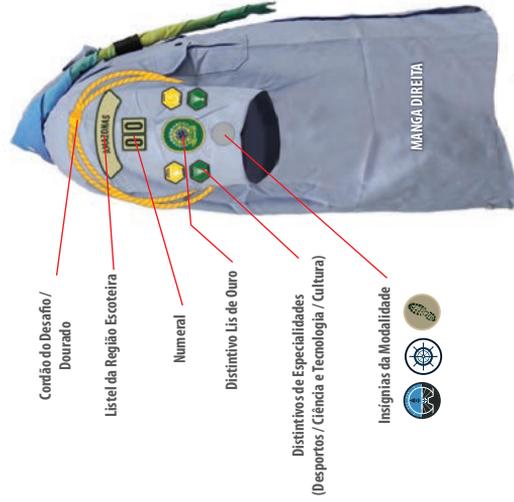
## DESEMBARQUE



## COMPLEMENTOS:



# Uniforme Escoteiro – Ramo Sênior – Modalidade Ar | REGRA 047-II-C



## COMPLEMENTOS:



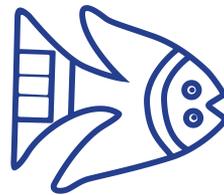
# Desenvolvimento

## FÍSICO

*Convidamos você a ser responsável pelo 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.*



## Atividades 1 a 10

- 1. 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.
- 2. Saber identificar a existência de fraturas (internas e externas), entorses e luxações, conhecendo seus tratamentos e socorro de urgência.
- 3. Conhecer os sintomas e tratamento de urgência de: estado de choque, traumatismo craniano e hemorragia (interna e externa).
- 4. Conhecer os principais sintomas e tratamento de urgência para: picadas de animais venenosos e envenenamentos.
- 5. Explicar como agir para evitar casos de insolação, desidratação, hipotermia e queimaduras e as medidas de primeiros socorros para cada situação
- 6. 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.
- 7. Compreender a importância de reconhecer e tratar rapidamente uma parada cardiorespiratória sabendo aplicar corretamente as técnicas de reanimação cardiopulmonar (RCP).
- 8. 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.
- 9. 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.
- 10. 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, respiração, temperatura e dor.

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 (jovens e adultos), 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, que envia ao pulmão para que seja oxigenado. Quando este sangue oxigenado volta ao coração novamente, é impulsionado através das artérias completando o ciclo.

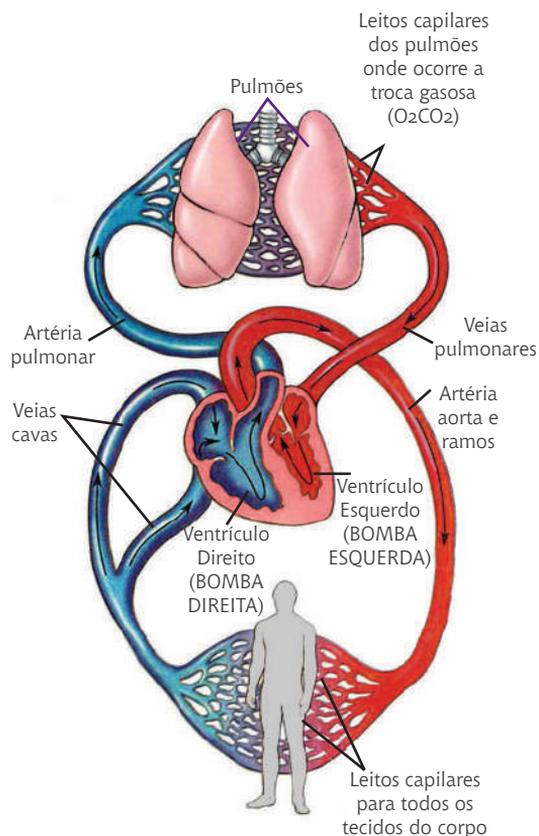
Na figura podemos as artérias (vermelho) carregando de forma pulsátil o sangue cheio de oxigênio que vem dos pulmões para o coração e depois para todo o corpo. As veias com sangue mais rico em gás carbônico que levam sangue cheio de gás carbônico aos pulmões e trazem também este gás do corpo

para o coração e depois para os pulmões para liberarem o CO<sub>2</sub> na respiração.

### 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

### Circulação Pulmonar

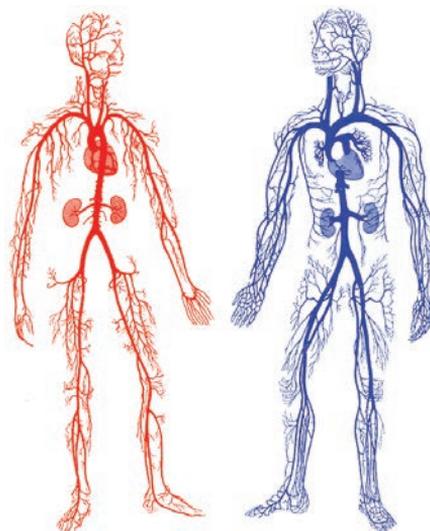


batimentos do coração. A pulsação deve ser tomada em qualquer artéria superficial que se possa comprimir, e os principais pontos são:

- ✓ No pescoço (pulso carotídeo)
- ✓ Na parte interna do braço (pulso umeral)
- ✓ Na parte interna da dobra do cotovelo (pulso cubital)
- ✓ No pulso próximo da mão (pulso radial)
- ✓ Na virilha (pulso femoral)

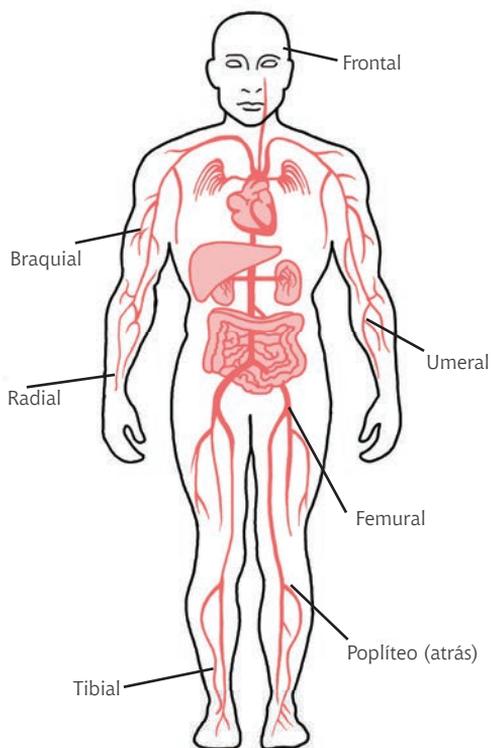
Os que se usam em primeiros socorros são o pulso radial e o pulso carotídeo.

Para medir o pulso pressione sobre a



Circulação Arterial

Circulação Venal



artéria com os dedos indicador, médio. 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 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*

\* apesar do idoso poder atingir pressões arteriais em torno de 160 X100, eles são orientados para manter a pressão semelhante a do adulto através da dieta e medicação.

A pressão pode ser alterada pela variação do volume ou viscosidade 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** 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.

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.

Para aprender como medir a pressão e outras dicas para evitar a hipertensão visite: <http://prevencao.cardiol.br/>, site da Sociedade Brasileira de Cardiologia e leia dicas importantes para manter a saúde de seu coração!

## 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 **feb**re 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 axilar ou oral for acima de 37,5° C.

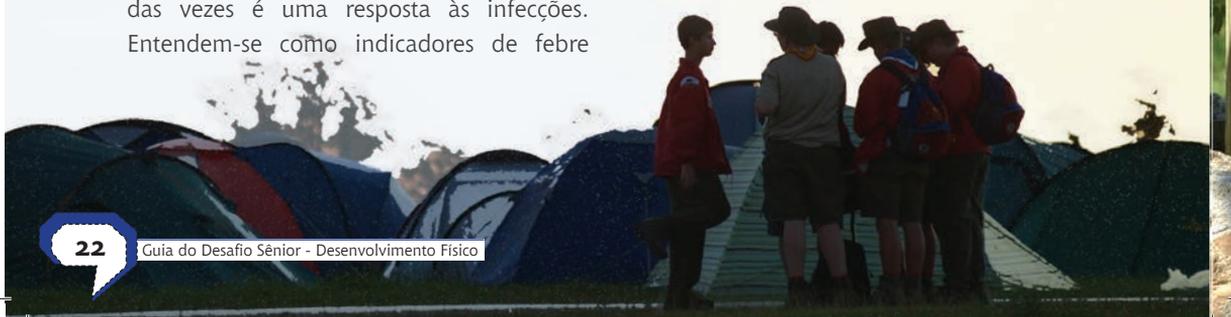
Como sintomas a febre pode desencadear convulsão em crianças, dor muscular, irritabilidade, mal-estar, suor frio, tremores, entre outros.

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

**NUNCA ADMINISTRE QUALQUER TIPO DE MEDICAMENTO SEM ORIENTAÇÃO MÉDICA OU DE UM ADULTO RESPONSÁVEL!**

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 36,6°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 (não alcoólicas); 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 (utilize mantas térmicas, cobertores, etc). 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 deve ser feita no ouvido, testa ou axilas. A temperatura média do corpo é de 36,6°C.

## Usando o termômetro digital

Devemos mais utilizar o termômetro digital. Tanto em alguns estados do Brasil como em



outros países a utilização do termômetro que contém mercúrio foi abolida devido aos riscos de contaminação de mercúrio que pode provocar doenças como pneumonia, além de acidentes com os estilhaços de vidro quando de sua quebra. Recomenda-se o uso de termômetros digitais ou infravermelhos.

Para verificar a temperatura retire o termômetro da embalagem protetora, ligue, coloque-o abaixo da axila que deve ser secada com papel toalha ou pano seco limpo. Depois aguardar o sinal sonoro para retirada e fazer a leitura no mostrador digital.

Caso o aparelho seja infravermelho basta ligar o aparelho e posicioná-lo no ouvido ou conforme o fabricante orientar. A medida é feita instantaneamente.

Depois da utilização deve-se realizar a desinfecção dos aparelhos utilizando álcool a 70% (vendido em farmácias) antes de guardá-lo.

## Dor

Toda vez que temos qualquer tipo de lesão em nosso corpo ele responde nos enviando uma mensagem ao nosso cérebro para nos avisar que algo está errado. Esta sensação chamamos de DOR.

Portanto, a dor é um aviso de qualquer parte do corpo para o nosso cérebro para avisar que algo errado pode estar acontecendo. Sentimos dor quando sofremos uma lesão muscular, quando temos uma infecção em algum lugar, quando estamos com um músculo cansado, etc. Por isso é importante nos atentarmos e avaliar o quanto existe de dor nas pessoas e se este sintoma indica algo grave.

Bem, sempre que alguém estiver com dor



Termômetro digital



Termômetro infravermelho

procure verificar a localização, o tipo e a intensidade da dor! Por exemplo: Alguém que tem enxaqueca muitas vezes possui dor de cabeça, fraca a moderada e latejante! Durante uma atividade ou mesmo na sua casa quando alguém se machuca em algum lugar pode acontecer assim: dor na perna, muito forte e contínua!

Alguns tipos de dores são indicativas de coisas bem graves como: dor aguda no centro do peito, muito forte e que provoca falta de ar; dor aguda na cabeça com aumento progressivo e que tira a consciência acompanhada de náusea e vômito; dor na barriga que aumenta de intensidade com náusea e vômito; dor ao respirar que aumenta de intensidade acompanhada de dificuldade de puxar o ar. Em qualquer uma destas situações você deve manter a pessoa em repouso e procurar ajuda de um responsável e levar o doente para um pronto-socorro.

Para saber mais: visite a página da sociedade brasileira para estudo da dor - <http://www.dor.org.br/publico/index.asp>

## Respiração

As células do nosso corpo precisam de oxigênio para sobreviver. O oxigênio que vem do ar atmosférico entra no nosso corpo pelos alvéolos presentes nos nossos pulmões e neste mesmo processo manda embora o gás carbônico que não é mais necessário ao nosso corpo. Este oxigênio é carregado pelo sangue até as células de todo o nosso corpo e lá é trocado por gás carbônico que volta para os pulmões pelo sangue novamente para ser eliminado. Para que tudo isto aconteça é preciso que o caminho por onde o ar passa esteja desobstruído, o sangue que passa pelos pulmões também continue fluindo bem, os pulmões estejam funcionando direito e os músculos que ajudam na respiração também.

Quando existe algum problema na passagem

do ar, no fluxo de sangue pelos pulmões, nos músculos ou no próprio pulmão as pessoas podem ter problemas graves de respiração.

Quando estamos em repouso a nossa respiração é em média de 12 a 16 vezes por minuto (adultos) e 20 a 25 vezes por minuto (crianças), quando realizamos alguma atividade física nossa frequência respiratória pode aumentar progressivamente até 4 ou 5 vezes mais que no repouso. Depois que terminamos a atividade física a respiração deve voltar ao padrão inicial novamente.

Bem, quando uma pessoa fica com uma respiração muito rápida ou com dificuldade para respirar quando está em repouso pode ser um indicativo de problemas respiratórios graves. Por isso preste atenção a alguns sinais e procure ajuda de um adulto quando:

- ✓ a respiração estiver com dificuldade mesmo após 5 minutos de descanso após uma atividade física;
- ✓ o peito da pessoa estiver com dificuldade de expandir dos dois lados;
- ✓ a pessoa apresentar uma tosse com saída de secreções vermelhas, verdes ou amarelas em qualquer quantidade;
- ✓ mesmo em repouso a pessoa falar que está com “falta de ar”;
- ✓ ela estiver com dificuldade para falar e tiver tontura mesmo sentada;
- ✓ veja se os lábios e as pontas dos dedos estão ficando mais escurecidas que o normal.



## 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. Ele pode ser afetado 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 destinam-se em preparar o paciente para o atendimento especializado, minimizar os agravos, preservar a vida 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, além de evitar agravos.

### 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 frequentes 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 intensidade da lesão.

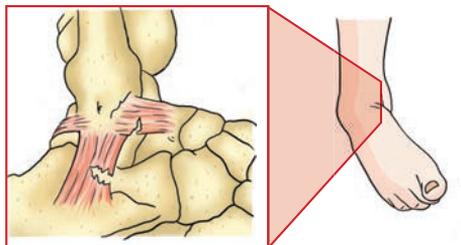
✓ A primeira providência é impedir os movimentos da pessoa, e depois:

✓ Aplicar gelo ou compressas frias durante as primeiras 24 horas (as compressas devem ser feitas colocando gelo em saco plástico e antes de ter o contato com a lesão proteger a pele com um pano limpo. Manter o gelo no local por 20 minutos e retirar em seguida por 20 minutos e repetir este processo no mínimo 4 vezes – NUNCA COLOCAR O GELO DIRETAMENTE NA LESÃO E NÃO DEIXAR O GELO POR MAIS DE 20 MINUTOS!).

✓ Após o primeiro dia aplicar compressas quentes seguindo a mesma indicação de 20 minutos.

✓ Imobilizar o local como nas fraturas. A imobilização deverá ser feita na posição que for mais cômoda para o acidentado.

✓ Procure ter na caixa de primeiros socorros

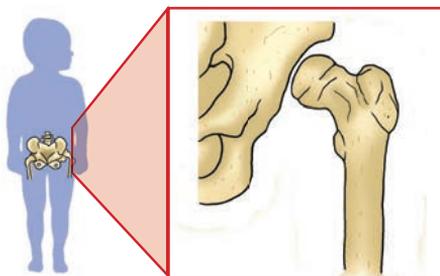


de sua patrulha ou tropa uma bolsa térmica para realizar estes procedimentos quando necessário.

## 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 consequência 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.
- ✓ Inchaço.
- ✓ Dificuldade de movimentar o membro afetado.
- ✓ 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 traumatológicas. 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 traumatológica que requer boa orientação de atendimento, calma e tranquilidade 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.

✓ Inchaço.

✓ 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) ou perda de sensibilidade.

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 lesar os feixes musculares, ou um vaso sanguíneo ou um nervo.

Fratura Aberta ou Exposta - São as fraturas em que os ossos quebrados saem do lugar, rompendo a pele, podendo permanecer

exposta ou não (em boa parte das vezes fica somente um furo na pele). A fratura exposta deve ser tratada com maior urgência devido ao risco de infecção.

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.

✓ Nos casos de suspeita de fratura exposta (furo na pele, próximo à fratura), deve-se tentar remover as sujidades, lavar e cobrir como curativo.

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 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. O correto atendimento exige ação rápida e imediata. Vários fatores predis põem 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.

## Sinais e Sintomas

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

- ✓ Pele pálida, úmida, pegajosa e fria.
- ✓ Cianose (arroxeamento) de extremidades, orelhas, lábios e pontas dos dedos.
- ✓ Suor intenso na testa e palmas das mãos.
- ✓ Fraqueza geral.
- ✓ Pulso rápido e fraco.
- ✓ Sensação de frio, pele fria e calafrios.
- ✓ Respiração rápida, curta, irregular ou muito difícil.
- ✓ Expressão de ansiedade, agitação ou olhar indiferente e profundo com pupilas dilatadas.
- ✓ Medo (ansiedade).
- ✓ Sede intensa.
- ✓ Visão nublada ou dupla.
- ✓ Náuseas e vômitos.
- ✓ Respostas insatisfatórias a estímulos externos (chamar e não responder, respostas estranhas a perguntas simples, etc).
- ✓ Perda total ou parcial de consciência.
- ✓ Taquicardia (frequência cardíaca rápida).

## Causas Principais do Estado de Choque

- ✓ Hemorragias intensas (internas ou externas)
- ✓ Infarto
- ✓ Taquicardias (Batimentos cardíacos rápidos)
- ✓ Bradicardias (Batimentos cardíacos lentos)
- ✓ Queimaduras graves
- ✓ Processos inflamatórios do coração
- ✓ Traumatismos do crânio e traumatismos graves de tórax e abdômen
- ✓ Envenenamentos
- ✓ Afogamento
- ✓ Choque elétrico
- ✓ Picadas de animais peçonhentos
- ✓ Exposição a extremos de calor e frio
- ✓ Septicemia (infecção generalizada)



## Prevenção do Choque

Algumas providências podem ser tomadas para evitar o estado de choque, principalmente porque, infelizmente, não há choques.

### 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 de recuperação (deitada de lado), para evitar asfixia.

### TRANQUILIZAR A VÍTIMA:

✓ 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.

### 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.

### 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.

Em todos os casos de reconhecimento dos sinais e sintomas de estado de choque, providenciar imediatamente assistência especializada. A vítima vai necessitar de

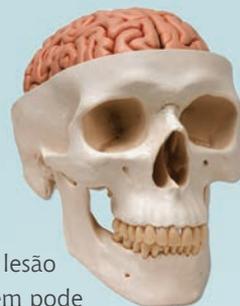
tratamento complexo que só pode ser feito por profissionais e recursos especiais para intervir nestes casos, ou seja, leve a vítima para um pronto socorro mais próximo.

## 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 devido a dificuldade de irrigação de sangue no cérebro.



### 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 barriga para cima 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.
- ✓ Caso a vítima vomite deixe-a de lado.
- ✓ NUNCA DÊ QUALQUER TIPO DE ALIMENTO OU ÁGUA PARA A VÍTIMA.
- ✓ 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 recebem as seguintes denominações:

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

**Hemorragia Venosa:** É aquela hemorragia em que o sangue é mais escuro e 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.

**Hemorragia Interna:** É aquela na qual o sangue extravasa em uma cavidade pré-formada do organismo, como o peritoneal

(dentro do abdomen) pleural (dentro da caixa torácica)

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. 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.

✓ 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 ferimento em órgãos internos do abdômen.

**NUNCA TOQUE NO SANGUE OU NAS SECREÇÕES DA VÍTIMA SEM LUVAS! NÃO UTILIZE QUALQUER OUTRO TIPO DE MATERIAL PARA SUBSTITUÍ-LAS!**



## 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 inchaço. 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 picadas 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 e generalizado,
- ✓ Pápulas (lesão sólida elevada da pele) brancas de consistência firme e elevada,
- ✓ Fraqueza,



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

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 respiratórias;
- ✓ hemólise intensa (quebra dos glóbulos vermelhos), 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 dor de cabeça, vômitos, ansiedade, agitação, angústia, pulso irregular, tonturas, limitação do movimento ou dormência da região afetada, inchaço na região da picada que pode se espalhar 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 freqüência 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 escorpionico, 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 Marrom



Escorpião Amarelo



Escorpião Preto

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 soro específico e a perfeita manutenção das funções vitais.

## **Primeiros Socorros**

- **Lavar a região atingida com água.**
- **Recomenda-se a colocação de compressa de água morna sobre o local da ferroadada para auxiliar no alívio da dor.**
- **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: *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.

### Gênero: *Loxoceles*

**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



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: *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 seus arredores, importantes pela liberação de pêlos muito por haver espécies de dimensões avantajadas. São aranhas muito pilosas, encontradas em terrenos pedregosos e passageiros.

### 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.

**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.



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.

### **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 específico.

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



**Coral**



**Cascavel**



**Surucucu**

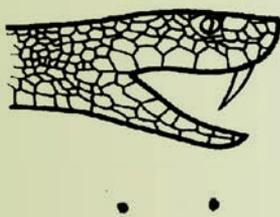


**Jararaca**

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.



Marcas da picada de cobras venenosas



Marca da picada de cobras não venenosas

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

Os sintomas gerais dos acidentes por ofídios venenosos são:

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

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

### 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 determinados e trabalhos 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.

## ***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 anti-sepsia 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.

# 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 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

### **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, produtos químicos e agentes físicos como radiação, 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 queimaduras extensas de pele tendem a perder temperatura e líquidos corporais.

Todo tipo de queimadura é uma lesão que requer atendimento 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. 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 musculatura, 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 conseqüência 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 sangüínea. Se o acidentado sentir sede, deve ser-lhe dada toda a água que desejar beber, porém lentamente.

Se o acidentado estiver

inconsciente não lhe dê água, pois o mesmo pode engasgar ou “aspirar” (líquido cair na via respiratória).

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 comum pano limpo e umedecido.

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 dentifrício, 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.**

**Lave a área atingida com água em abundância ou soro fisiológico.**

**Se for possível, proteja a área com pano úmido.**

**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.

## **Primeiros Socorros em 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 delicadamente 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 sempre em primeiro lugar
- sinalização do local, se necessário
- avaliação do acidentado, tipo de acidente e sinais vitais da vítima

### 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:

A primeira coisa a ser realizada é procurar sinais de vida na vítima: se ela fala, respira e se mexe de alguma forma. Para isto deve se verificar:

- ✓ **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. 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.

**Caso se verifique que a vítima apresenta sinais de vida deve se proceder aos cuidados com a imobilização da coluna cervical.**

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. Qualquer erro pode ter conseqüências sérias. Se possível, conte com a ajuda de alguma equipe especializada.

Só se deve movimentar uma vítima com suspeita de fratura de coluna em casos extremos que envolvam risco iminente para ela (parada cardíaca por exemplo). Caso contrário, **NÃO SE DEVE MOBILIZAR OU TENTAR MEXER NA VÍTIMA SEM OS EQUIPAMENTOS E EQUIPE ESPECIALIZADA.**

### 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(perda de sensibilidade e movimento abaixo do nível da lesão; quanto mais alta a lesão, p.ex. cervical, mais graves podem ser as sequelas) ou até mesmo morte.

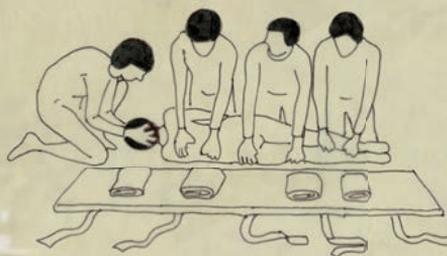
Numa emergência, proceda da seguinte maneira: Improvise uma maca: uma tábua, uma porta, uma chapa de metal ou qualquer outra superfície dura e lisa, para não curvar ou deslocar a espinha. Nunca use maca flexível (de lona, por exemplo). Coloque

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

Quando houver a necessidade de transportar alguém QUE NÃO SEJA VÍTIMA DE TRAUMA você pode utilizar os seguintes meios de transporte:

### 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.

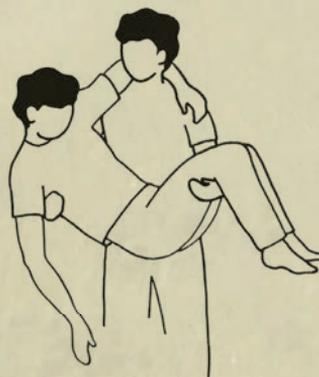


## Transporte ao Colo

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.

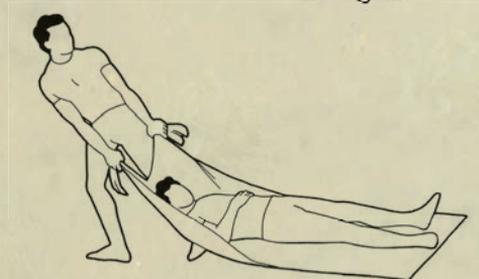
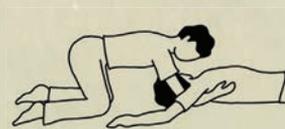
A pessoa que está prestando os primeiros socorros coloca uma de suas mãos na cintura do acidentado e com a outra toma o punho, colocando o braço dela em torno de seu pescoço. Abaixa-se, então, para frente, deixando que o corpo do acidentado caia sobre os seus ombros.

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

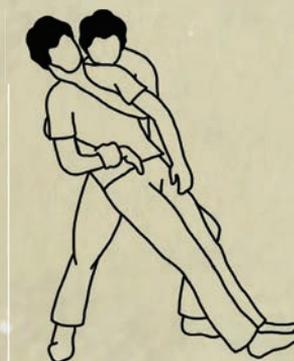
Seguram-se as pontas de uma das extremidades do lençol, cobertor ou lona, onde se encontra apoiada a cabeça do acidentado, suspende-se um pouco e arrasta-se a pessoa para o local desejado.



## 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

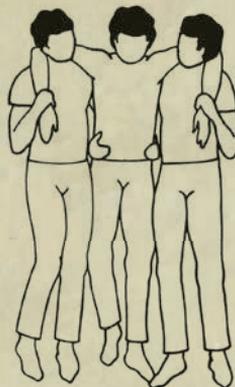
suas costas nas coxas, como pode ser visto na seqüência de procedimentos mostrados na figura. **SÓ REALIZE ESTA MANOBRA EM CASO DE EXTREMA URGÊNCIA (PARADA CARDÍACA POR EXEMPLO)**



## MÉTODOS DE TRANSPORTE FEITO POR DUAS PESSOAS

### Transporte de Apoio

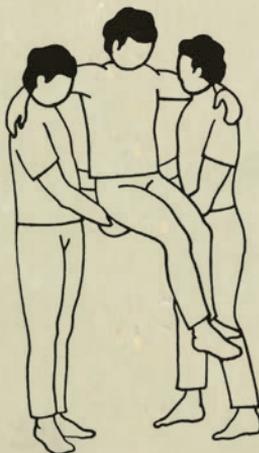
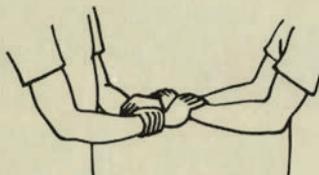
Passa-se o braço do acidentado por trás da nuca das duas pessoas que estão socorrendo, segurando-a com um dos braços, passando o outro braço por trás das costas do acidentado, em diagonal. Este tipo de transporte é usado para pessoas obesas, na qual uma única pessoa não consiga socorrê-lo e removê-lo.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



## Transporte de Cadeira

a) 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 estão socorrendo.



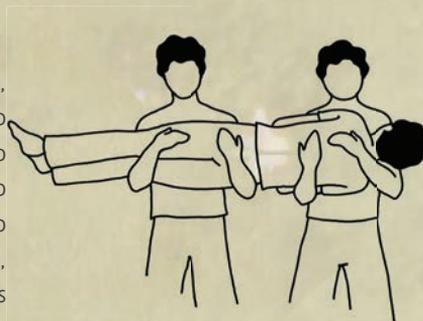
## Transporte pelas Extremidades

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.

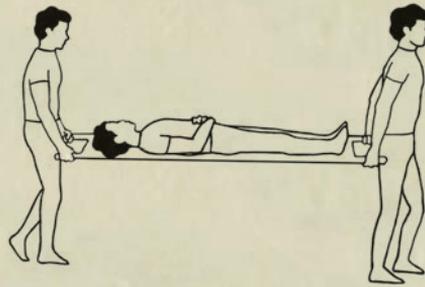


## Transporte de Maca

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.

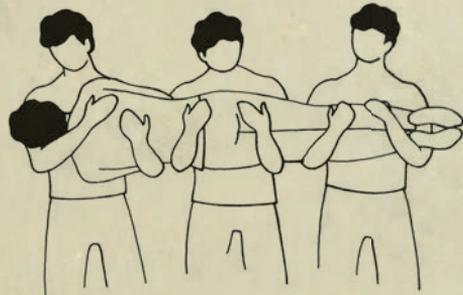
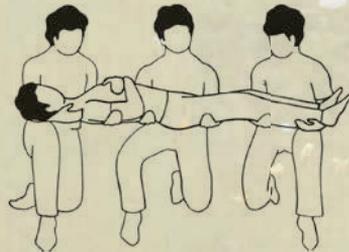
Se a vítima estiver de bruços (decúbito ventral), e apresentar vias aéreas permeáveis e sinais vitais presentes, deve ser transportada nesta posição, com todo cuidado, pois colocá-la em outra posição pode agravar uma lesão na coluna.



## 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

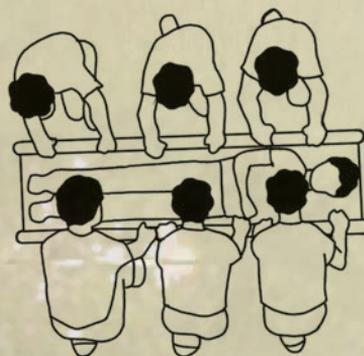
Com quatro pessoas, cada um segura uma das pontas do lençol, cobertor ou lona, formando uma espécie de rede onde é colocada e transportada a vítima. Este transporte não serve para lesões de coluna. Nestes casos a vítima deve ser transportada em superfície rígida.



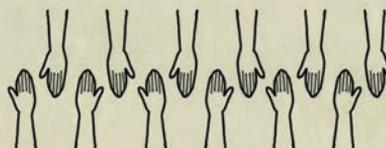
### Transporte de Lençol pelas Bordas

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, mas 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

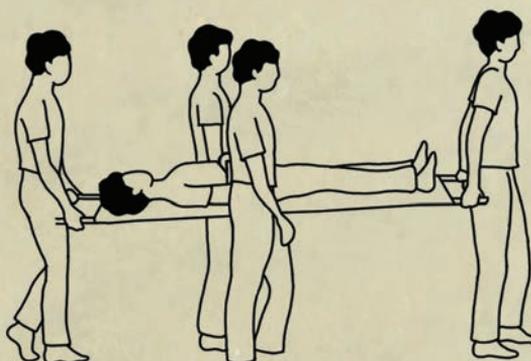
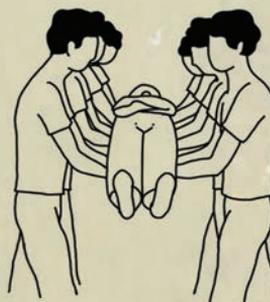
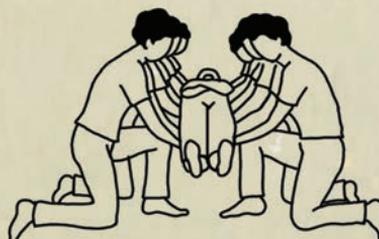


bordas laterais do lençol, de modo que ela possa funcionar como cunha. Enfia-se esta cunha devagar para baixo da vítima. Depois disso é que se enrolam as bordas laterais para levantar e carregar a vítima. Este transporte também não é recomendado para os casos de suspeita de lesão na coluna. Nestes casos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



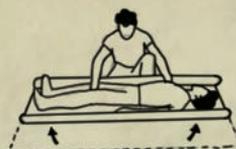
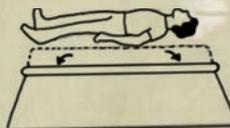
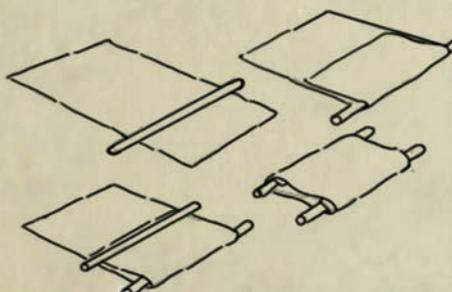
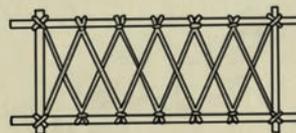
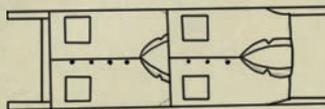
### Remoção de vítima com suspeita de fratura de coluna (consciente ou não)

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).



**ATENÇÃO! NENHUM DOS TRANSPORTES CITADOS ACIMA DEVE SER REALIZADO SEM QUE SE FAÇA ANTES A IMOBILIZAÇÃO DA COLUNA CERVICAL, TORÁXICA E LOMBAR! VÍTIMAS DE FRATURA DE COLUNA SÓ DEVEM SER TRANSPORTADAS EM ÚLTIMO CASO !!! O MELHOR SEMPRE É ESPERAR PELA EQUIPE ESPECIALIZADA !!!**

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

Chamamos de parada respiratória o cessamento total da respiração.

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 oxigênio) cerebral e do miocárdio (músculo do coração).

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. 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 sinais de vida):

- ✓ Inconsciência (ausência de resposta verbal ou motora da vítima a estímulos). 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.
- ✓ Apnéia ou respiração agônica. 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 PCR.
- ✓ Ausência de pulso numa grande artéria (por exemplo: carótida).
- ✓ Cianose (coloração arroxeada da pele e lábios).
- ✓ Dilatação das pupilas, que começam a se dilatar após 45 segundos de interrupção de fluxo de sangue para o cérebro.



## Ressuscitação cardíó-respiratória

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

No segundo semestre de 2010 a American Heart Association publicou a revisão do protocolo de atendimento a PCR além de outras recomendações para atendimento do SBV.

A primeira coisa que se deve saber são os elos da cadeia de sobrevivência. Cada elo representa uma seqüência de ações a serem realizadas pelos socorristas para manter a vida da vítima.

Portanto, segundo este protocolo:

A primeira coisa a ser feita é verificar os sinais de vida já mencionado acima.

Depois, deve-se solicitar ajuda pelos telefones já citados.

A medida seguinte é colocar a vítima na posição de RCP caso não esteja (deitada de costas no chão). Posicionar o acidentado em superfície plana e firme.

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.

Ajoelhe-se ao lado do acidentado, de modo que seus ombros fiquem diretamente sobre o peito do acidentado.

Colocar as mãos sobre o peito da vítima e realizar 100 compressões em 1 minuto.



### Cadeia de Sobrevivência de ACE Adulto da AHA

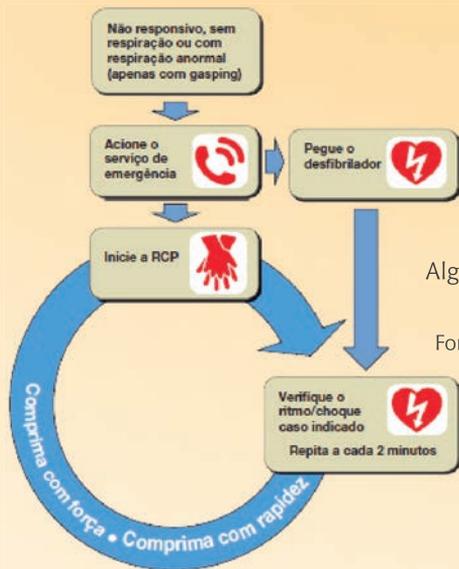
Os elos na nova Cadeia de Sobrevivência de ACE Adulto da AHA são:

1. Reconhecimento imediato da PCR e acionamento do serviço de emergência/urgência
2. RCP precoce, com ênfase nas compressões torácicas
3. Rápida desfibrilação
4. Suporte avançado de vida eficaz
5. Cuidados pós-PCR integrados

Depois de se realizar as compressões deve-se buscar instalar o equipamento respiratório de ventilação (máscara) e realizar 2 ventilações. Caso não haja este equipamento deve-se continuar a mesma freqüência de massagens cardíacas.

Se houver o dispositivo de ventilação – máscara pocket – deve-se realizar 30 compressões e 2 ventilações por 5 vezes e ao final verificar novamente se há sinais de vida.

Caso haja, deve-se colocar a vítima em posição de recuperação e em seguida continuar observando os sinais de vida até que uma equipe de emergência chegue ao local.



Algoritmo de SBV Adulto simplificado  
– AHA 2010

Fonte: AHA – American Heart Association



Máscara para ventilação artificial boca-máscara.

Fonte: [http://loja.caduceus.pt/epages/166529.sf/pt\\_PT/?ObjectPath=/Shops/166529/Products/Pocket](http://loja.caduceus.pt/epages/166529.sf/pt_PT/?ObjectPath=/Shops/166529/Products/Pocket)

Posição de recuperação



Fonte: <http://www.google.com.br/imgres?imgurl=http://cognoscomm.com/mm/AlcPs.jpg&imgrefurl>

## 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 à 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.



Hiperextensão e elevação da mandíbula em vítimas com via aérea fechada.

### 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 cardíoro-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.
- ✓ Inclinar a cabeça do acidentado 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, com a outra mão.
- ✓ 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.

**NÃO SE RECOMENDA A REALIZAÇÃO DE VENTILAÇÃO BOA-A-BOCA EM PESSOAS DESCONHECIDAS! UTILIZE SEMPRE O DISPOSITIVO VENTILATÓRIO DE EMERGÊNCIA – MÁSCARA !!!**

### 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.

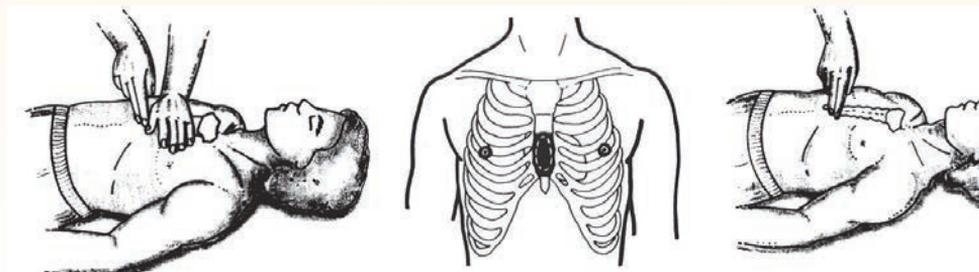
Para realizar a massagem cardíaca externa deve-se posicionar a vítima em decúbito dorsal como já citado anteriormente. Posicionar ajoelhado, ao lado do acidentado e num plano superior, de modo que possa executar a manobra com os braços em extensão.

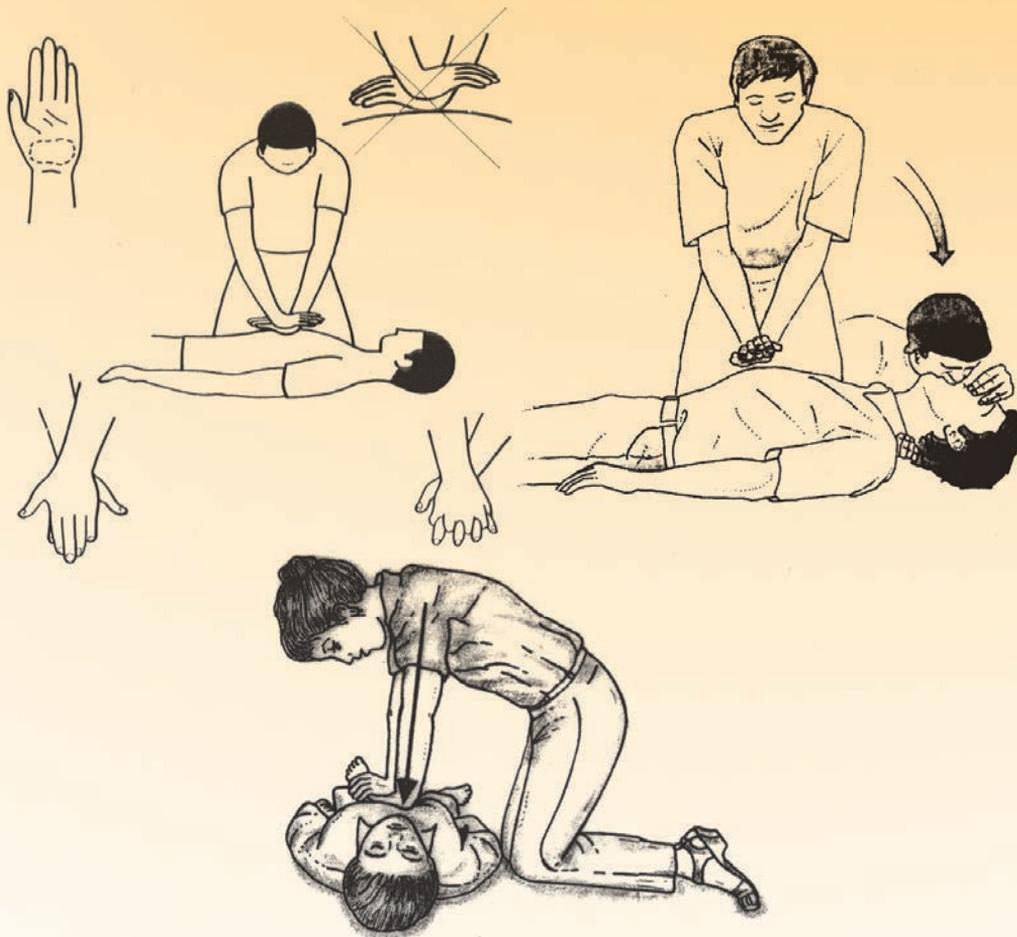
Em seguida apoiar as mãos uma sobre a outra, na metade inferior do esterno. Não se deve permitir que o resto da mão se apoie na parede torácica. A compressão deve ser feita sobre a metade inferior do esterno, porque essa é a parte que está mais próxima do coração. Com os braços em hiper-extensão, aproveite 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 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 100 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 sangüínea produzida pela compressão externa é inferior à normal. Portanto, qualquer interrupção maior no processo diminuirá a afluência de sangue no organismo.

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.

<b>Frequência das Manobras de Ressuscitação cardio-respiratória (Recomendações da American Heart Association - 2010)</b>			
Componente	Adultos	Crianças	Bebês
Reconhecimento	Não responsivo (para todas as idades)		
	Sem respiração ou agônica		
Sequência da RCP	CAB (Compressões, Abertura de vias aéreas e Ventilação)		
Frequência da compressão	No mínimo 100/min		
Profundidade da compressão	5 cm	5 cm	4 cm
Relação das compressões	30:2   ou 2 socorristas	30:2 – 1 socorrista 15:2 – 2 socorristas	
Ventilações quando socorrista não treinado ou sem dispositivo ventilatório.	Apenas compressões.		



## 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.

Segundo dados do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional 13% dos adolescentes de 10 a 19 anos está com sobrepeso e 3% com obesidade, além disso, 0,5 a 1% da população pode sofrer de bulimia e 1 a 4 % de anorexia. Estes dados mostram o quanto estas doenças alimentares estão presentes na população e podem afetar a vida não só de uma pessoa mas da família inteira.

### 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.

Para saber mais sobre este assunto, navegue pela internet até a página do Ministério da Saúde e procure o link sobre a Saúde de Jovens e Adolescentes. ([http://portal.saude.gov.br/portal/saude/visualizar\\_texto.cfm?idtxt=29660](http://portal.saude.gov.br/portal/saude/visualizar_texto.cfm?idtxt=29660))

## 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 muscular. 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.

## Comportamento Sexual inseguro

Os jovens descobrem de forma intensa sua sexualidade. O surgimento do desejo, a descoberta do prazer, a exploração do próprio corpo e a busca por um parceiro muitas vezes levam as pessoas a comportamentos de risco.

Por imaturidade, inexperiência, insegurança e, principalmente ignorância, muitas pessoas adotam comportamento de risco no que se refere ao sexo, mantendo relação sexual com parceiros variados e desconhecidos, sem uso de preservativo.

Por outro lado o uso do preservativo faz parte do que é chamado de sexo seguro, pois é a única forma de se prevenir de duas complicações importantes: a gravidez indesejada e as doenças sexualmente transmissíveis.

A gravidez na adolescência, além de riscos de complicações, é quase sempre um problema, estando relacionada à evasão escolar, dificuldade de obtenção de bons empregos e destruturação familiar.

As doenças sexualmente transmissíveis (DST) são muitas e podem ser causadas por diferentes agentes. São adquiridas, principalmente, por contato sexual sem o uso de preservativo com uma pessoa que esteja infectada, e geralmente se manifestam por meio de feridas, corrimentos, bolhas ou verrugas. As mais conhecidas são gonorréia e sífilis. Essas doenças quando não diagnosticadas e tratadas a tempo, podem evoluir para complicações graves, como infertilidades, câncer e até a morte.

Usar preservativos em todas as relações sexuais é o método mais eficaz para a redução do risco de transmissão das DST, assim como evita a transmissão do vírus da AIDS e do HIV.

Navegue na internet até o site do Ministério da Saúde e baixe a Caderneta de Saúde do Adolescente que possui dicas super legais para a sua saúde! (<http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes>)



## 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, apresentar 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, enjões 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 açú-cares 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 “chei/rinho-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.

Quando usada de forma injetável, tendo várias pessoas compartilhando o uso da mesma seringa, faz aumentar em muito o contágio da hepatite C, que hoje ainda não tem vacina. A cirrose causada pela hepatite C é a principal indicação de transplante de fígado.

### 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](http://www.unodc.org/pdf/brazil/drogas_ebook.pdf)



## ALGUMAS DICAS FINAIS:

Lembre-se de que a sua saúde é a junção do equilíbrio físico, mental, espiritual e social. Ninguém possui saúde e qualidade de vida se estiver de “cabeça quente”, chateado e nervoso. Além disso, ninguém é saudável se não tiver amigos, não está com a saúde em dia e não está em paz consigo mesmo.

Bem, algumas coisas ajudam muito a manter a sua saúde sempre:

Pratique alguma atividade física com regularidade, só a atividade escoteira não é suficiente para toda a demanda que seu corpo necessita! Estamos falando de corrida, ciclismo, natação, futebol, caminhada, etc. O ideal é que você pratique isto pelo menos 4 vezes por semana!

Alimente-se corretamente! Não coma apenas fast-food e lanches! Aproveite a comida maravilhosa da sua casa! Coma frutas, legumes, verduras, carnes brancas como peixes e aves, cereais, etc. Ou seja, varie seu cardápio! Não deixe de comer

o que gosta, mas não coma apenas o que engorda ou aumenta o colesterol!

Cultive ótimas amizades! Aproveite ao máximo as suas amizades verdadeiras, dentro e fora do grupo escoteiro que você participa. Seus amigos vão ajudá-lo muito a manter as suas idéias em ordem! **CONVERSE COM SEUS PAIS !!!** Eles são seus maiores amigos !!! Eles podem ajudá-lo a resolver muitos problemas e assim colaborar com sua saúde mental. Lembre-se um bom amigo é aquele que lhe diz o que você precisa ouvir e não o que você quer ouvir!

Pratique sua espiritualidade! Seus valores humanitários fazem com que a fraternidade seja cada vez maior em seu coração. Quanto mais você praticar o bem mais sua espiritualidade se fortalece e assim você sente melhor!

A sua saúde depende de todos estes fatores! Ninguém é saudável sozinho!

Sucesso em sua Aventura!



## Atividades 11 a 16

● 11. Organizar o material de primeiros socorros da patrulha para cada tipo de atividade por pelo menos 1 mês.

● 12. 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.

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

● 14. Demonstrar conhecer as regras de segurança no manuseio de facões e machadinhas, tomando cuidados para a manutenção e conservação das ferramentas da patrulha.

● 15. 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.

● 16. 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 de atividades, e para cada uma é necessário uma preparação específica. As principais atividades desenvolvidas no Ramo Sênior são as seguintes:

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

**Excursões** - são as atividades ao ar livre, sem pernoite e preferencialmente em área não urbana, onde é aprimorada a aplicação de técnicas mateiras, orientação, observação, avaliação, entre outras. No escotismo, as atividades com objetivo exclusivo de turismo e/ou recreação são chamadas de visitas.

**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 pioneiras.
- *Acampamento de Férias*, de uma semana até 10 dias, é excelente para explorações, construções de pioneiras e para aproveitar ao máximo o contato com a natureza.

**Jornada** - atividade ao ar livre, em área não urbana, onde os participantes deslocam-se por um trajeto de pelo menos 15 Km, por qualquer meio de locomoção não motorizado com pernoite em barraca, bivaque ou acantonado.

**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** - atividade ao ar livre, em área não urbana, onde os participantes se deslocam (a pé, de bicicleta, a cavalo ou embarcado) por um determinado itinerário, pernoitando pelo menos uma noite em barraca, em um ponto desse itinerário seguindo viagem no dia seguinte.



## 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
- Abridor 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, cartão de memória e pilhas extras.
- Medicamentos de uso individual
- Lanterna e pilhas extras
- Agulhas e linhas
- Facas de mato (às vezes)
- Apito
- Protetor Labial



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

## CALÇADOS

Os caminhantes mais experientes afirmam que durante uma longa caminhada os seus melhores amigos serão sempre os seus pés. Por isso, antes de sair por aí, é importante que você saiba como escolher o melhor calçado, além de prevenir e tratar bolhas nos pés.

## BOTA

Para uma longa caminhada o calçado ideal é uma bota, bem acolchoada, reforçada no calcanhar e na ponta, com solado que absorva os impactos do caminhar e de preferência à prova d'água. Ela te proporcionará bom suporte aos pés, firmando a articulação dos tornozelos. Evite calçados novos, que ainda não estejam adaptados ao formato dos seus pés. Outra opção é o uso de tênis, de preferência de meio cano para proteger os tornozelos.

Não improvise, 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.



## Experimentando antes de comprar

Você já pode ter ouvido que “botas de caminhada devem ser um número a mais”, mas isso nem sempre é verdade, não dá pra generalizar. Depende do formato da bota, dos seus pés, dos materiais da qual foi feita, enfim, o importante mesmo é saber como escolher bem a sua companheira de caminhadas, afinal uma boa escolha poderá te acompanhar por longos anos.

Antes de comprar, experimente bem a bota, utilizando uma meia grossa, ande pela loja e sinta se seus pés e calcanhares estão firmes, seguros e, principalmente, confortáveis. Faça o seguinte teste: dobre o pé como se fosse dar um passo. O dedão não poderá encostar no bico da bota. O ideal é que sobre um pequeno espaço, de mais ou menos 5mm, entre os dedos e a biqueira.



Durante uma longa caminhada seu pé “incha” devido ao aumento da circulação e esse espaço é importante para que o calçado não lhe machuque. Não cai em conversa de vendedor se ele insistir em dizer que a bota cederá e ficará boa com o uso. As botas até cedem mesmo com o uso, mas somente na largura, nunca no comprimento. Além disso, as botas de boa qualidade possuem uma estrutura muito resistente e a deformação é lenta e muito pequena, então não perca tempo tentando “laceá-las”.

Dica: Durante as longas descidas, você até poderá usar um pouco de algodão na ponta da bota para evitar machucar a ponta dos seus dedos.

## MEIAS

As melhores são as de “coolmax” ou “smartwool”, mas como são um pouco mais caras, você pode utilizar também 2 meias quando for encarar uma caminhada mais pesada: uma mais fininha primeiro e outra mais grossa de algodão por fora. É importante ter sempre meias secas à disposição, não esqueça de leva-las em quantidade suficiente, pois o suor as encharca depois de algumas horas e é bom trocá-la pelo menos uma vez, ao meio do dia.



### Bolhas nos pés, saiba como deixa-las de fora de sua jornada:

- ✓ Procure manter o pé sempre seco, se necessário, troque de meias durante as paradas. Não adianta estar com as meias corretas se os pés não estiverem secos!
- ✓ À noite, nos locais de descanso, faça uma massagem com álcool nos seus pés e aplique um pouco de talco antes de recomençar a caminhada, além de evitar o “chulé” irá reduzir o atrito da bota com seus pés. Durante as paradas mais longas, reaplique o talco.
- ✓ Caso sofra constantemente com bolhas em lugares recorrentes, utilize proteção extra nessas áreas, pode ser feita com faixas, gazes, esparadrapo, ou curativos próprios para este uso.

- ✓ Se você esquecer algumas providências acima, e surgirem bolhas nos seus pés, deve saber como proceder: caso a bolha não esteja incomodando a ponto de interromper a caminhada, o melhor é aplicar somente uma proteção, como descrito anteriormente. No caso de bolhas maiores e dolorosas, o melhor é drenar ou retirar o líquido, que faz pressão nas terminações nervosas causando a dor. Mas são necessários cuidados com a limpeza e esterilização do material para evitarmos infecções:



**a)** lave bem as mãos e os pés com água e sabão;

**b)** aplique álcool iodado na superfície da bolha com cuidado para não estourá-la;

**c)** Leve consigo algumas agulhas com linha esterilizada, de algodão ou nylon 2-0, comprada em casa de material médico. Outra opção é usar agulha e linha normal, imersa em água oxigenada.

**d)** Esterilize a agulha no álcool (deixe secar) e atravesse a bolha, deixando a linha de fora em ambos os lados, para servir como dreno. Pressione a bolha com cuidado até que boa parte do líquido seja retirado. O ideal é

fazer isto antes de dormir, mas não caminhe com o dreno para não machucar sua pele. Não tome banho com o dreno para evitar contaminação. Coloque um curativo no local e inspecione frequentemente.

**e)** Sempre que possível deixe a bolha em contato com o ar, ou seja, descoberta e arejada. Caso seja um lugar 'sujo' aplique uma gaze limpa sobre ela.

Fonte: [http://www.caminhodesantiago.org.br/Preparacao/AreaMedica/JAN\\_Bolhas.html](http://www.caminhodesantiago.org.br/Preparacao/AreaMedica/JAN_Bolhas.html)  
Contribuição de JAN. Médico cardiologista intervencionista e clínico geral, radicado em Cleveland, Ohio, USA

## MOCHILAS

Hoje em dia existe uma enorme variedade de mochilas disponíveis no mercado. Mas, tome cuidado, porque nem todas são fortes o suficiente para resistir às necessidades das atividades que fazemos no Ramo Sênior. Caso seja possível, o ideal é ter duas mochilas, uma maior só para acampamentos e a outra que é chamada de mochila de ataque, menor e utilizada em excursões.

## 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 muito 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.

### Comodidade:

Armações internas são feitas para transferir o peso da carga. Normalmente elas são compostas de duas varetas de alumínio e uma placa semirrígida 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. O enchimento das alças, costas e barrigueira devem ser feitos com espuma firme, densa, pois as espumas de densidades mais suaves e macias acabam sendo menos confortáveis depois de longas horas.

Bolsinhos, capa de chuva embutida e fitas para você comprimir e guardar material são sempre úteis. Muitas oferecem saída para

mangueira de hidratação e local especial para o cantil flexível. São cada vez mais usados e sempre muito eficientes, já que você não precisa parar de se exercitar para se hidratar.

### 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 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.



## À prova d'água?

Verifique a qualidade do tecido e avalie sua resistência. Normalmente, os tecidos usados para fazer as mochilas são tratados para repelir a água, mas 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 lavagens, e exigem manutenção. Uma boa alternativa em caso de usá-la sob chuva é ter uma capa impermeável própria para a mochila, mas também pode ser uma lona plástica presa por elásticos que possa cobrir a mochila. Isso vai garantir que seu equipamento não ficará encharcado.

As mochilas modernas são feitas com materiais resistentes à abrasão, rasgamento e perfuração e que não formam “bolinhas”. São leves, fáceis de lavar e secar, não mofam e mantém a aparência de novo por muito tempo. Dependendo do fabricante, estes materiais possuem nomes distintos. Faça uma

busca pelos sites dos principais fabricantes de mochilas e encontrará as especificações de cada material.

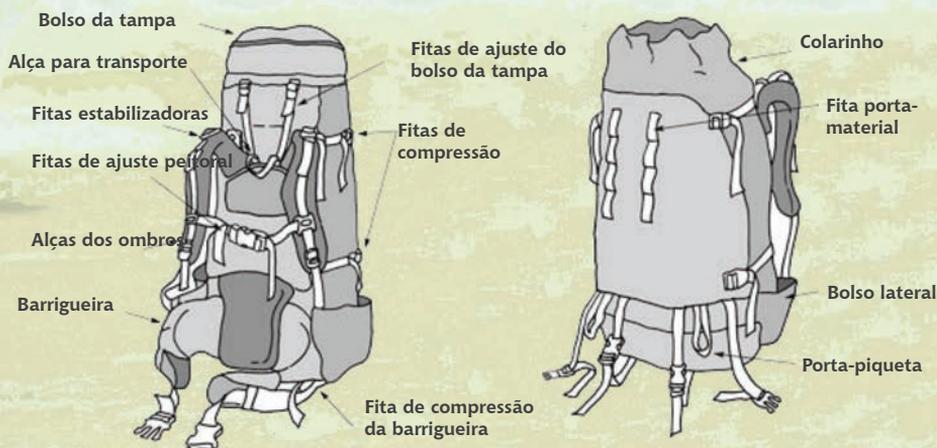
## Zíperes, cintas e fechos

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

## REGULANDO SUA MOCHILA

Mochilas modernas têm várias regulagens e é fundamental conhecer suas funções para poder adequá-las a cada situação. Conhecer os detalhes de sua mochila e saber fazer a regulagem correta pode salvar uma atividade. Com exceção da regulagem dorsal, todas as outras devem ser ajustadas toda vez que se veste a mochila, pois dependem da carga, do terreno, da roupa e até do humor do dono. E, quanto mais técnica for a atividade mais se exige estabilidade da mochila e mais apertadas devem ser as regulagens. Veja só.

### As partes de uma boa mochila:



Fonte e ilustrações: Mountaineering - The Freedom of the Hills - 6° Edição / Dicas para mochilas cargueiras - Kailash

**Regulagem dorsal** - Normalmente é a única regulagem fixa da mochila, ou seja, você regula apenas uma vez de acordo com o tamanho do seu tronco. Faça essa regulagem de maneira muito atenta e de preferência com o auxílio de alguém. Se for mal feita, esta regulagem poderá sobrecarregar os ombros.

**Fitas de compressão lateral** - Este tipo de regulagem se torna especialmente importante para mochilas com meia carga, pois permite compactar a carga mais perto das costas. O ideal é deixar a mochila achatada e rígida. O sistema mais comum é o de duas ou três fitas horizontais em ambas as laterais da mochila. A regulagem é feita com fivelas de nylon do tipo “é só puxar”. É bom que se tenha pelo menos quinze centímetros de fita sobrando para prender apetrechos (o isolante térmico, por exemplo). Neste caso, fivelas tipo “macho-fêmea” facilitam ainda mais a operação.

**Barrigueira** - Este é o acessório mais importante da mochila, média ou grande. Fuja das mochilas com regulagem fixa, ou seja, aquelas que além da fivela principal da barrigueira tem outra que fixa a regulagem. No mínimo um dos lados deve ter regulagem livre: ajustável sem que seja preciso desconectar a fivela principal. Certifique-se também se a regulagem mínima da barrigueira vai se ajustar adequadamente quando você estiver magrinho ou caminhando sem camisa. Algumas pessoas chegam a emagrecer até cinco quilos numa caminhada de quinze dias em terreno difícil ou altitude. Não se esqueça de que a função principal da barrigueira é transferir o peso da mochila para os quadris. Barrigueiras

fofinhas e com aparência confortável podem se tornar um martírio sob uma mochila carregada, e normalmente perdem muito em durabilidade.

Muitas mochilas pequenas e leves têm barrigueiras de fita que não transferem carga para a cintura. Elas funcionam com estabilizadores e são muito úteis para escalar, correr, pedalar ou caminhar em terrenos acidentados. Fique atento também para a fivela. Existem muitos modelos diferentes e alguns deles podem quebrar se utilizados de forma exigente, principalmente se forem de plástico. As boas fivelas são de nylon injetável e geralmente fazem um sonoro “clac” quando fecham. Teste se elas dobram facilmente. As rígidas não são boas, e ressecam com o tempo, quebrando com mais facilidade.

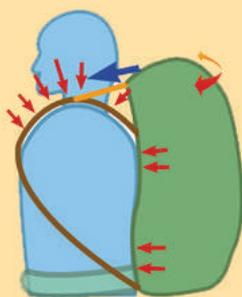
**Alças principais** - Assim como na barrigueira, as alças devem ser estruturadas (semirrígidas) para melhor eficiência e durabilidade. As alças “acolchoadas” ou “fofinhas” acabam se deformando e tendo a superfície de contato diminuída. A regulagem das alças pode ser de cima para baixo, quando as fivelas são fixas nas extremidades das alças, ou de baixo para cima quando as fivelas são fixas na base da mochila. As alças devem ajustar-se confortavelmente em torno dos ombros, sobre o peito e sob os braços dos usuários.

**Estabilizador lateral** - Item responsável pela estabilização do movimento lateral da mochila sobre as costas, deve ser regulado após a barrigueira e as alças terem sido apertadas, pois sua regulagem muda drasticamente a cada situação.

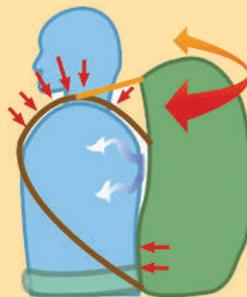
**Estabilizador superior** - Mantém a

mochila próxima das costas e desloca o peso para a frente, o que aumenta a eficiência da barrigueira. Muitas mochilas permitem regular a altura desta inserção, o que deve

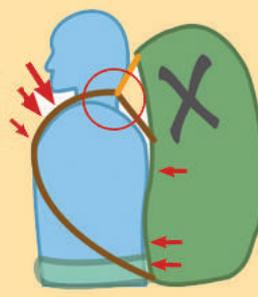
ser feito depois da regulagem dorsal. O ideal é que ela se mantenha alguns centímetros acima dos ombros.



Apertando os estabilizadores superiores irá fechar a lacuna entre as costas e a mochila e ao mesmo tempo, deixa-la mais estável.



Afrouxando irá permitir a ventilação nas costas, aliviando um pouco o calor, mas a carga ficará menos estável.



Apertando demasiadamente, irá levantar a alça do ombro e aumentar a pressão em seu peito. Por breves momentos, você pode fazer isso para aliviar a pressão sobre seus ombros.

**Estabilizador peitoral** - É uma ótima solução para cargas pesadas, terrenos acidentados e caminhadas longas. Evita que as alças entrem em baixo dos braços e permite transferir o “puxão da mochila” (tendência da mochila cair para trás) para a área peitoral, aliviando os ombros. Mudando-se a regulagem do estabilizador peitoral durante o decorrer do dia, ou mesmo soltando-a algumas vezes, alivia-se bastante o desconforto na parte superior do tronco.



Fonte e ilustrações: Mountaineering - The Freedom of the Hills - 6ª Edição / Dicas para mochilas cargueiras - Kailash

## Como Carregar sua Mochila

1. Afrouxe todas as tiras. Ponha a mochila nos ombros, a barrigueira no lugar e aperte. O meio da barrigueira deve ficar sobre os ossos da bacia, e não acima, para não apertar o estômago.

2. Ajuste as tiras das alças mas não aperte muito, pois o peso não deve ser deslocado para os ombros. A maior parte do peso deve ser carregado pela barrigueira.

3. Verifique a altura das alças da mochila. Com um ajuste adequado, as alças seguirão corretamente a curvatura de seus ombros.

4. Depois, aperte as tiras estabilizadoras dos ombros e as da barrigueira, para trazer o centro de massa da mochila para junto de seu corpo. O ajuste deve ser mais apertado quando em terreno acidentado, com muitas subidas e descidas, e mais frouxo, quando em terreno plano ou para promover uma melhor ventilação nas costas.

5. É importante lembrar que ao final a parte debaixo da mochila deve ficar ajustada acima da lombar. Isso facilita as caminhadas e diminui o desgaste físico.

6. Para finalizar, feche a fivela da tira peitoral, e boa atividade!



## MONTANDO A MOCHILA

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 frequente. Com as peças maiores, como partes de barraca, 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

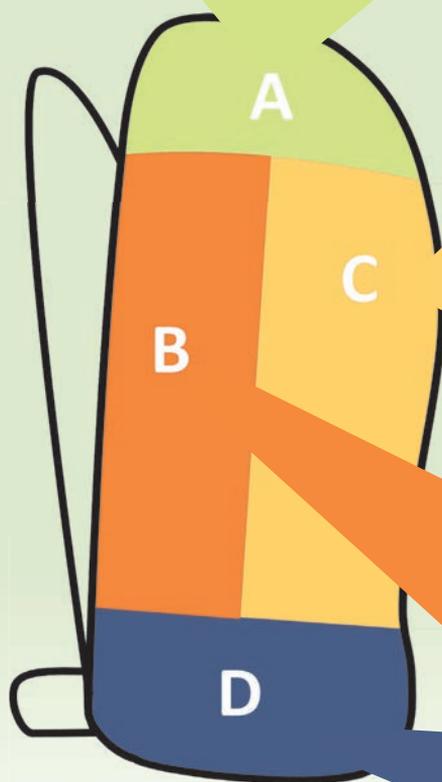
laterais não estão incluídos, porém se houver um bolso traseiro, este será considerado zona C.

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, caso precise, amarre os itens externos.

As meias e cuecas devem ser espremidas nos espaços vagos, que certamente sobrarão às dezenas! 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.

**Itens pequenos e leves para acesso rápido**, lanterna, mapa, bússola, GPS, dinheiro, diário de viagem.

**Itens médios para acesso esporádico**, papel higiênico, remédios, primeiros socorros, óculos de sol, protetor solar, repelente e anorak.



**Itens médios e não pesados**, um casaco corta chuva deve ficar no topo, material de higiene pessoal, toalha, saco estanque com as roupas, seu traje ou uniforme escoteiro, saco de dormir e a comida ensacada.

**Bolsos laterais**, organize os itens de acesso correio, de um lado: isqueiros, silvertape, pilhas extras e do outro: os alimentos de consumo contínuo, frutas secas, barras de cereal, amendoim, sanduíches, passas, e etc. Se houver um bolso frontal, pode colocar aí o “camel back” ou a garrafa d’água.

**Itens de grande volume ou peso**, que não serão acessados durante a caminhada. Os itens compridos como varetas e o facão ficam de pé próximos às costas, os pratos na vertical às costas podem evitar que objetos pontudos incomodem.

**Aqui ficam os itens mais pesados**, este acesso é pouco usado, onde deve ficar a barraca dobrada por baixo para dar uma base plana e a mochila ficar em pé, o tênis reserva, os espeques e a roupa molhada/suja.



## CONSELHOS PRÁTICOS

- ✓ Antes de sair para uma atividade, inspecione atentamente a mochila e demais equipamentos. Não estrague sua atividade por negligência;
- ✓ Acondicione todo o material, saco de dormir e roupas, em sacos plásticos resistentes;
- ✓ Evite transportar recipientes com água no interior da mochila. Caso tenha que proceder desta maneira, observe a vedação do recipiente;
- ✓ Cuidado! Evite acondicionar embalagens frágeis e vidros de certos alimentos na mochila. O resultado pode ser desastroso;
- ✓ Evite pendurar objetos na mochila, poderá ficar enroscado pela trilha;
- ✓ Tenha sempre sacos plásticos reservas para guardar roupas molhadas e detritos;
- ✓ Pela manhã, sempre que possível, coloque o material para arejar ao ar livre.

## MOCHILA 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.



## 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.
- **Sarcófago** – 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 amarradas 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, jornal ou uma camada de feno coberta por uma lona.

Papel é um bom isolante térmico. Numa emergência pode-se utilizar uma boa camada de jornal para cobrir o piso da barraca. Se usado entre o piso e o terreno de nada irá adiantar.



# Preparando-se para um acampamento

## LISTA DE EQUIPAMENTOS

Para que possa fazer atividades uma Patrulha Sênior/Guia 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, separados por sexo.
- Barraca de intendência.
- Toldos.
- Fogão portátil (duas bocas) ou Fogareiro, com gás de reserva.
- Lâmpios 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
- Rolo de sisal
- Papel higiênico
- Pochete ou Mochila ou Material de Primeiros Socorros.
- Comprimidos de purificação d'água

## Usando Ferramentas de Corte com Segurança

As ferramentas de corte só devem ser portadas quando for necessário usá-las, não devendo ser utilizadas normalmente como adereço ao uniforme ou traje escoteiro. Não são brinquedos, não são símbolos de status e ostentação e seu manuseio exige uma série de regras de segurança, aprenda a usá-las e como mantê-las conservadas.

### CANIVETE OU FACA

A faca é uma ferramenta indispensável nas excursões e acampamentos. É com ela que você vai preparar gravetos para acender fogo, vai cortar seus alimentos, limpar peixe e outras mil utilidades. As facas inoxidáveis são geralmente fracas e perdem o fio com facilidade. As de aço comum são mais fortes e permanecem afiadas por mais tempo, mas necessitam de cuidados e limpeza para não enferrujar. O tamanho ideal deve ter até 25 cm, com o cabo já incluso. Não escolha pela aparência, verifique se a lâmina possui uma boa espessura (3 mm) e se a ponta não é muito fina. Um bom canivete pode ser um substituto eficiente da faca, desde que possua uma lâmina forte e que permaneça firme quando aberto.

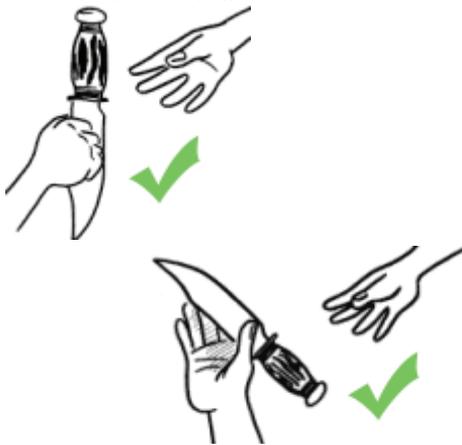
### FACÃO

O facão é uma ferramenta de desbaste e cortes pequenos. Não serve nem deve ser usada para cortar árvores ou cortar lenha. 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

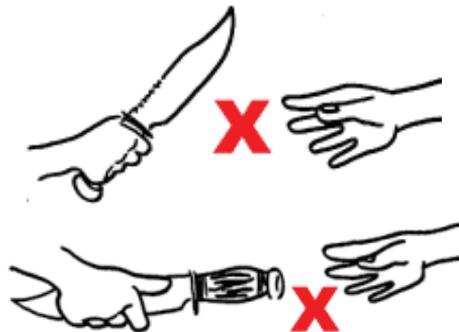
cm, tendo cabo de polipropileno fixado por pregos de alumínio.

### Como entregar uma faca ou facão a outra pessoa

Uma faca deve sempre ser entregue com o cabo livre para se pegar.



A pessoa que entrega a faca nunca se corta, porque os dedos estão fora do alcance da lâmina. Por seu lado, a pessoa que a recebe, tem o cabo completamente livre para pegar, ficando igualmente fora do alcance da lâmina.



## Como cortar um graveto

Os movimentos da faca devem ser sempre feitos para fora do nosso corpo, no sentido oposto à mão com que

seguramos a madeira ou graveto. Assim, a lâmina da faca nunca virá contra nós.



### Outras regras de segurança:

- ✓ Segure firme o cabo do facão e cuide para não deixar nenhum dedo solto do cabo;
- ✓ Os movimentos 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 por 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;
- ✓ 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;



## Cuidados:

A faca ou facão devem andar sempre na bainha, quando não estiverem em uso. Após o uso, siga sempre os seguintes passos:

1. Limpe cuidadosamente de todos os detritos, usando detergente se for preciso.
2. Seque bem para evitar ferrugem.
3. Afie a lâmina para ficar pronta para a próxima atividade.
4. Unte a lâmina com óleo ou graxa para proteger da ferrugem.
5. Embrulhe com plástico, para conservar o óleo.
6. Guarde sempre dentro da bainha.
7. Assegure-se de que o cabo do facão esteja sempre firme;
8. Guarde numa gaveta ou caixa onde ficará em segurança.

Enquanto estiver no campo usando a faca, talvez precise guardá-la e não tenha a bainha por perto, ou então ter a faca tão suja que não queira guardar na bainha. Preste atenção nos erros mais comuns:



**NUNCA** espetar a faca na terra - se espetar a lâmina na terra poderá encontrar uma pedra que estrague o fio da lâmina. Mesmo espetando em areia, há sempre prejuízo para o fio da lâmina.



**NUNCA** espetar a faca numa árvore viva – lembre-se, o Escoteiro é bom para os animais e plantas.

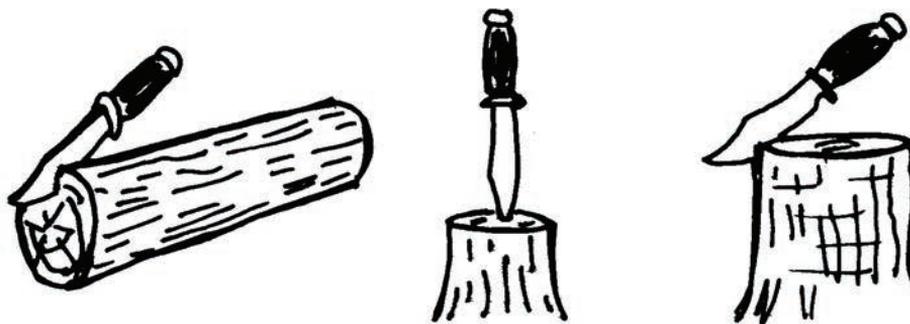
Além disto, você deve ter o cuidado de deixar a faca de maneira que ninguém se corte na lâmina. Deixar a faca no chão é um dos erros mais comuns de alguns: Além de apanhar umidade e de alguém poder pisar e parti-la, alguém descalço ou de chinelos pode cortar-se. Também espetar a faca num cepo pode ser perigoso, pois alguém pode

cortar-se ao passar por ali, além de acabar por torcer o bico da faca caso seja espetada de ponta.

Não usar a faca (ou canivete) num veículo em movimento, como por exemplo, num ônibus ou carro. Um solavanco inesperado pode causar um acidente com a lâmina. Quando começar usar a faca, canivete ou

machado tenha a preocupação de verificar se tem pessoas próximas de você, que poderiam vir a serem vítimas de algum deslize da lâmina. Se transportar a faca

dentro da mochila, deve ter cuidado para não enfiá-la à força no meio das coisas, pois o bico da faca pode furar a bainha e rasgar o material ou mesmo a mochila.



Nunca esquecer que quando espetar uma faca num cepo é apenas por alguns minutos ou segundos, e que o local não pode ser freqüentado por outras pessoas, senão alguém se pode cortar.



## MACHADO E MACHADINHA

A diferença entre eles está no tamanho e consequentemente na aplicação. O machado é necessário usar as duas mãos para utilizá-lo. A machadinha é bem menor e basta uma mão para manobrá-la. É claro que nenhum membro do movimento escoteiro irá utilizar um machado para derrubar árvores, mas você pode precisar desobstruir uma trilha ou estrada e neste caso, um machado pode lhe ser muito útil.

### 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.

### UTILIZAÇÃO DO MACHADO

A machadinha, usada só com uma das mãos, requer mais pontaria do que força. Os golpes com a machadinha são dados pausadamente, calculando sempre o local do golpe, e sem excesso de força.

O machado, apesar de ser pego com duas mãos, usa-se também pausadamente, sem força excessiva e apostando sempre na pontaria.

A machadinha, por poder ser usada apenas com uma das mãos, deve ser pega na ponta do cabo, e não meio do cabo. Tem-se melhor balanço, e é preciso fazer-se menos força.

Sempre que começamos a usar um machado, devemos verificar o seguinte:



Utilização da machadinha



Utilização do machado

✓ Se a cunha está bem fixa. Mergulhar o machado em água faz inchar a madeira e assim garantir melhor a fixação do cabo na lâmina.

✓ Se não há ninguém por perto que possa ser atingido por um golpe.

Para cortar um galho, nunca devemos fazer sobre terra, pois a lâmina acabará sempre atingindo o solo, estragando o fio. Deve-se sempre apoiar o galho em cima de um cepo mais grosso.

O ponto onde vamos cortar deve estar bem apoiado e o mais fixo possível. Nunca desferir golpes com o machado sobre um ponto do galho que esteja sem apoio, pois o efeito será fraco e o galho ao vibrar pode fazer com que o machado salte e atinja o utilizador.



SIM



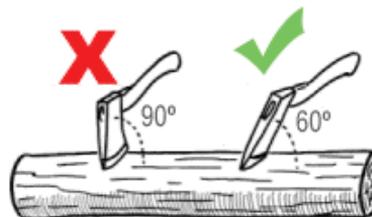
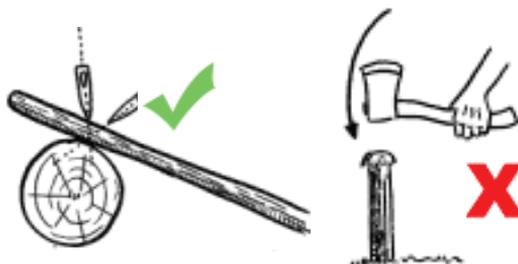
NÃO



A inclinação do machado é importantíssima para o efeito dos golpes. Nunca aplique golpes com a lâmina num ângulo de  $90^\circ$ , ou seja, na vertical. Deve-se inclinar sempre o machado para fazer aproximadamente um ângulo de  $60^\circ$ .

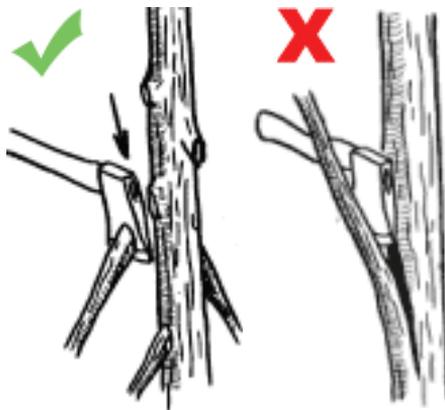
Os golpes devem ser alternados, ora inclinados para a esquerda ora para a direita.

O machado nunca deve ser usado como martelo, pois não foi para isso que foi feito.



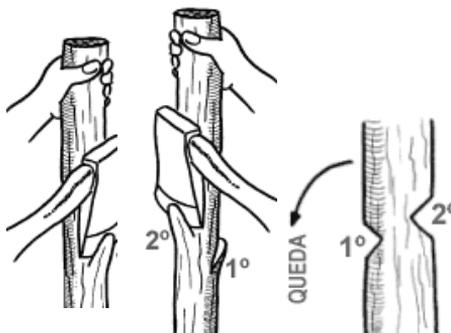
## DESBASTAR UM TRONCO

Para limpar ou desbastar um galho ou tronco, começa-se pela parte mais grossa e vai-se avançando em direção à ponta, no sentido de crescimento da árvore. Se os golpes forem dados no sentido contrário, acabará por rachar o tronco.



## CORTAR UM TRONCO NA VERTICAL

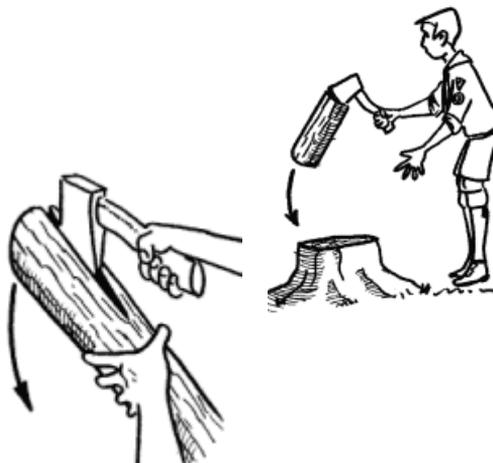
A técnica precisa de duas zonas de golpe: a primeira de um lado, e a segunda do lado oposto e mais em cima. Esta técnica aplica-se tanto para um galho, como para um tronco, como para árvores (que estejam secas e ameaçando a segurança de alguém)\*. No caso de uma árvore, esta cairá para o lado da primeira zona de golpe.



\* Obs: Na zona urbana, a prefeitura deverá ser acionada para este tipo de serviço, eles são especializados e possuem autorização para tal.

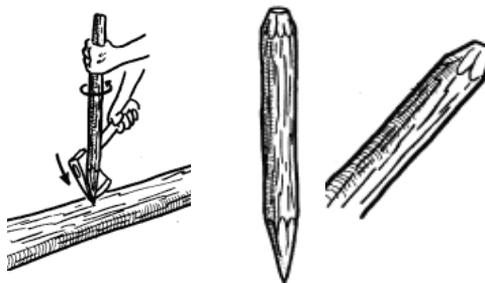
## RACHAR LENHA

Para rachar lenha, comece cravar a lâmina no tronco (não precisa ser com muita força), junto a uma das extremidades. Em seguida, vá batendo com o conjunto tronco-machado em cima de um cepo. Aos poucos o machado vai-se enterrando cada vez mais no tronco, rachando-o ao meio.



## FAZER UMA ESTACA

Para afiar uma estaca, devemos apoiá-la em cima de um cepo, e golpeá-la com pontaria, como na figura. A cada golpe vire um pouco a estaca.



Uma estaca deve ter a parte de trás ligeiramente desbastada, como na figura acima, para evitar que, ao bater nela, se desfaça.

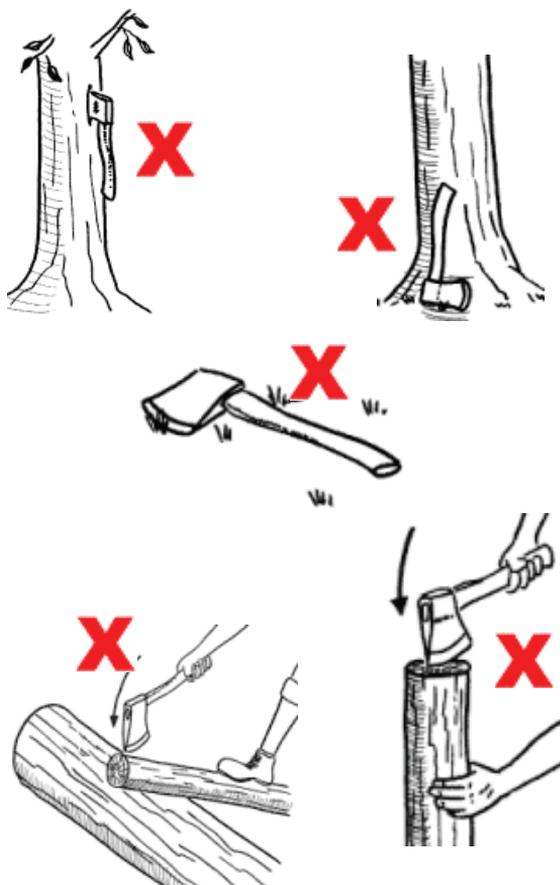
## SEGURANÇA

Tal como a faca, canivete ou outra ferramenta cortante, o machado não deve ser deixado caído no chão, encostado a uma árvore e muito menos cravado no tronco vivo de uma árvore.

O seu manuseio deve observar regras de segurança para o utilizador, assim como para pessoas que se encontrem por perto.

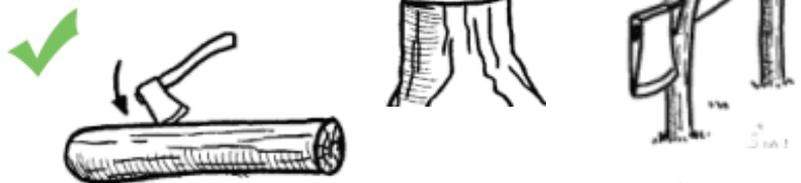
Devemos ter todo cuidado ao usar o machado para que este não atinja sua perna ou braço. Se estiver segurando com a mão no tronco ou galho que esta sendo cortado, verifique se a mão não esta ao alcance de nenhum golpe desviado por acaso.

O mesmo cuidado devemos ter com as pernas, as quais deverão estar conforme a posição em que esteja cortando, de modo a que o machado nunca te atinja a perna, mesmo no caso de um golpe mal dado e que se desvie.

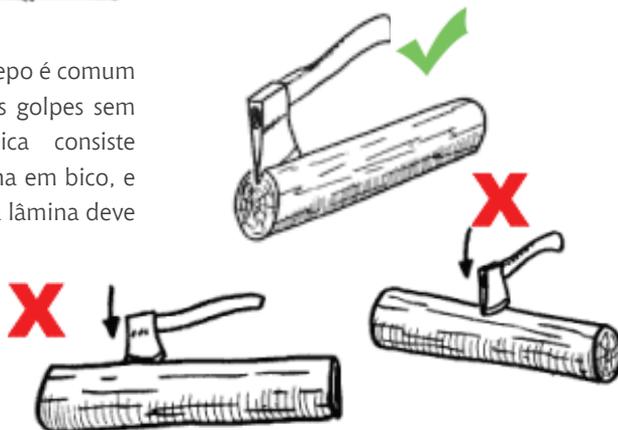


## COMO GUARDAR O MACHADO

O machado deve ficar guardado dentro da respectiva bainha, ou cravado num ceppo ou num suporte próprio montado no campo.

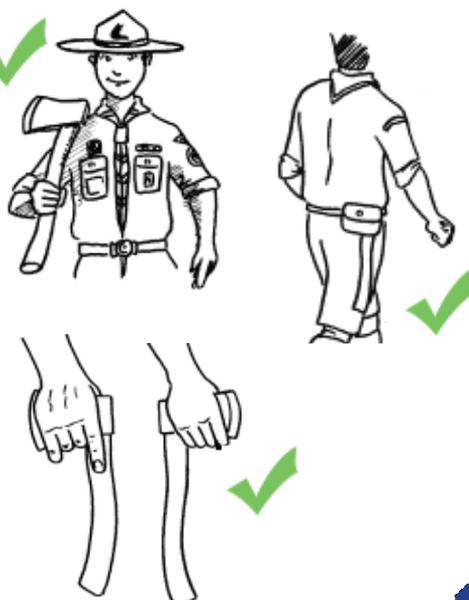


Para cravar o machado num ceppo é comum ver pessoas desferirem grandes golpes sem grandes resultados. A técnica consiste unicamente em espetar a lâmina em bico, e não com o fio todo. Para isso, a lâmina deve ficar paralela ao ceppo.

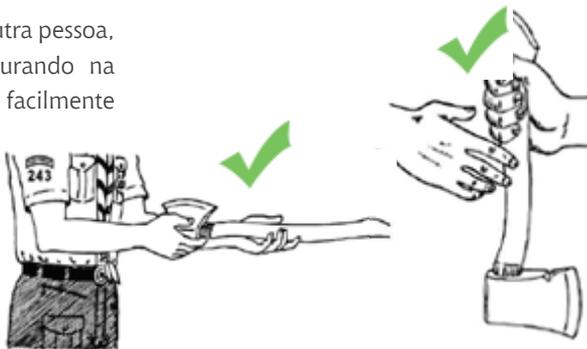


## TRANSPORTE

Quando os transportar na mão, segure-os sempre pela lâmina, e nunca pelo cabo. Cuidado como os iniciantes, pois quando pegam no machado ou machadinha pela primeira vez, costumam andar com ele segurando no cabo e balanceando-o, arriscando-se a bater com a lâmina nas pernas ou atingir algum colega. Se o machado for grande poderá levá-lo ao ombro, mas sempre com o fio da lâmina virado para fora.



Quando se passa o machado a outra pessoa, devemos entregá-lo sempre segurando na lâmina, para que se possa pegar facilmente no cabo.



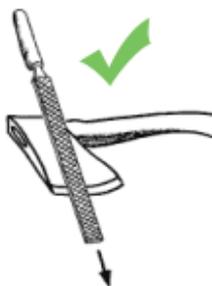
## CONSERVAÇÃO

Para evitar a ferrugem, devemos seguir alguns conselhos:

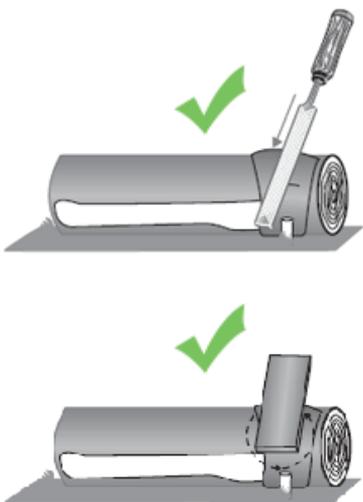
- ✓ Quando regressar de uma atividade, limpe bem o machado, para tirar toda a sujeira e umidade.
- ✓ Para retirar ferrugem, use palha de aço.
- ✓ Para conservar o machado sem ferrugem, unte a lâmina com óleo, e embrulhe com plástico.

## AFIAR A LÂMINA

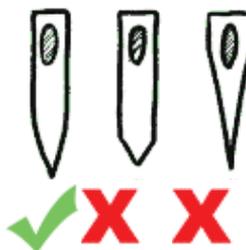
Para afiar a lâmina podemos usar uma simples pedra de esmeril, que devemos manter molhada com água ou, melhor ainda, com óleo. Use movimentos circulares, deslocando para frente. Se a pedra for grande, fixe-a (por exemplo, num cepo) e imprima ao machado os movimentos circulares (observe a figura). Se a pedra for pequena, pegue nela com uma mão e, tendo cuidado para não se cortar, anda com ela igualmente em movimentos circulares, mantendo o machado fixo.



Quando estiver desbastando a lâmina do machado, para retirar as fissuras, tenha cuidado. O fio da lâmina deve ficar com uma forma nem muito longa nem muito curta. Observe a figura para ver qual é a melhor forma.



Se a lâmina tiver fissuras, devemos começar usando um lima para fazer desaparecer, e só depois usar a pedra de esmeril.



Antes de 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.

## SERRAS DE ARCO E TRAÇADORES

### SERRA DE MATEIRO

Estas serras são excelentes para trabalhar em madeira de pequeno tamanho e são perfeitas para o trabalho na cozinha do acampamento, porque não dará lascas de material pouco digestível dentro das panelas e se misturando aos alimentos.

Acreditamos que a melhor serra é a de arco. Descobrimos que estas cortam quatro vezes mais rápido que as outras.

É óbvio que a lâmina deve estar afiada, e neste caso, o melhor é lâminas novas para substituir as danificadas. As serras de mateiro estão a venda em diversos tamanhos. Não há necessidade em usar uma serra maior que o trabalho exige.

Como se faz com os serrotes, comece o corte devagar até que o gume cortante tenha penetrado na madeira e esteja firme. Daí em diante pode ir tão depressa quanto quiser.

A proteção de uma serra é um problema que se apresenta em acampamento. O meio mais simples é, provavelmente, pô-la numa capa de saco e pendurá-lo num local em que não possa causar ou sofrer danos.



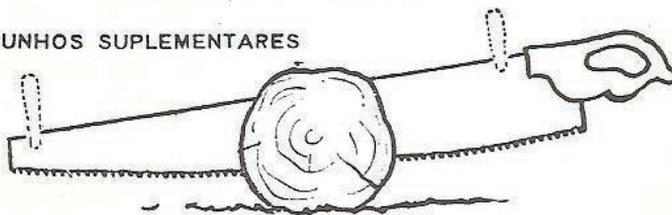
### TRAÇADORES

O traçador ou serra traçadora, é uma ferramenta manejada por duas pessoas. Tem a forma ligeiramente curva na linha dos dentes a fim de diminuir a fricção e poupar esforços; em cada extremidade um cabo vertical de 30 a 45 cm. O comprimento varia entre 150 a 185 cm e sua largura varia entre 10 e 25 cm.

Um traçador de qualquer tipo terá um grupo de dentes com função de cortar e alguns dentes chamados de ciscadores ou

### TRAÇADOR PARA UM SÓ HOMEM

PUNHOS SUPLEMENTARES

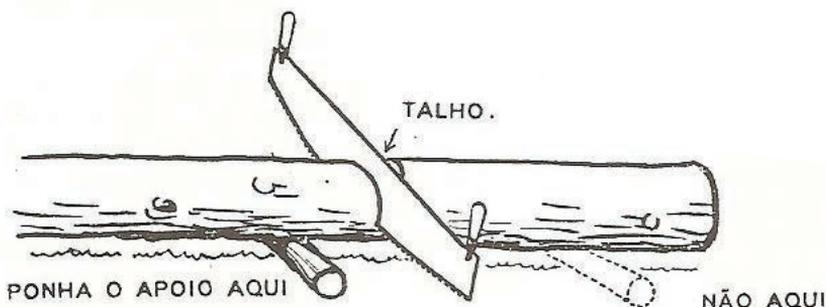
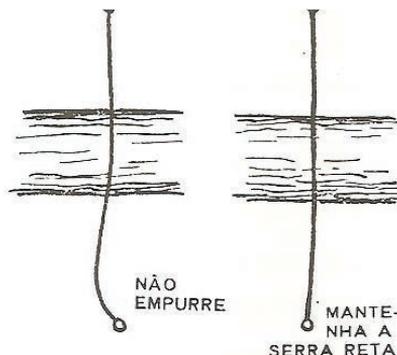
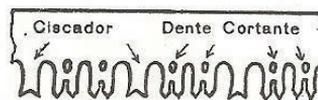
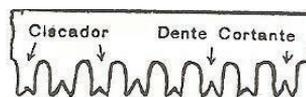


raspadeira que trazem para fora a serragem que os dentes cortadores fizeram, impedindo que o corte se torne entupido. Algumas serras traçadoras tem os punhos destacáveis, com a idéia de podê-los colocar em ângulo certo com o gume cortante quando usado para abater árvores.

Antes de usar o traçador, verifique se está afiado e se os punhos estão firmes. Remova com a machadinha a casca do ponto em que você irá fazer o corte.

Assim como no uso do Machado uma firme posição dos pés é essencial e não deve haver nenhum movimento dos pés depois que você começar a serrar.

É essencial que você trabalhe com todo o comprimento da lâmina. A “regra de ouro” no uso do traçador é: PUXE E NÃO



EMPURRE. Empurrando a serra se curvará e ficará empenada, prejudicando o gume cortante dos dentes, assim, mantenha a serra reta durante os movimentos que devem ser realizados ritmicamente.

Caso esteja serrando um tronco caído e já tenha passado da metade do trabalho, é comum o corte começar a se fechar, por isso é importante por pequenas cunhas de

madeira ou metal no corte, acima da serra. Uma gota de óleo na lâmina também pode ajudar.

## SERROTE DE PODA

Nas atividades normais de uma Tropa Sênior/ Guia o manuseio de bambu e pequenos galhos é muito mais comum do que grandes troncos, por isso, precisamos conhecer bem

as ferramentas que melhor se adaptam para este trabalho. Tais ferramentas são os serrotes ou serras de poda. Existem diversos modelos, sendo os de cabo de madeira e com lâmina fixa, os mais encontrados pelos campos de patrulha, porém, cada vez mais estão sendo escolhidos os articulados, semelhantes ao formato de um canivete, por terem uma melhor portabilidade e seus dentes serem trifacetados e por isso, muito mais agressivos,



proporcionando um corte mais fácil, despendendo menos força pelo usuário.

## REGRAS DE SEGURANÇA

- ✓ Antes de iniciar o trabalho com uma ferramenta cortante faça uma minuciosa inspeção em todas as partes da ferramenta;
- ✓ Mantenha os espectadores a pelo menos 3 metros de distância;
- ✓ Ponha a capa ou estojo na ferramenta quando não estiver em uso;
- ✓ Não utilize cordões, colares ou outros objetos pendurados, retire-os antes de começar o trabalho;
- ✓ Verifique se toda a área a sua volta está desobstruída. Para isso coloque-se exatamente no local em que vai fazer o corte. Estendendo o braço que empunha a ferramenta gire 360°. Levante também o braço o mais alto que puder. Se você neste momento não tocar em nada, então você tem uma área segura para trabalhar;
- ✓ O cepo deve ser de madeira bem pesada de forma que não se movimente quando alguém golpeá-lo;
- ✓ O cepo deve ser bastante longo para que toda a extensão da ferramenta (da cabeça ao cabo) fiquem protegidos pelo tronco;
- ✓ Quando cansar pare imediatamente o trabalho, não gaste sua energia desnecessariamente;
- ✓ Nunca esqueça este velho dito popular “A prática faz o mestre”. Treine sempre que possível;

## REGRAS DE MANUTENÇÃO E CONSERVAÇÃO

- ✓ Mantenha a lâmina com graxa quando não estiver utilizando e dentro de um estojo resistente;
- ✓ Uma ferramenta “cega” é mais perigosa do que se imagina;
- ✓ Mantenha as ferramentas em condições de pronto emprego;
- ✓ Não corte lenha além do necessário;
- ✓ Nunca abata árvores sem a devida necessidade;
- ✓ Peça autorização a quem de direito para abater uma árvore, por menor que ela seja.

## 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.

### 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.

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

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.

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.

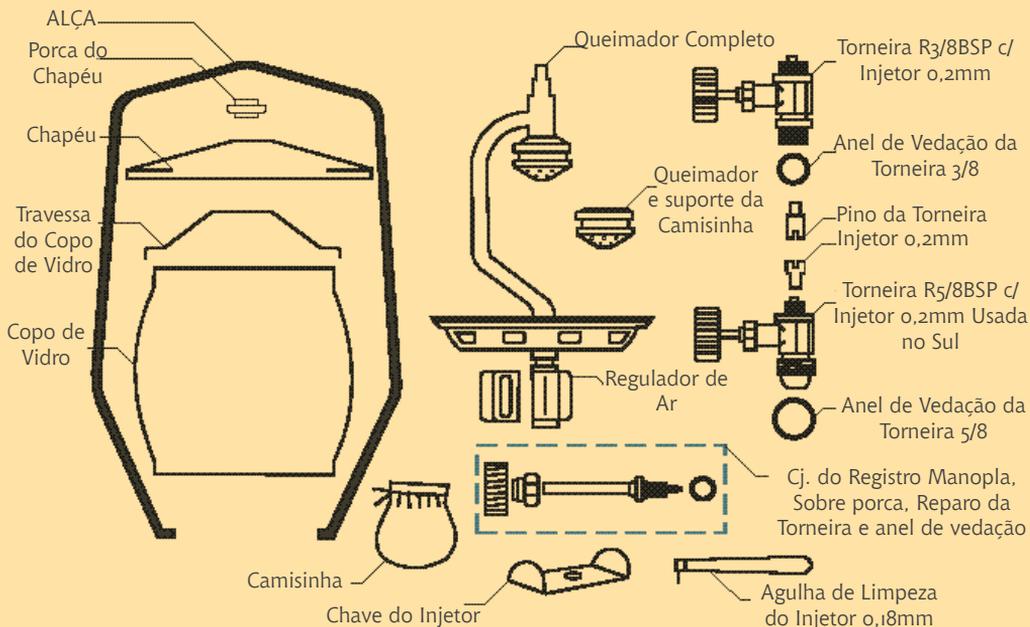


## FOGAREIRO E LAMPIÃO

### UTENSÍLIOS PARA ILUMINAÇÃO

#### Lampiões a gás

É ótimo para acampamentos em geral, mas não dá para carregar em jornadas, excursões ou acampamentos volantes.



#### Lampiões a gás com bujões descartáveis

Leves, são ótimos para aventuras em trilhas e montanhas, uma carga dura em média 2 noites.

#### Lampiões com lâmpadas fluorescentes

Com baterias recarregáveis ou pilhas são bons para camping, mas ainda tem vida curta sem recarga, é muito pesado e grande para transportar na mochila.



## Lanternas a pilha

Estas são indispensáveis para qualquer acampamento, mas devemos só comprar as de cabeça, servem para qualquer ocasião iluminam para onde olhamos, são leves e práticas. Existem uns modelos com lâmpadas alógenas muito eficientes, e com pouco peso temos várias recargas.



## EQUIPAMENTO INDIVIDUAL INDISPENSÁVEL

### Tochas

Tochas tem varias utilizações, no movimento escoteiro são mais utiliza em cerimônias, tais como uma abertura de um fogo de conselho.

Existem varias maneiras de fazer uma tocha, segue um modelo simples e prático.

Pegue 1 saco de estopa e divida em 4 partes iguais, pegue cera (cera de chão) e espalhe uma boa demão, enrole em uma madeira/galho/bambu de mais ou menos 1 metro, de uma mão de cera por fora e amarre com 2 arames na madeira.

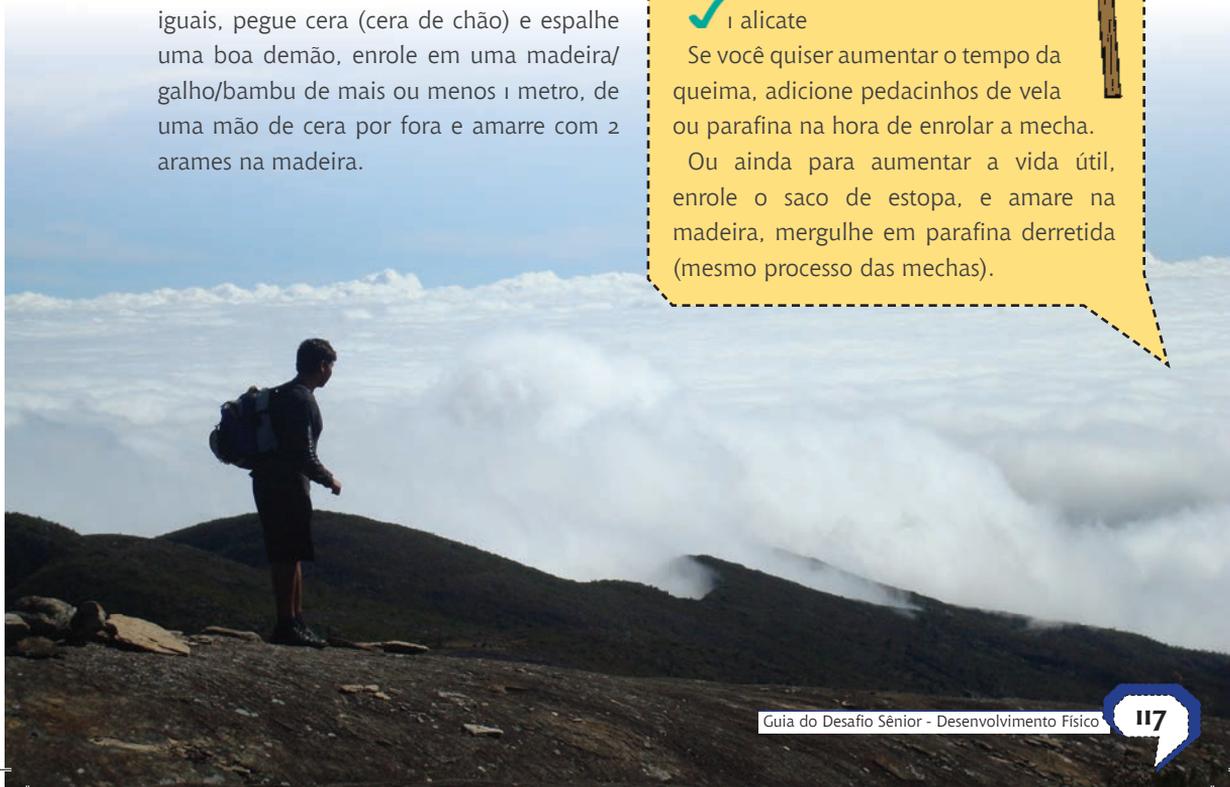
#### Material para 4 tochas:

- ✓ 1 saco de estopa
- ✓ 1 lata de cera em pasta (tipo carnaúba)
- ✓ 4 pedaços de madeira de 1 metro
- ✓ 8 pedaços de arame
- ✓ 1 alicate



Se você quiser aumentar o tempo da queima, adicione pedacinhos de vela ou parafina na hora de enrolar a mecha.

Ou ainda para aumentar a vida útil, enrole o saco de estopa, e amare na madeira, mergulhe em parafina derretida (mesmo processo das mechas).



## Fogareiros



Fogareiro com vários queimadores ideal para grandes painéis.



Fogareiro com uma boca, para botijão de 2 kg.



Fogareiros de multi-combustível, leves, eficazes indispensáveis para altitude.



Espiriteiras muitas vezes são praticas e leves, mas requerem muita atenção e cuidado. Utilizar combustível sólido.



Fogareiro de 2 bocas, com bujão de 2 kg, para acampamentos estáticos.



Fogareiro com bujão descartável, leve bom para uma jornada ou atividade de 2 dias, Funciona bem em altitudes baixas, faz uma refeição para 2 ou 3 pessoas.

## FOGUEIRAS

Os 7 passos que você deve saber sobre fogueiras:

1. **Limpendo o chão:** Antes de acender uma fogueira, lembre-se de remover todo o capim, folhas secas, mato, etc. ao redor do local escolhido a fim de evitar que o fogo se propague ao redor. Muitos pavorosos incêndios de matas foram causados por jovens acampantes que não observaram as regras de segurança.
2. **iniciando o fogo:** Você deve apanhar e juntar toda a lenha necessária para o fogo. Madeira verde ou recém cortada não serve, nem madeira morta podre que já esteve caída no há muito tempo, galhos secos ainda presos nas árvores são um bom começo. Para fazer a fogueira, especialmente se o solo for úmido, você deve fazer uma base para depois montar a isca.
3. **Isca:** Isca isto é, aparas, lascas, palha e qualquer outro material que pegue fogo facilmente com a chama de um fósforo, normalmente fazendo uma pequena bolinha.
4. **Acendalha:** Sobre a isca arma-se uma pirâmide de gravetos finos, lascas, e tiras finas ou palitos de madeira seca, apoiadas na isca e umas nas outras. Este material, que deve pegar fogo em contato com a isca é chamado de acendalha. Para acender tudo isso ponha a chama do seu fósforo sob o fundo da isca.
5. **Fazendo o fogo:** Quando a madeira tiver realmente pegado fogo, juntar mais gravetos e galhos maiores e finalmente troncos. O melhor tipo de fogo para cozinhar é ter um bom monte de brasas vivas de lenha, ou umas três grandes toras de madeira.
6. **Apagando o fogo:** Um Escoteiro é sempre muito cuidadoso com o fogo. Quando usar uma fogueira, verifica se esta bem apagada antes de abandonar o local. O fogo deverá ser apagado com água e terra, e deve se pisar bastante em cima dele para que não fique nenhuma fagulha acesa que possa mais tarde iniciar um incêndio finalmente, a camada de terra com vegetação que estava ali no início e que havia sido tirada, a posta de lado, antes de fazer a fogueira, deve ser colocada de volta ao lugar, de modo que dificilmente se deixe qualquer vestígio.
7. **Tipos de fogueiras:** Existem diversos tipos de fogueira que podem ser utilizados em uma atividade escoteira e a escolha do tipo, dependerá da sua utilização.



Esta seqüência de montagem da acendalha de uma fogueira serve para iniciar qualquer tipo de fogo.

### Fogo de Caçador

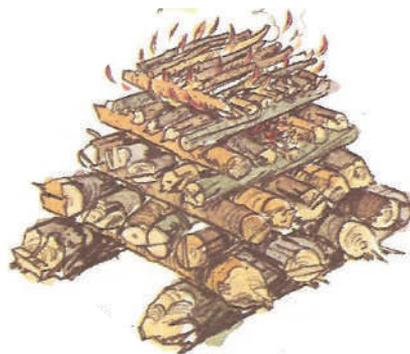
Um dos melhores para cozinhar, e o preferido dos exploradores. Escolha dois troncos verdes de cerca de 50 cm de comprimento e 15 cm de diâmetro cada. Coloque-os lado a lado, com a abertura mais larga virada para o vento e a mais estreita sendo usada para apoiar as

panelas. Mantenha o fogo baixo. Acrescente lenha quando for necessário. O uso de carvão também é pode ser apropriado. Os troncos verdes podem ser substituídos por grandes pedras ou tijolos adequadamente empilhados.



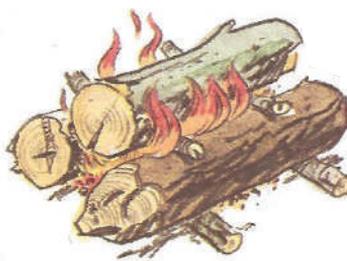
## Fogo de conselho

Esta montagem é ótima para iluminar, comece com uma acendalha no meio, em seguida comece a colocar os troncos mais grossos e vá afinando. Deixe sempre espaço para a entrada de ar.



## Fogo em linha

Esta montagem de fogueira é pouco usada, pois é difícil iniciar o fogo.



## Fogo de Trincheira

Este fogo consome pouca lenha, oferece menos riscos, não é incomodado pelo vento e não irradia tanto calor, sendo apropriado para os dias quentes. Construa uma valeta mais rasa e larga de um lado, e mais funda e estreita do outro, para que o vento sople do lado mais largo para o mais estreito. Se o chão for duro, corte as bordas bem retas de modo que apoiem as panelas ou cruze sobre a cova alguns galhos bem verdes que possam apoiá-las. O único inconveniente deste fogo é ficar ao pé do chão, o que deixa seu uso pouco desconfortável.



## Fogo Refletor

Para as noites frias, prepare este excelente aquecedor natural: construa uma pequena murada com troncos verdes para dirigir o calor em uma só direção. Prepare a fogueira protegida na muralha. Cuide para que o vento sople em direção à paliçada e não à barraca. Uma rocha ou barranco também podem funcionar como refletor. Neste caso, verifique se o local é bom para se armar uma barraca.



## Fogo em Pirâmide

Características: dá bastante calor e as chamas sobem como um fio dando muita iluminação. Como os troncos são consumidos rapidamente, necessita de maior manutenção.

A base é um quadrado com 1 a 1,2m de lado, dispondo-se dentro dele numerosos troncos colocados em cone. Pode-se colocar um galho central onde se apoiarão os demais.



## ISCAS para fogueira ou tochas

Um sênior para acender uma fogueira não necessita de nenhum meio artificial como papel, álcool, ou qualquer outro combustível extra, porém, nas atividades aventureiras desenvolvidas pelas tropas, não incomum nos depararmos com lenha excessivamente molhada e, assim, não custa nada termos uma ajudinha extra, buscando manter o corpo aquecido, em razão da segurança. Por isso, então, tenha sempre no material de patrulha alguns exemplares de iscas para serem utilizados nas situações emergenciais.

### Como fazer

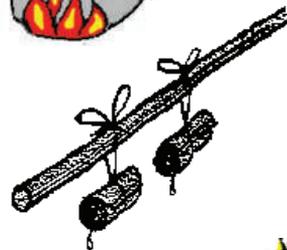
✓ Enrole 1 folha jornal bem apertado, amarre com barbante de algodão de 10 em 10 cm deixe uns 15 ou 20cm de folga para poder pendurar.

✓ Com um serrote ou faca corte em pedaços com 10cm.

✓ Derreta parafina ou velas cortadas em pedacinhos para derreter mais rápido em banho Maria, mergulhe os rolinhos de jornal segurando pelos barbantes.

✓ Coloque para secar pendurados em um pedaço de bambu.

Pronto você tem iscas para iniciar qualquer fogueira.



## 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 eficiência, 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.



## Atividades 17 a 19

● 17. Elaborar e executar um cardápio para a patrulha em um acampamento de 3 dias.

● 18. 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)

● 19. Cozinhar à lenha ao ar livre, sem o uso de utensílios (cozinha mateira) pelo menos 3 pratos e 1 sobremesa.



# 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

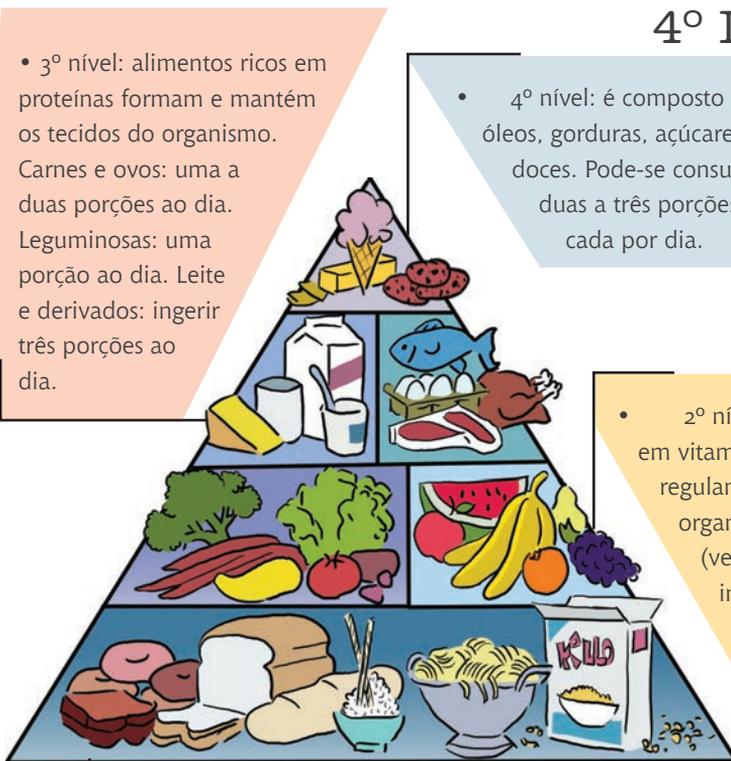
- 3º nível: alimentos ricos em proteínas formam e mantêm os tecidos do organismo. Carnes e ovos: uma a duas porções ao dia. Leguminosas: uma porção ao dia. Leite e derivados: ingerir três porções ao dia.

### 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, mandioquinha, 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 1/2 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 1/2 colher de sopa  
Chuchu cozido = 2 e 1/2 colheres de sopa

#### Grupo das Frutas

Banana / Laranja / Goiaba = 1 unidade  
Maçã = 1/2 unidade média  
Melancia = 1 fatia  
Uva Itália = 4 bagos  
Mamão formosa = 1 fatia  
Acerola = 1 xícara de chá  
Fruta do conde = 1/4 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 1/2 copo  
tipo requeijão  
Leite em pó integral = 2 colheres de sopa  
Requeijão cremoso = 1 e 1/2 colher de sopa  
Queijo-de-minas = 1 e 1/2 fatia  
Iogurte de frutas = 1 pote

#### Grupo dos Feijões

Feijões cozidos com caldo = 1 concha  
Grão de bico cozido = 1 e 1/2 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 = 3/4 colher de sopa

#### Grupo dos Açúcares e Doces

Açúcar refinado = 1 colher de sopa  
Mel = 2 1/2 colheres de sopa  
Goiabada = 1/2 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
<b>A</b>	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
<b>D</b>	óleo de peixe, fígado, gema de ovos	Raquitismo e osteoporose	regulação do cálcio do sangue e dos ossos
<b>E</b>	verduras, azeite e vegetais	Dificuldades visuais e alterações neurológicas	
<b>K</b>	fígado e verduras	Desnutrição, má função do fígado, problemas intestinais	atua na coagulação do sangue, previne osteoporose
<b>B1</b>	cereais, carnes, verduras, levedo de cerveja	beribéri	atua no metabolismo energético dos açúcares
<b>B2</b>	leites, carnes, verduras	inflamações na língua, anemias, seborréia	atua no metabolismo de enzimas, proteção no sistema nervoso.
<b>B5</b>	fígado, cogumelos, milho, abacate, ovos, leite, vegetais	fadigas, câibras musculares, insônia	metabolismo de proteínas, gorduras e açúcares
<b>B6</b>	carnes, frutas, verduras e cereais	seborréia, anemia, distúrbios de crescimento	crescimento, proteção celular, metabolismo de gorduras e proteínas, produção de hormônios
<b>B12</b>	fígado, carnes	anemia perniciosa	formação de hemácias e multiplicação celular
<b>C</b>	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.
<b>H</b>	noz, amêndoa, castanha, levedo de cerveja, leite, gema de ovo, arroz integral	eczemas, exaustão, dores musculares, dermatite	metabolismo de gorduras,

<b>M ou B9</b>	cogumelos, hortaliças verdes	anemia megaloblástica, doenças do tubo neural	metabolismo dos aminoácidos, formação das hemácias e tecidos nervosos
<b>PP ou B3</b>	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

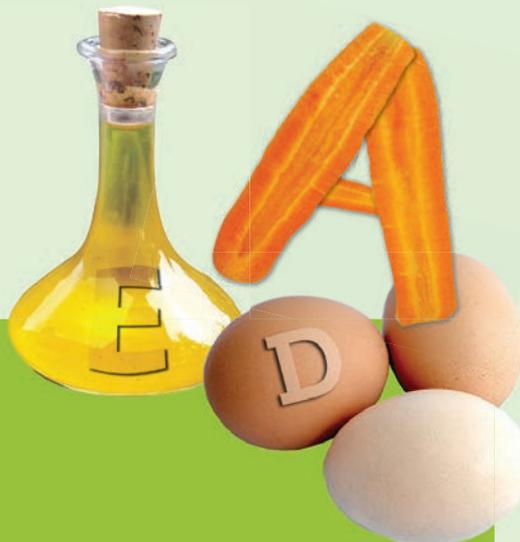
## OPÇÕES ALIMENTARES E ALGUNS PROBLEMAS NA ADOLESCENCIA

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 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 varia 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 deve ser feito 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, seguro 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

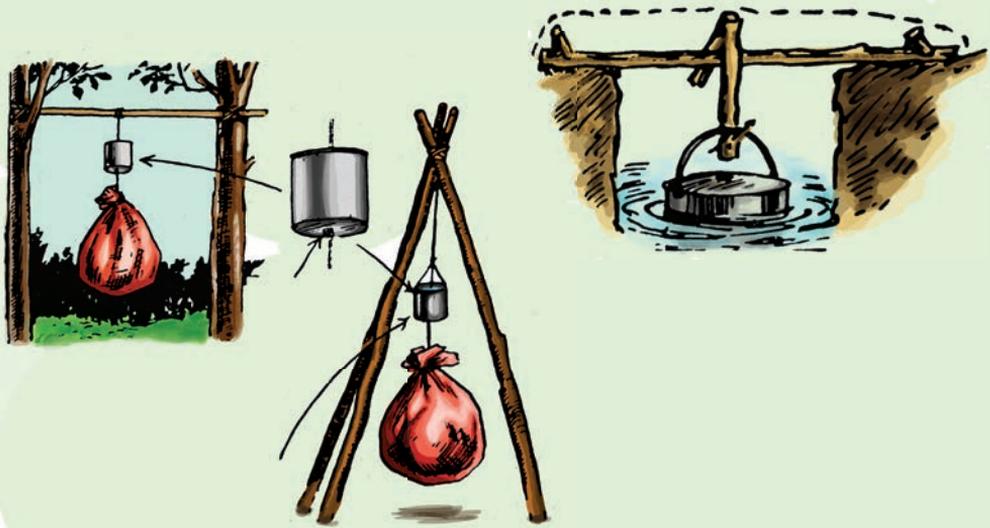
descartadas, pois do contrário estragarão as outras.

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.

## PLANEJANDO CARDÁPIOS

Antes de fazer o cardápio da sua próxima atividade é essencial que você e sua patrulha levem em consideração alguns fatores que influenciam diretamente na sua confecção.

Embora possam existir algumas semelhanças, não dá para planejar um cardápio para um acampamento fixo e pretender utilizá-lo também em uma jornada ou acampamento volante, já que este tipo de atividade requer um cardápio diferenciado que leve em conta as suas peculiaridades.

Da mesma, não podemos crer que uma jornada realizada no verão por algumas praias deva ter o mesmo cardápio que uma

travessia realizada no inverno na serra.

## ACAMPAMENTOS FIXOS X JORNADAS

Ao confeccionar um cardápio para uma jornada devemos ter em mente três pontos fundamentais:

- ✓ Preparação simples e rápida das refeições (curto tempo de cozimento)
- ✓ Conservação dos alimentos
- ✓ Relação peso x volume

De fato, ao planejarmos o cardápio de um acampamento volante temos que lembrar que os almoços, em geral, serão frios; isto é, a

patrulha ou a tropa farão um lanche reforçado constituído basicamente de sanduíches, barra de cereais e frutas. Assim, no almoço não haverá o preparo de refeições quentes, o que economizará o combustível do fogareiro e diminuirá tempo de preparação da refeição e, conseqüentemente, o da parada para o almoço. Aliás, o lanche que vai substituir o almoço, pode começar literalmente assim que terminar o desjejum e prolongar-se até a hora do jantar. Isto é muito recomendável em caminhadas, atividades prolongadas e desgastantes que roubam calor ou consomem muita energia, sendo necessária uma contínua alimentação.

Já o jantar deverá, preferencialmente, ser feito com apenas uma panela ou no máximo duas, o que exigirá refeições mais simples e fáceis de fazer, porém, não menos nutritivas.

Por outro lado, é preciso lembrar que em uma jornada devemos procurar levar a menor quantidade possível de peso, já que todo o material será carregado exclusivamente por

você. Nunca é demais advertir que uma mochila excessivamente pesada é capaz de acabar com o humor de qualquer pessoa e fazer da caminhada um suplício. Desta forma, a escolha do cardápio, dos alimentos e das embalagens é importantíssima para garantir uma boa nutrição da patrulha, mas também o bem estar dos seus membros.

E neste ponto, não há do que reclamar. A indústria vem a cada dia melhorando as embalagens dos produtos, muitas vezes substituindo o vidro e os enlatados por plástico ou sachê que são infinitamente mais leves e fáceis de transportar. Um exemplo é o leite condensado que é um ótimo alimento para uma jornada já que tem uma grande quantidade de caloria, além de ser delicioso e poder ser usado para a confecção de sobremesas rápidas como brigadeiro ou beijinho de coco. Antigamente, este produto só estava disponível em embalagens enlatadas, hoje, porém, é muito fácil encontrá-lo em bisnagas. A maionese também é outro exemplo, antes era vendida



apenas em vidros, atualmente, é possível comprá-la em sachês, super fáceis de carregar.

Outra forma de diminuir o peso das mochilas é preparar antecipadamente a bebida do café da manhã. Ainda em casa, você deve decidir o que irá beber em cada dia e preparar a mistura, colocando as porções individuais em saquinhos plásticos. Assim, se no primeiro dia você for beber leite com chocolate, é só preparar um saquinho contendo a mistura de 3 colheres de leite em pó com 1 ou 2 colheres de achocolatado e, na hora, só precisará acrescentar a água. Desta forma, cada membro da patrulha pode escolher o que vai tomar de manhã, já que cada um vai preparar antecipadamente a sua mistura. Aí vale usar a criatividade, você pode

optar por capuccino, chocolate quente, leite com café solúvel, chá, etc. É óbvio que além da bebida você terá que levar pão, biscoito ou bolachas e seus acompanhantes, mas estes últimos serão calculados pela patrulha, ou então, por duplas ou trios, que costumam ser adotados para facilitar o planejamento e confecção do cardápio.

Essa mesma técnica pode ser usada para levar alimentos para serem beliscados durante a caminhada, sem que seja necessário fazer uma parada. Como você gastará muita energia caminhando, será preciso repô-la com alimentos calóricos. Aqui, teremos como opção diversos tipos de frutas secas (ex: nozes, castanhas, damasco seco, passas, ameixa seca, ...) e o amendoim, que além de não estragarem com facilidade, são leves e



possuem grande quantidade de calorias.

Agora, se o acampamento for fixo, o cardápio pode - e deve - ser mais completo pois é possível acrescentar alguns itens valiosos, como legumes, carnes frescas e até, verduras.

Caso o local da atividade ofereça geladeira, aproveite e planeje um cardápio bem variado e completo seguindo a pirâmide de alimentos apresentada.

Se não houver refrigeração, utilize meios alternativos como o isopor, a bolsa térmica ou a geladeira feita no rio e concentre os alimentos perecíveis no primeiro e segundo dias da atividade.

## CLIMA X ALIMENTAÇÃO

Caso sua atividade seja realizada em local frio ou no inverno, lembre-se que as comidas quentes ajudam a manter a temperatura do corpo mais alta e fornecem uma sensação de conforto no café da manhã e, principalmente, à noite. Por isso, procure sempre planejar

refeições quentes nestas refeições e abuse dos chás/chocolates quentes nas ceias.

Todavia, se a atividade for um lugar quente ou durante o verão, o cardápio deverá ser mais leve. Tente acrescentar mais saladas e inclua um salpição ou uma salada de macarrão, por exemplo. Para sobremesa, uma boa pedida é uma salada de frutas.

As sopas, aqui, já não cairão tão bem. Pense, por exemplo, naquela jornada pelas praias realizada no verão... Vale mais a pena, apostar no purê de batata desidratado que só precisa de um pouco de leite ou, então, numa farofa pronta. Com uma breve busca pelo mercado, você achará opções saborosas e diferentes do tradicional sopão.

A seguir apresentamos duas sugestões de cardápio para atividades bem diferentes, um indicado para um acampamento fixo de verão (contando com geladeira para conservação dos alimentos) e outro indicado para uma jornada na serra durante o inverno.

## CARDÁPIO PARA UM ACAMPAMENTO FIXO DE VERÃO

<b>1º Dia</b>	<b>Café da Manhã:</b> Em casa <b>Almoço:</b> Lanche frio trazido de casa <b>Jantar:</b> Arroz, purê de batata, carne moída, salada de alface com tomate e suco. Sobremesa: goiabada com queijo
<b>2º Dia</b>	<b>Café da Manhã:</b> Leite com chocolate, pão com queijo e presunto e frutas. <b>Almoço:</b> Salpição de frango (frango desfiado, ervilha, milho, passas, batata palha e maionese) e mate com limão (pode ser levado pronto em garrafas pet). Sobremesa: salada de frutas <b>Jantar:</b> Arroz, chuchu cozido, bife acebolado, salada de alface, pepino e tomate e suco. Sobremesa: palha italiana.

<p><b>3º Dia</b></p>	<p><b>Café da Manhã:</b> Capuccino, panquecas com geléia e mel e frutas.  <b>Almoço:</b> Salada de macarrão com atum (macarrão pafarafuso, atum desfiado, ovos de codorna cozidos, cenoura ralada e maionese) e mate com limão.  Sobremesa: banana passa  <b>Jantar:</b> Arroz, batatas coradas e filé de frango ao molho de mostarda e suco.  Sobremesa: beijinho de coco</p>
<p><b>4º Dia</b></p>	<p><b>Café da Manhã:</b> Leite com café, torradas com patê e geléia e frutas.  <b>Almoço:</b> Arroz, strogonoff de carne e batata palha e suco. Sobremesa: doce de leite</p>

### CARDÁPIO PARA UMA JORNADA NA SERRA DURANTE O INVERNO

<p><b>1º Dia</b></p>	<p><b>Café da manhã:</b> Em casa  <b>Almoço:</b> Lanche frio trazido de casa  <b>Lanche:</b> Maçã e/ou barra de cereal ou biscoitos.  <b>Jantar:</b> Caldo + ou – verde (batata, cenoura, 250g de lingüiça Calabresa cortada fininha, cebola, alho, salsa desidratada, azeite) com torradas.  Sobremesa: goiabada com queijo  <b>Ceia:</b> Chocolate quente com rocambole ou bolo</p>
----------------------	---



<p><b>2º Dia</b></p>	<p><b>Café da manhã:</b> Leite com café (mistura), pão com queijo e patê.  <b>Lanche:</b> Barra de cereal ou chocolate  <b>Almoço:</b> Sanduíches de pão preto com pasta de atum com maionese, beterraba ralada, milho e batata palha e suco liofilizado. Sobremesa: pé de moleque  <b>Lanche:</b> Mix de frutas secas: passas, damasco e banana passa.  <b>Jantar:</b> Macarrão à carbonara (feito com ovos, bacon e queijo ralado) e suco. Sobremesa: palha italiana.  <b>Ceia:</b> Chá com biscoitos</p>
<p><b>3º Dia</b></p>	<p><b>Café da manhã:</b> Capuccino (mistura), torradas com patê e geléia.  <b>Lanche:</b> Doce de Leite em barra ou passas  <b>Almoço:</b> Sanduíche de pão árabe com salame, queijo prato ou provolone, cenoura ralada e cebola e suco liofilizado. Sobremesa: bananada  <b>Lanche:</b> Mix de frutas secas: passas, damasco e banana passa.  <b>Jantar:</b> Arroz de carreteiro (feito com carne seca, bacon e lingüiça calabresa) e suco. Sobremesa: doce de leite  <b>Ceia:</b> Canjica  * A canjica pode ser adquirida semi-pronta; basta ferver por 15' e temperar com cravo, canela e, se quiser, com leite condensado.</p>
<p><b>4º Dia</b></p>	<p><b>Café da manhã:</b> Mingau de chocolate ou aveia, biscoitos e geléia  <b>Lanche:</b> Granola ou Amendoim  <b>Almoço:</b> Cachorro quente feito com lingüiça calabresa defumada, cenoura ralada, milho, ervilha, passas e batata palha e suco. Sobremesa: paçoca e doce de amendoim</p>

### OBS: ÁGUA.

Mantenha-se sempre hidratado, não espere sentir sede para beber água, mesmo no frio. Alguns excursionistas possuem um péssimo hábito de não beber água para não transpirar muito, trata-se de um mito absurdo. O corpo necessita transpirar para liberar calor, através da evaporação do suor. E beber água é o mecanismo natural de reposição da

água perdida pela transpiração. O ideal é beber poucas quantidades, várias vezes ao invés de beber o cantil de uma só vez. Deixe seu cantil sempre à mão, se possível adquira um bolsa de hidratação (daquelas que possuem uma mangueira de plástico), assim não precisará parar durante a caminhada para se hidratar.

## 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.

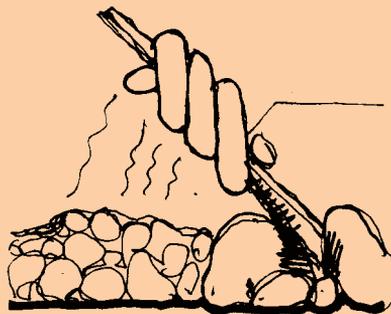
### Pão a Caçador

#### Ingredientes:

- 1 xícara de farinha
- 2/3 xícara de água
- 1 colher de açúcar
- 1/2 colher de sal
- 1/4 colher de fermento biológico

#### Modo de Preparar:

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. O ideal é utilizar-se o lado brilhante para dentro para melhor aproveitamento da fonte de calor.

#### 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

para fazer esta fácil receita, primeiramente consiga uma pedra lisa e plana, que depois de lavada será colocada no fogo da cozinha, somente onde tenha brasas. Deixe que essa esquente e quando começar a emitir calor, quebre um ovo pela metade deixando cair suavemente para que cozinhe sobre a pedra. A dificuldade maior reside em que o ovo não derrame caindo ao chão.

### Com Batata

Pegar uma batata grande, tirar a tampa 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.

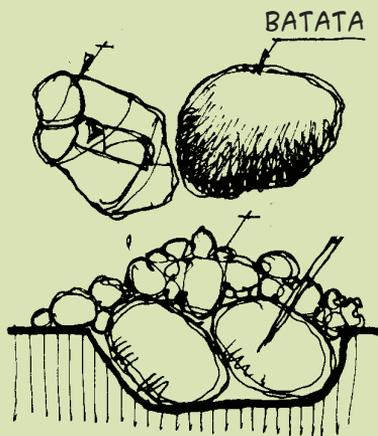
## Batata assada no barro

### Ingredientes:

Batata: da terra ou doce, sal, barro.

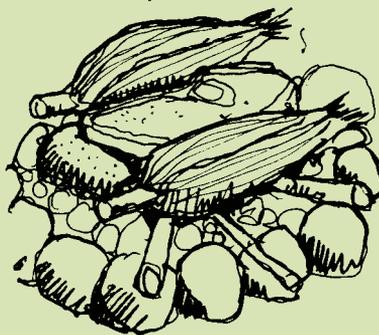
### Modo de Preparar:

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 trincar.



## 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.



## Banana Assada

Enrole a banana no papel alumínio, sem tirar a casa, 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.

## 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, ou o 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 a pessoa sente-se obrigada a comer muito além de suas necessidades, e assim ganham peso em excesso. Já a Ortorexia é a obsessão 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 chefes, pois qualquer um destes transtornos alimentares tem consequências nutricionais muito graves e um forte impacto na saúde dos indivíduos.



## Cuidando da Higiene

As transformações corporais que acontecem no período da adolescência trazem muitas novidades e nem todas são agradáveis. As mudanças hormonais levam ao surgimento de certos “cheirinhos” desagradáveis e que podem ser evitados com alguns cuidados de higiene. Afinal, ninguém quer sair por aí incomodando os outros com chulé, mau

hálito ou mesmo aquele cheirinho debaixo dos braços, popularmente conhecido como “cecê”. A região genital também merece atenção cuidadosa, pois o aumento de secreções associado a falta de higiene pode levar ao surgimento de irritações nos meninos e corrimentos nas meninas. Vamos ver os cuidados para evitar estes problemas:

### Mau Hálito

- ✓ Fazer uma boa higiene bucal após todas as refeições ao acordar. Usar fio dental e escovar os dentes regularmente. Bochechar com colutório e sempre escovar a língua para evitar o acúmulo de resíduos;
- ✓ Visitar o dentista regularmente, pois dentes e gengivas em condições precárias são um importante fator para o mau hálito;
- ✓ Tomar bastante água, evitando permanecer com a boca seca;
- ✓ Evitar o jejum prolongado e procurar se alimentar com alimentos fibrosos;
- ✓ Evitar o fumo e a ingestão de bebidas alcoólicas;
- ✓ Evitar o consumo de alimentos com odor forte como alho e cebola;
- ✓ Mascar canela, cravo e semente de anis podem ajudar a melhorar o hálito;
- ✓ Se o mau hálito for continuado e não se resolver com estas dicas, procurar um médico ou dentista que poderão orientar o melhor tratamento, pois há diversas causas possíveis para este problema.

### Cheiro dos Pés (chulé)

- ✓ Lavar bem os pés durante o banho e tomar o cuidado de secar bem a seguir, inclusive entre os dedos;
- ✓ Evitar o uso de calçados fechados, especialmente durante o verão.
- ✓ Quando for necessário o uso procure usar meias de algodão que auxiliam na absorção do suor;
- ✓ Utilizar meias limpas. Nada de utilizar a mesma meia várias vezes;
- ✓ Procurar não utilizar o mesmo sapato todos os dias, e quando não estiver utilizando tire as palmilhas e coloque-os para arejar antes de guardá-los;
- ✓ Manter as unhas curtas e limpas;
- ✓ Utilizar talco dentro dos calçados, mas sem excessos. Nunca usar talco nos pés úmidos.

### Cheiro das Axilas (cecê)

- ✓ Tomar banho diariamente, em regiões mais quentes e quem transpira mais o ideal é mais de um banho por dia;
- ✓ Durante o banho esfregue bem a região axilar, preferencialmente com bucha vegetal, deixando o sabonete durante um minuto antes de enxaguar;
- ✓ Utilizar desodorantes mais de uma vez ao dia. Os melhores são os antitranspirantes e sem perfume. É importante não deixar o desodorante “vencer”;
- ✓ Evitar usar a mesma roupa por mais de um dia;
- ✓ Para as meninas a depilação das axilas ajuda. Os meninos podem pelo menos cortar os pelos dos braços mais curtos, diminuindo a transpiração;
- ✓ Lembrar que roupas de tecido sintético aumentam os odores;
- ✓ Evite o uso de talco nas axilas, que não resolve o problema do odor;
- ✓ Levar o seu desodorante quando for acampar;
- ✓ Se o odor for excessivo, procure um médico que poderá lhe orientar o melhor tratamento.

## Higiene Genital

### Meninas:

- ✓ Quando limpar-se sempre fazer a higiene de frente para trás e nunca no sentido contrário, o que pode levar conteúdo fecal para a região da vulva e da uretra, causando infecções;
- ✓ Preferir utilizar calcinhas de algodão e que não sejam apertadas, a fim de permitir melhor ventilação da região íntima. Mesmo que use uma roupa mais apertada durante o dia, a noite sempre usar roupas mais largas;
- ✓ Trocar diariamente a roupa íntima, lavando e passando a ferro as calcinhas. Evite secar as calcinhas no banheiro, pois sempre há maior umidade que propicia proliferação de germes;
- ✓ Quando menstruada trocar o absorvente com frequência;
- ✓ Durante o banho lavar bem a região genital com água e sabão. Tomar o cuidado de enxugar abundantemente para evitar a permanência de resíduos de sabão que podem provocar irritação local. Secar bem a vulva após o banho.
- ✓ Evitar deixar os pelos pubianos muito crescidos. Embora a maioria das mulheres prefira depilar, por diversos motivos nem todas o fazem, mas aparar os pelos auxilia a diminuir a transpiração local.

### Meninos:

- ✓ Preferir utilizar cuecas de algodão e que não sejam apertadas, a fim de permitir melhor ventilação da região genital. A noite procurar sempre usar roupas mais largas, podendo dispensar a cueca;
- ✓ Trocar diariamente a roupa íntima, lavando e passando a ferro;
- ✓ Durante o banho expor a glândula (cabeça do pênis) retraído o prepúcio (pele que recobre a glândula) e lavando com água e sabão.
- ✓ Depois enxugar abundantemente para evitar permanência de resíduos de sabão que podem provocar irritação local;
- ✓ Após o banho secar cuidadosamente toda a genitália, inclusive a região do escroto.
- ✓ Quando for urinar procurar expor a glândula para evitar o acúmulo de resto de urina por dentro do prepúcio. Depois de urinar, seque a glândula com papel higiênico;
- ✓ Evitar deixar os pelos pubianos muito crescidos. Não é necessário depilar, mas aparar os pelos auxilia a diminuir a transpiração local.

Além disso, outras dicas podem ser importantes para melhorar a apresentação pessoal:

### Para prevenir espinhas (acne)

- ✓ Utilizar sabonete neutro para lavar o rosto regularmente;
- ✓ As meninas devem remover cuidadosamente a maquiagem usada, pois a mesma pode entupir os poros e gerar espinhas;
- ✓ Evitar espremer cravos e espinhas, o que leva a maior sujeira no rosto e pode provocar infecções;
- ✓ Ter uma alimentação saudável, rica em fibras. Procurar alimentar-se com vegetais de cor verde-escura e com os ricos em Vitamina A.
- ✓ Evitar o sol que agrava o quadro de acne. Utilizar protetor solar gel, que não é gorduroso e não provoca espinhas.
- ✓ Se tiver problemas maiores com espinhas e cravos, procurar fazer limpeza de pele regularmente com profissionais experientes.

### Para manter os cabelos bonitos

- ✓ Lavar os cabelos regularmente, especialmente após exercícios, praia e piscina;
- ✓ Evitar lavar os cabelos com água muito quente;
- ✓ Massagear o couro cabeludo com as pontas dos dedos (não com as unhas) ao espalhar o xampu, espalhando bem. Enxaguar bem o cabelo, evitando deixar restos de xampu que podem causar irritação;
- ✓ Após enxaguar o xampu, utilizar condicionador, mas sem aplicar próximo a raiz, que pode provocar irritação local e até queda de cabelo. Enxaguar bem após o uso;
- ✓ Secar o cabelo, mas sem esfregar com força, especialmente se você tiver cabelos compridos. O cabelo pode ser seco ao ar livre, mas evitar prendê-lo ainda úmido;
- ✓ Escovar os cabelos com pentes de pontas arredondadas;
- ✓ Evitar utilizar o secador com temperaturas muito altas e não utilize-o diretamente sobre o cabelo muito molhado;
- ✓ Cortar os cabelos regularmente, de forma a evitar pontas duplas;
- ✓ Proteger os cabelos da luz solar, utilizando bonés e chapéus;
- ✓ Evitar passar a mão nos cabelos constantemente, o que auxilia a torná-los oleosos;
- ✓ Praticar alimentação saudável, especialmente rica em frutas e verduras.

### Para manter a pele saudável

- ✓ Praticar alimentação saudável, valorizando frutas e verduras. Reduzir gorduras, frituras, açúcares e carne vermelha;
- ✓ Tomar bastante líquido, pelo menos dois litros de água por dia;
- ✓ Praticar esportes e diminuir o estresse;
- ✓ Evitar fumar e consumir bebidas alcoólicas;
- ✓ Dormir bem ajuda descansar e tonificar a pele;
- ✓ Utilizar protetor solar regularmente, mesmo para uma simples “saidinha” e não apenas quando for a praia ou piscinas;
- ✓ Higienizar a pele pelo menos duas vezes ao dia com sabonete neutro e água fria. Se a sua pele for oleosa, vale a pena utilizar um adstringente. Se sua pele for ressecada, utilizar creme hidratante, especialmente nos pés, pernas, mãos e braços. Não esqueça dos cotovelos, joelhos e pescoço;

### 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.
- ✓ Verificar sempre a data de vencimento dos alimentos

*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.*



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

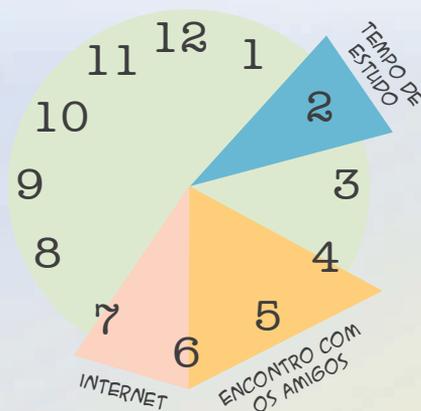
## Atividade 20

### Planejando o seu tempo

Entre as 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.



#### 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 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

**Programar 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 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.



## Atividades 21 a 32

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

● 22. Fazer e saber utilizar as seguintes amarras: quadrada, paralela, diagonal e tripé na construção de pioneirias e engenhocas.

● 23. 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.

● 24. Confeccionar sozinho uma das seguintes pioneirias:  
a) lixeira com tampa e pedal;  
b) pórtico;  
c) canto de lenhador; ou  
d) intendência suspensa.

● 25. 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.

● 26. Planejar e executar a construção de uma das seguintes pioneiras:  
a) barraca suspensa ou  
b) torre de observação com capacidade para 4 pessoas

● 27. Mostrar conhecimento sobre os processos de ancoragem e estiramento de cabos.

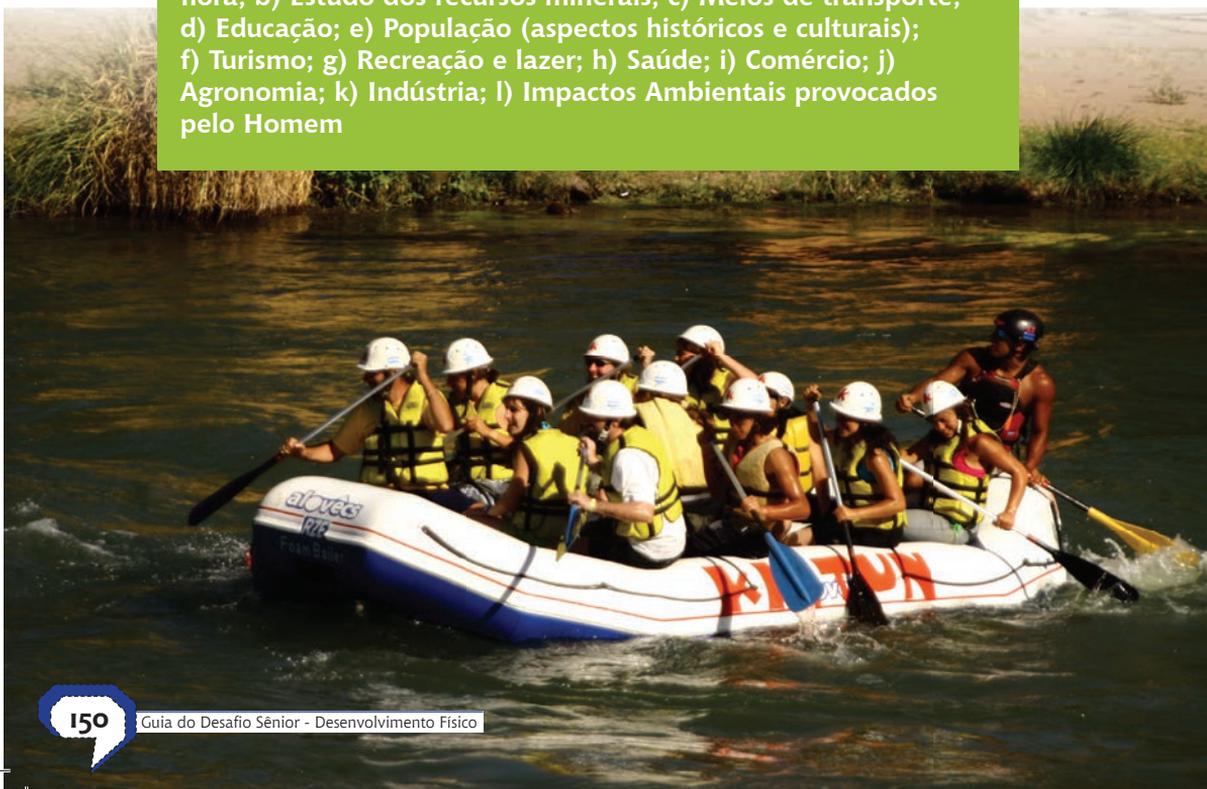
● 28. Participar de um acampamento volante que tenha pelo menos 12 km.

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

● 30. 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.

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

● 32. 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

O ramo Sênior é conhecido por suas atividades aventureiras e desafiadoras. Consequentemente a exigência da parte física é muito acentuada. Ter ou não um bom condicionamento físico é o que irá diferenciar em se fazer uma atividade exaustiva mas prazerosa daquela sofrida e penosa. Por isso você deve se preparar adequadamente para os desafios que lhe aguardam. E como você conseguirá isso? Através da prática regular de exercícios físicos.

Existem vários tipos de atividades que irão lhe trazer diversos benefícios. Você pode aumentar o seu “fôlego” através de atividades aeróbias (corrida, natação, bicicleta,...) ficar mais forte fazendo atividades de contra resistência (musculação, ginástica localizada, ...) e trabalhar sua respiração e elasticidade (yoga, alongamento, ...).

As atividades aeróbias irão lhe ajudar nas excursões, bivaques e jornadas. Isso por que ela vai trabalhar seu condicionamento cardiopulmonar, fazendo você gastar menos energia e oxigênio para realizar um determinado esforço. Quanto mais condicionado nessa valência física você estiver, menos sua frequência cardíaca (batidas do coração por minuto) irá subir.

Já com as de contra resistência, você irá preparar sua musculatura para suportar o peso da mochila, suas pernas aguentarão caminhar distâncias maiores e terá mais disposição para atividades de necessitam de força e resistência muscular.



Uma boa flexibilidade irá ajudá-lo nas tarefas anteriores bem como a evitar lesões. Sabendo controlar melhor a respiração, poderá usar essa técnica em subidas íngremes e longas, evitando se cansar.

E você deve estar perguntando: “-OK, mas como começo?”. Antes de iniciar qualquer atividade, é importante verificar como está sua saúde. Para isso consulte um médico. Ele fará alguns exames e emitirá um atestado dizendo que você está apto para realizar atividades físicas. Com o atestado em mãos, é fundamental que se procure um professor de educação física. Ele é o profissional especialista em atividade física e poderá lhe

orientar melhor nesse início. Com certeza você deve ter um professor no colégio com quem pode bater um papo sobre esse assunto.

O recomendado para se ter benefícios é que se pratique pelo menos 3 vezes por semana com duração de no mínimo 30 minutos. Com a orientação do professor, você pode frequentar uma boa academia ou se exercitar em praças, parques e praias. Existem diversas áreas públicas para isso.

Outra forma muito prazerosa de se exercitar é praticando esportes. Existem diversos tipos e modalidades que podem lhe interessar. Pense em algo que você gostaria de fazer: futebol, basquete, natação, capoeira, vôlei, ginástica

artística, judô, etc. São muitos. Uma boa pedida seria visitar o guia de especialidades na parte de desporto e ler sobre os mesmos. Chame alguém da sua patrulha ou tropa e convide para conquistar os itens de uma dessas especialidades que tenham chamado sua atenção. Quanto mais amigos envolvidos nesse projeto melhor. Peça ao seu chefe que convide alguns praticantes de desportos diferentes para falar nas reuniões semanais sobre o mesmo. Tenho certeza que será uma ótima opção para iniciar em algo diferente, saudável e divertido.

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

✔ **Risco associado à atividade:**

alguns tipos de exercícios podem associar-se a alguns tipos de lesão, em determinados indivíduos que já são predispostos.

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.

Algumas recomendações são importantes antes de iniciar uma atividade física:

- ✔ *Uso de roupas e calçados adequados.*
- ✔ *Ingestão de líquidos, antes, durante e depois do exercício.*
- ✔ *Praticar atividades apenas quando estiver se sentindo bem.*
- ✔ *Iniciar as atividades lenta e gradualmente.*
- ✔ *Alimentar-se até duas horas antes do exercício.*
- ✔ *Respeitar seus limites pessoais.*
- ✔ *Procurar o médico se sentir qualquer sintoma não esperado.*
- ✔ *Consultar o médico e o professor de Educação Física antes de começar.*
- ✔ *Evitar se exercitar quando o calor e umidade estiverem altas.*

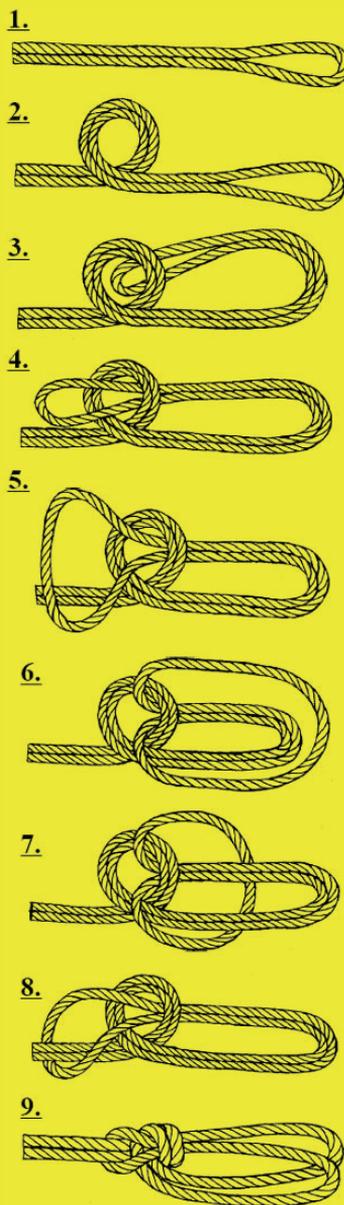
## Nós e Amarras

### Balço pelo seio



#### Passo a passo

Este nó forma uma laçada dupla. É uma boa cadeira porque é possível sentar-se confortavelmente nele. Muito útil para subir ou descer uma pessoa ou volume. Geralmente se faz no meio da corda e é considerado um nó de salvamento. Nesse caso, lance a corda para a pessoa já com o nó feito para poder içá-la com segurança.



## Volta do Salteador



### Passo a passo

Utilizado para prender uma corda a um objeto, com uma ponta fixa e outra que quando puxada desata o nó. Serve para descermos de uma árvore, escarpa ou barranco. É um nó extremamente perigoso, deve estar bem feito e ajustado quando utilizado para descermos com ele.

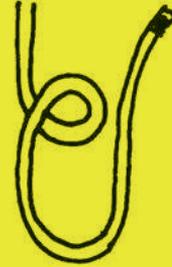


## Lais de Guia



### Passo a passo

Utilizado para formar uma alça que não corre. É um nó para salvamento. Tem a vantagem de poder ser feito utilizando apenas uma das mãos. Útil quando precisamos usar uma das mãos para se agarrar num barranco, ou como se estivesse caído dentro de um buraco com o braço quebrado. Nesse caso o faremos em volta de nosso tronco para que uma outra pessoa possa nos içar com segurança. Quando for içar alguém, lance a corda com o Lais de Guia já feito.



### Nó em Oito



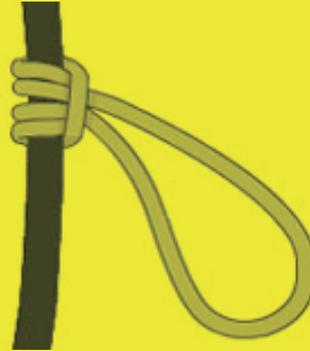
Utilizado para arrematar provisoriamente a ponta de um cabo. Quando feito em laçada pode ser utilizado na cintura com um mosquetão em escaladas.

### Nó Direito



Utilizado para unir dois cabos de mesmo diâmetro e para finalizar algumas amarras. Não deve ser utilizado para montanhismo ou rapel.

### Prusik



Este é um nó auto-blocante, ou seja, sob tensão ele trava e quando frouxo ele corre facilmente. Em resgates, ascensões por uma corda fixa ou mesmo em cabo de aço, o Prusik é muito utilizado e quase sempre essencial. A corda utilizada para este nó deve ter aproximadamente a metade do diâmetro da corda principal, tendo suas pontas emendadas com um pescador duplo.

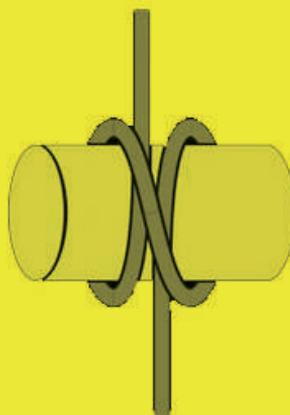
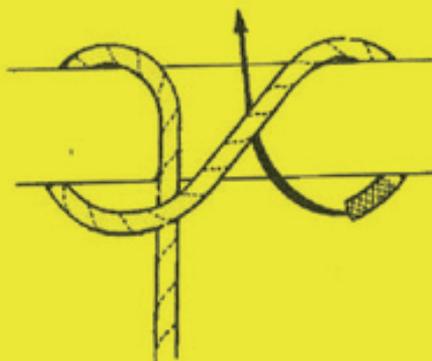
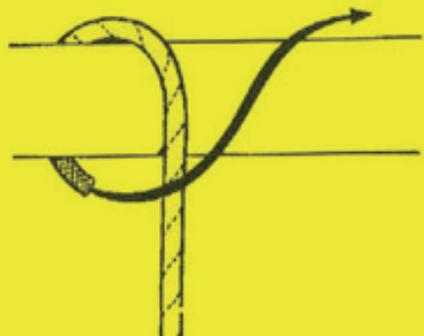
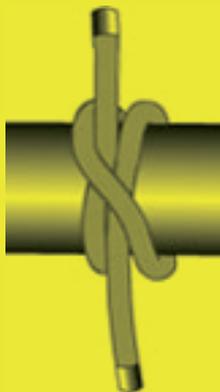
### Nó de Escota



Usa-se para unir dois cabos de bitola diferente ou para fixar um cabo a uma argola.



## Volta do Fiel



### Passo a passo

Chamado simplesmente de fiel este nó é a forma mais rápida de se fixar a corda, podendo ser reajustado ou desfeito com facilidade. Muito utilizado para iniciar uma amarra e segurar a corda atada á um poste. Não corre é resistente e seguro com um bom arremate de segurança na ponta.



## Nó de Catau

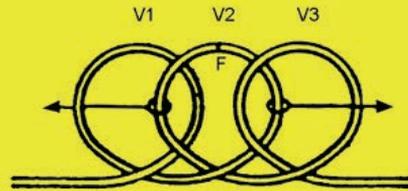


Fig.20

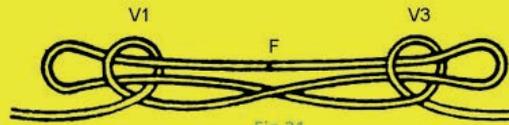
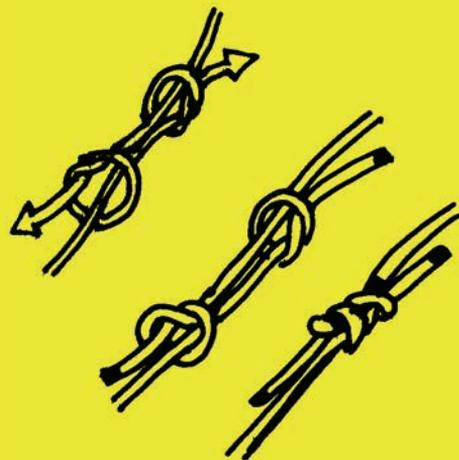


Fig.21

### Passo a passo

Utilizado para reduzir o tamanho de uma corda sem cortá-la, ou para para isolar alguma parte danificada da corda, sem deixá-la sob tensão. Atua com forte tensão e quando o uso for permanente se reforça com um cote nos extremos.

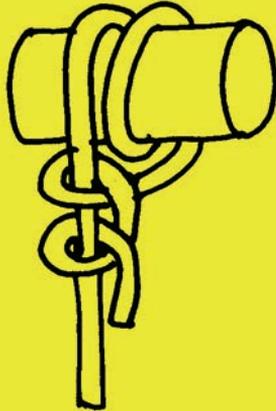
## Nó de Pescador



### Passo a passo

Utilizado para unir linhas de pesca, cordas corrediças, delgadas, rígidas, cabos metálicos e até cabos de couro.

### Volta Redonda com 2 cotes

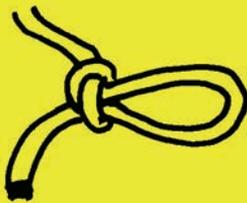


Passo a passo

Utilizado para prender uma corda a um bastão. É um nó muito útil, não se desfaz facilmente, bom para esticar toldos ou barracas.

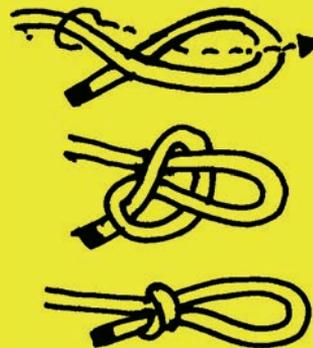


### Nó de Correr



Passo a passo

Serve para fazer uma alça corrediça em uma corda. Utilizado para fazer rabéola de pipas. Útil para aplicação de força quanto mais se puxa, mais ele aperta.



### Volta da Ribeira



Utilizado para prender uma corda a um bastão, tronco, galhos, etc. É necessário manter este nó sob tensão.

### Boca de Lobo



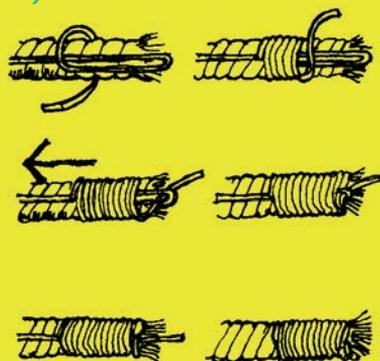
Passo a passo  
Este nó parece um Prusik, porém com apenas uma volta. Serve para fixar um cabo a algo rapidamente.

### Nó de Aselha



É utilizado para fazer uma alça fixa no meio de um cabo. Difícil de ser desfeito quando tencionado, porém, muito rápido de ser feito.

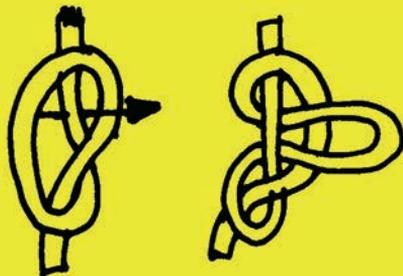
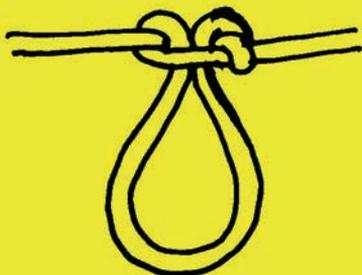
### Falçaça



A falçaça é feita na ponta de um cabo evitando que ele comece a desmanchar com o uso e o tempo. Pode ser feita com linha grossa.



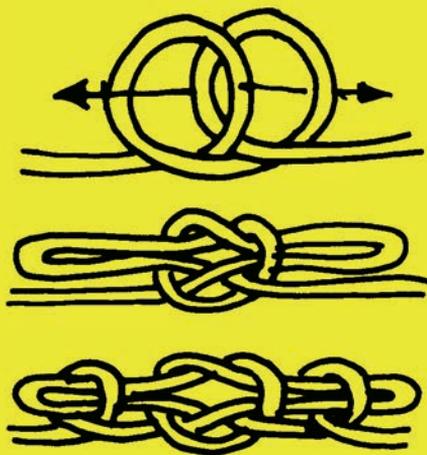
## Nó de Amez



Passo a passo

É utilizado para fazer uma alça fixa no meio de uma corda sem utilizar as pontas.

## Cadeira de bombeiro



Passo a passo

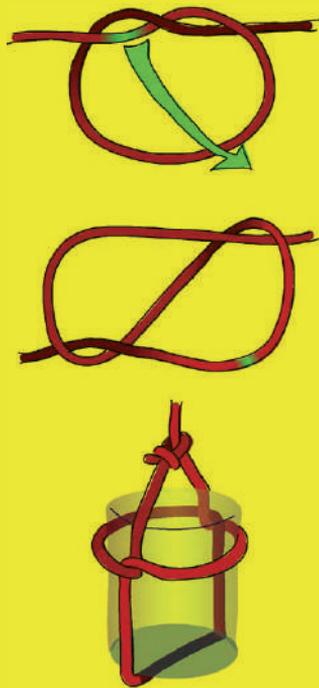
É um nó simples e rápido de atar quando se precisa subir ou descer uma pessoa de uma árvore, barranco ou outro ponto. É seguro, porém mais utilizado em caso de emergência ou quando a altura não oferece grandes riscos. Para estes casos, existem cadeiras mais elaboradas e seguras.

## Nó de Barril



Passo a passo

Colocado o barril sobre um cabo faça um meio nó sobre o mesmo. Abra o nó deslocando sobre a lateral do barril ate seu terço superior. Arremate as pontas com Lais de Guia.



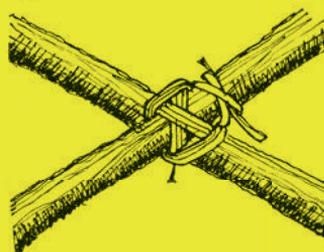
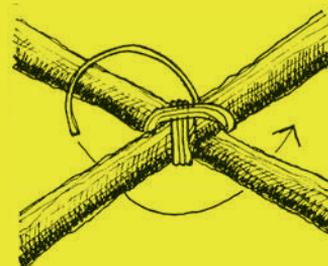
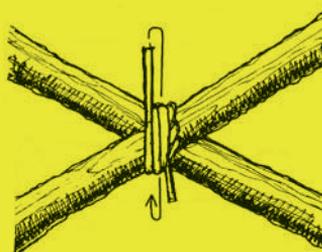
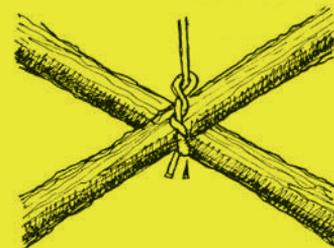
## Forca

Arme a laçada conforme o esquema, deixando a ponta de trabalho com tamanho suficiente para executar as voltas. Realize finalmente e, ao fazer a última volta, introduza a ponta de trabalho na laçada superior do nó. Em seguida puxe a laçada inferior pelo lado correspondente à ponta de trabalho para apertá-la e conservar as voltas seguras. O laço é regulado movimentando-se o lado da corda correspondente à sua parte fixa.



## Amarra Diagonal

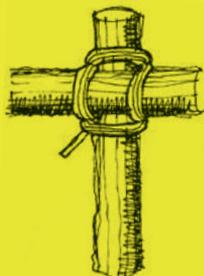
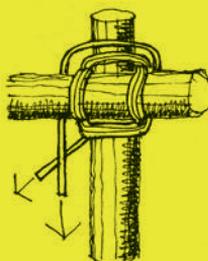
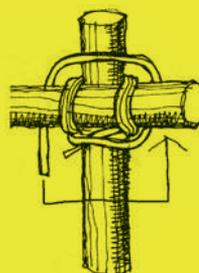
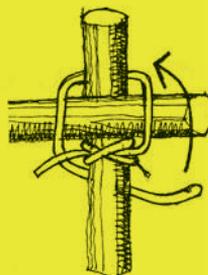
Serve para aproximar e unir duas varas que se encontram formando um ângulo agudo. É menos usada que a Amarra Quadrada, mas é muito utilizada na construção de cavaletes de ponte, neste caso apenas no centro, pois as laterais são amarras quadradas, pórticos etc. Para começar usa-se a Volta da Ribeira apertando fortemente as duas peças, dão-se três voltas redondas em torno das varas no sentido dos ângulos, e em seguida, mais três voltas no sentido dos ângulos suplementares, arrematando-se com um anel de duas ou três voltas entre as peças (enforcamento) e uma Volta de Fiel para encerrar. Pode-se também encerrar unido-se a ponta final à inicial com um nó direito.



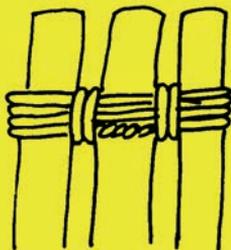
## Amarra Quadrada

É uma amarra de sustentação, isto é, para agüentar peso!!!

É usada para unir dois troncos ou varas mais ou menos em ângulo reto. Começa-se com uma Volta de Fiel bem firme ou uma Volta da Ribeira. A ponta que sobre desse nó, deve ser torcida com o cabo para maior segurança ou utilizada para terminar a amarra unindo-se a ponta final com um nó direito. As toras ou varas são rodeadas por três voltas completas redondas entre as peças (enforcamento) concluindo-se com a Volta do Fiel na vara oposta ao que se deu o nó de início ou com o nó direito na extremidade inicial. Observe o desenho. Para unir varas em ângulos retos ou em cruz.

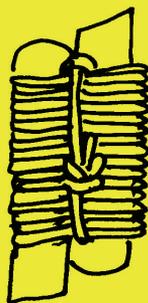


## Amarra de Tripé



Esta amarra é usada para a construção de Tripés em acampamentos, afim de segurar lampiões ou servir como suporte para qualquer outro fim. A amarra de tripé é feita iniciando com uma volta da ribeira e passando alternadamente por cima e por baixo de cada uma das três varas, que devem estar colocadas lado a lado com uma pequena distância entre elas. A vara do meio deve estar colocada bem acima, afim de amarrar a sua extremidade inferior à extremidade superior das outras duas ao lado. Não é necessário o enforcamento nesta amarra, pois ao ajustar o tripé girando a vara do meio a amarra já sofre o “enforcamento” sendo suficientemente presa. Entretanto, em alguns casos o enforcamento pode ser feito, passando voltas entre as varas e finalizando com uma volta do fiel ou nó direito preso a extremidade inicial.

## Amarra Paralela



Serve para unir duas varas colocadas paralelamente. Pode ser usada para apoiar ou até sustentar o outro bambu. Faz-se uma argola e dá-se voltas sobre ela e as duas varas como se estivesse falçando, terminando, também como uma falça, passando a ponta do cabo pela argola e puxando a outra extremidade para apertar. Finaliza-se com um nó direito unindo as duas extremidades.



## Amarra Quadrada Japonesa

Esse tipo de amarra quadrada não usa nenhum nó para começar. Como a amarra quadrada é uma das mais utilizadas, conhecer esse tipo de amarra, pode ser sempre uma boa opção.

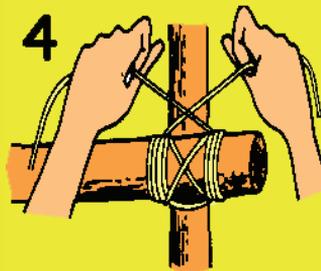
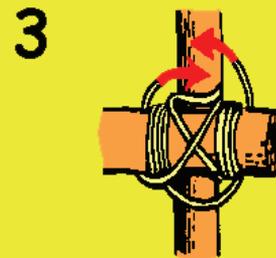
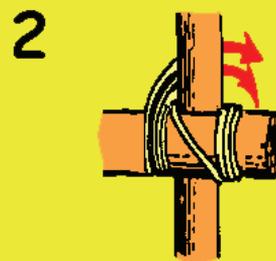
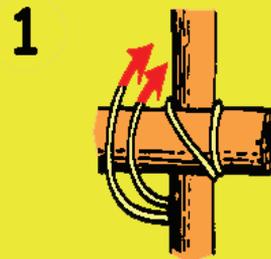
Neste passo-a-passo, introduzimos alguns comentários explicando como aplicar essa amarra. inicie dividindo o cabo na metade (atrás e na parte de cima da amarra) e dando a primeira volta por baixo.

Aplice mais duas voltas. Neste tipo de amarra, os dois cabos são trabalhados em conjunto. Os cabos só se separam na hora de "enforçar" a amarra, cada um dá a volta por lados diferentes.

Após 2 ou 3 voltas, é só aplicar o famoso nó direito. O resultado é esta amarra quadrada que possui um cruzamento em 'X'.

Mas, se seu chefe reclamar, avise que essa é uma amarra diferente, que não usa nenhum nó para começar.

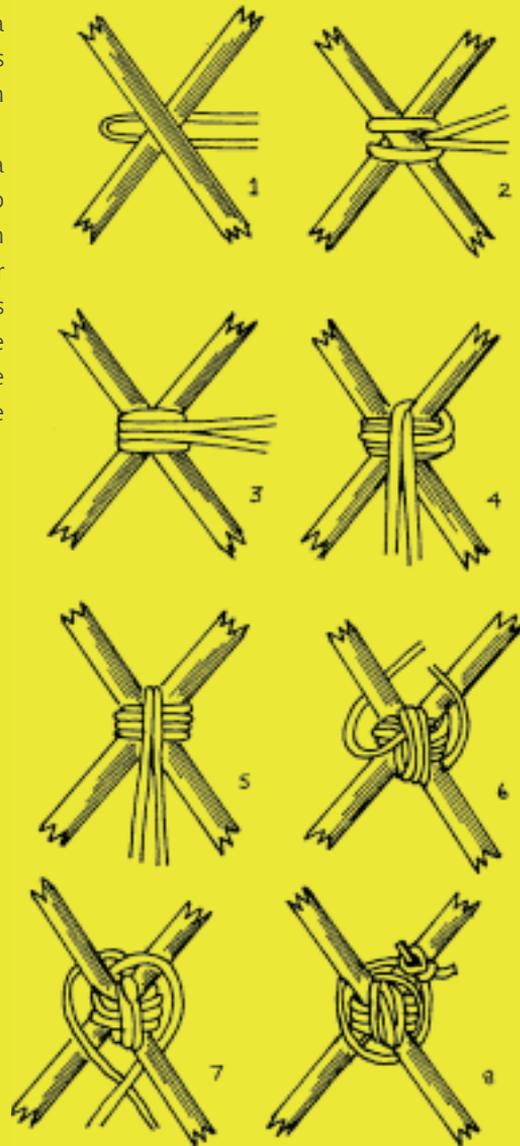
Você vai acabar tendo que ensinar para ele como é que se faz.



## Amarra Diagonal Filipina

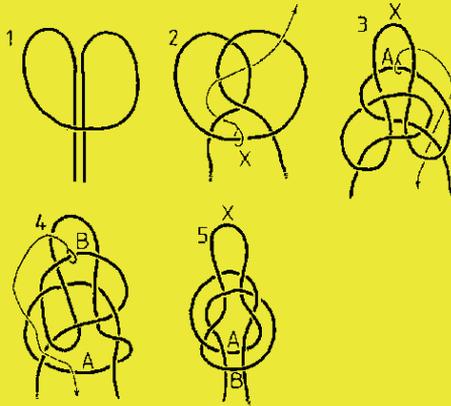
Sua base teórica é muito similar à Quadrada Japonesa, mas agora as madeiras, normalmente, formam um ângulo agudo

Possui a mesma utilidade da amarra diagonal convencional, porém, por não iniciar com a volta da ribeira ou com a volta do fiel, é mais rápida de ser confeccionada. Não só pela rapidez, mas também por aumentar a diversidade de amarras a serem utilizadas, é importante que você conheça este novo tipo de amarra.





### Nó de Moringa



### Encapeladura

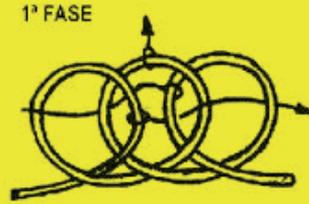
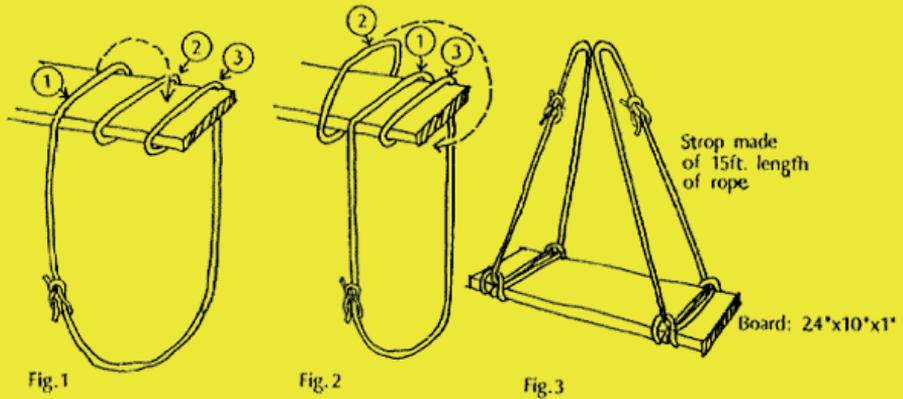


Fig. 29



2ª FASE

### Nó de Andaime



## Escada com galhos

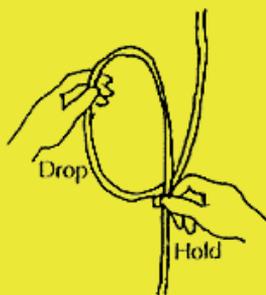


Fig.1



Fig.2

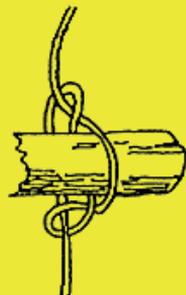


Fig.3

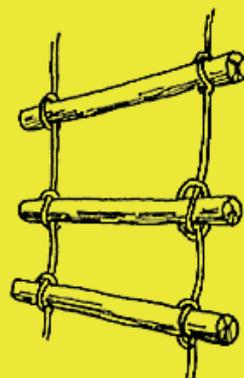
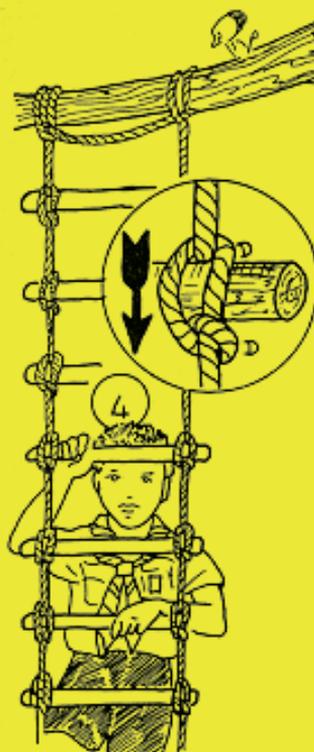


Fig.4



## Escada de Corda sem madeira

Temos aqui uma escada prática que pode ser feita em pouco tempo e com uma grande vantagem, após o uso, poderá desmanchá-la facilmente também e lhe dar qualquer outro uso.

Não há degraus de madeira e não é necessário fazer degraus maiores do que a largura de um pé.

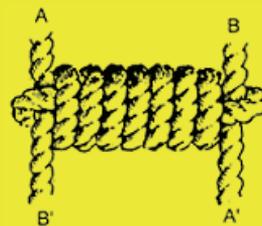
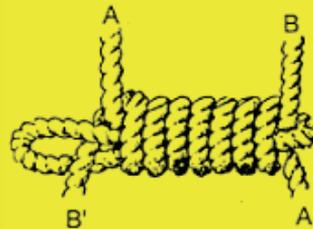
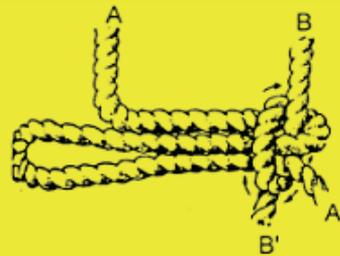
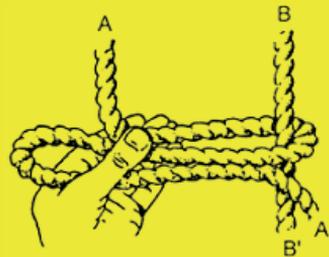
1- Dobre a corda ao meio e faça uma falça para uni-la, formando uma alça com duas pontas, A e B.

2- O degrau: começa por esboçar o degrau com a ponta A'. Este deverá ser suficientemente largo para caber um pé com certa folga, pois várias pessoas. Com a corda de 1,5 cm de bitola bastarão cerca de 7 voltas.

3- Com a ponta B', dê a primeira volta e aperte-a com força, de modo a não haver folgas.

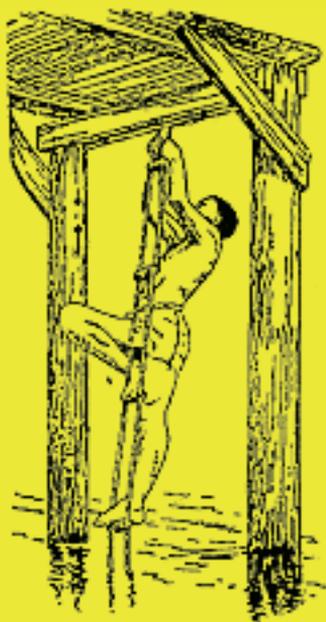
4- Em seguida, enrole todo o degrau, mantendo a corda sempre bem esticada para que o degrau não fique frouxo. Enfie a ponta B' na laçada à esquerda.

5- Segure tudo muito bem com a mão esquerda e, com a mão direita, puxe a ponta A' de modo a apertar a laçada que estrangula a ponta B'.



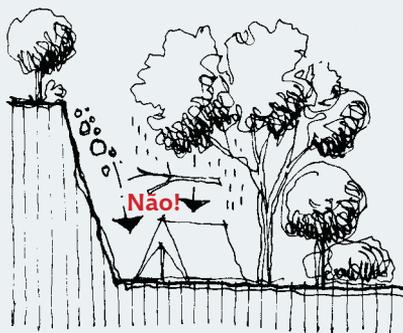
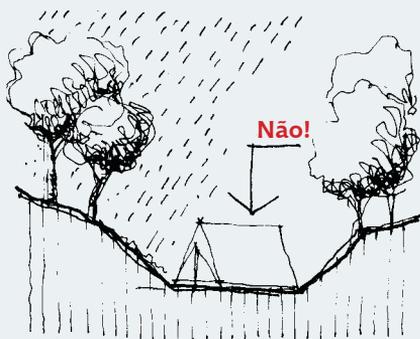
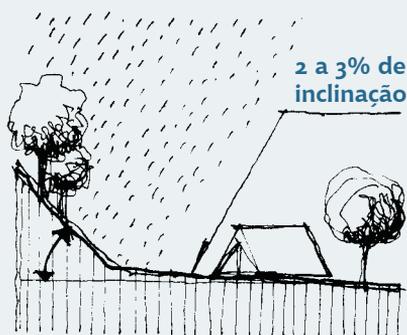
6- Agora, com a ponta B', esboce o novo degrau e continue a fazer a escada como fez quando começou com a ponta A'. Continue, usando alternadamente a ponta A' e B'.

De preferência, faça uma escada com um número par de degraus. Deste modo, no final, as pontas da escada serão do mesmo tamanho.

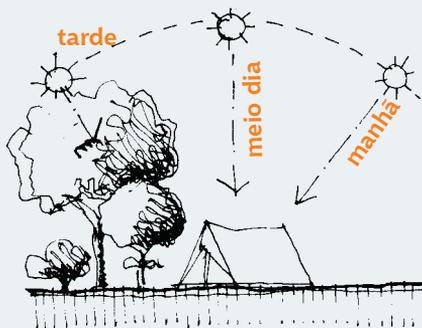


## Montagem do Campo de Patrulha

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 pioneiras.



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 lixeiras (fossas). Para escolher o local da latrina deve-se observar a direção do vento predominante. Imagine fazer uma refeição sentindo o cheiro da mesma?



## COMO ESCOLHER A MELHOR BARRACA PARA SUAS ATIVIDADES

As mais utilizadas hoje em dia são as barracas tipo geodésicas, ou “iglu”, não só devido à sua melhor aerodinâmica que a torna mais resistente ao vento, como também à facilidade para montar, ao seu maior espaço interno com a mesma área de assoalho e por serem mais compactas e leves pra carregar.

Mas é preciso prestar muita atenção na qualidade do material escolhido, as barracas mais baratas podem ser praticamente descartáveis e o pior, podem te deixar na

mão no meio de uma madrugada

chuvosa. Por isso, repare bem se

as costuras são seladas (caso negativo, você mesmo

poderá adquirir um

“selador de costuras”

e junto com patrulha



auxiliar na conservação do seu material de Tropa), verifique bem se o piso é resistente e se o sobre teto cobre a barraca por inteiro. Por fim, hoje em dia vários supermercados e lojas de departamento trabalham com barracas e outros itens para camping, mas o melhor é procurar em lojas especializadas, pelo menos lá você poderá avaliar a barraca aberta e montada e ter certeza da qualidade do material.

### Classificação

As barracas geodésicas são classificadas em: quatro estações e três estações. As primeiras são projetadas para resistir a ventos fortes, temporais, tempestades de neve e condições climáticas extremas. São equipamentos apropriados para alta montanha e expedições em locais inóspitos. As chamadas três estações “three seasons” possuem os mesmos requisitos projetuais, exceto a qualidade de resistir a condições climáticas extremas, principalmente à neve, podendo ser empregadas em todas as atividades ao ar livre.

## Componentes

✓ **Barraca (teto):** A maioria das barracas leves é confeccionada em nylon permeável. Alguns modelos utilizam painéis de tela (tipo mosquiteiro) para facilitar a evaporação.

✓ **Sobre teto:** Teto extra utilizado para cobrir a barraca, fabricado em nylon ou poliéster impermeabilizado com resina de poliuretano ou similar. Alguns fabricantes utilizam tecidos ripstop (com trama) pois impedem que rasgos ou furos se ampliem.

✓ **Estrutura:** Polos (ou varetas) fabricados com duralumínio, são mais resistentes e leves. Os fabricados em fibra de vidro são os mais comuns pelo menor custo.

✓ **Varanda:** Extensão do sobre teto, apresenta como vantagens: local onde possa tirar a roupa molhada, guardar material extra e cozinhar quando estiver chovendo.

✓ **Assoalho (piso):** Este deve ser estanque, onde a água fica do lado de fora. Com paredes altas para impedirem que uma chuva forte ou os respingos molhem o interior da barraca. Os pisos das barracas leves são fabricados em nylon impermeabilizados com resina de poliuretano ou então PVC. As costuras devem receber tratamento especial com fitas seladoras e impermeabilizantes.

✓ **Espeques:** Os melhores são os fabricados com perfil em "L", de duralumínio.

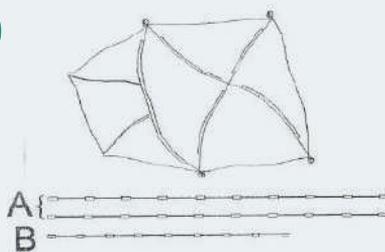


## Montando a Barraca

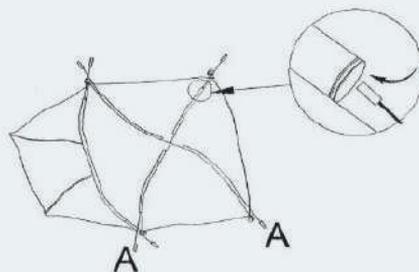
Retire do chão as pedras, galhos e raízes que poderão incomodar e até rasgar o fundo da sua barraca. O ideal é estender uma lona plástica para que não umedeça nem suje a barraca. De acordo com a marca/modelo da barraca teremos algumas variações na montagem, mas a sequência geral é a seguinte:

- 1 - Monte os conjuntos de varetas.
- 2 - Estenda sua barraca no chão, em local apropriado.
- 3 - Passe as varetas pelas bainhas externas ou fixe nos ganchinhos que cruzam diagonalmente a barraca.
- 4 - Fixe as extremidades das varetas nos quatro cantos da barraca, automaticamente sua barraca estará montada. Fixe agora a barraca ao solo, enterrando os espeques de forma alternada pelos vértices opostos, para conseguir que a tensão fique igual e constante.
- 5 - Monte e desmonte as barracas com os fechos fechados, isso evitará desgastar o zíper.
- 6 - Coloque o sobre teto e faça o estiramento fixando todos os tirantes, cuidando para que fique afastado do tecido da barraca, bem esticado e preso por espeques.

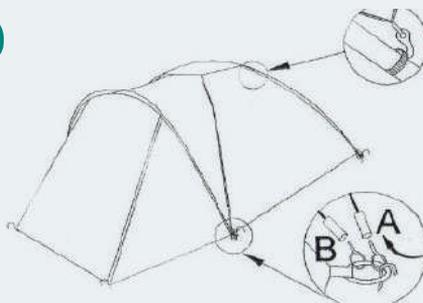
①



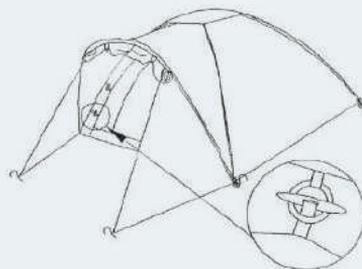
②



③



④



### Lembretes úteis:

- ✓ Evite locais que possam acumular água, em caso de chuvas.
- ✓ Cuidado nas épocas de tempestades com os lugares expostos a raios.
- ✓ Prefira terreno levemente inclinado e solo permeável.
- ✓ Quando for possível, deve-se montar a barraca em área de sombra, para protegê-la dos raios ultravioleta e do calor.
- ✓ Não arme sua barraca debaixo de árvores, especialmente as frutíferas. Imagine acordar com uma jaca caindo ao seu lado?
- ✓ Antes de montar a barraca inspecionar o terreno, retirar galhos, pedras e outros objetos. Cuidado com formigueiros !
- ✓ Utilizar plástico grosso, no formato do assoalho, entre o solo e a barraca. Manterá o fundo limpo por mais tempo. Essa lona deve ter o mesmo tamanho do piso ou ser ajustada para isso. Dessa forma evita-se que fique água empoçada na lona. Para aumentar o conforto, pode-se cortar capim ou algo semelhante e colocar embaixo da lona.
- ✓ Armar a barraca, preferencialmente, com a porta voltada para o nascente. 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.
- ✓ Não armar a barraca com a porta voltada para o vento predominante. A entrada deve estar situada no lado contrário ao vento.
- ✓ Não guardar objetos cortantes (sem bainha de proteção) dentro da barraca.
- ✓ Não guardar botijões de gás (sem uso e nem conectado a lampiões e fogareiros) dentro da barraca.
- ✓ Ao acampar na praia, utilize pedras sobre os tirantes ou espeques bem maiores para enterrar e fixar melhor.
- ✓ Não acender velas, fogareiros e lampiões dentro da barraca.
- ✓ Evitar comer dentro da barraca, só em último caso.
- ✓ Se o tempo permitir, a entrada da barraca não deveria estar fechada completamente. Isto evita a condensação e proporciona uma ótima ventilação.
- ✓ Pela manhã colocar todo o material para arejar fora da barraca.

### Como cuidar da barraca?

Antes de acampar, monte as barracas da sua patrulha na sede e faça uma verificação completa em todos os componentes: zíper, espeques, varetas, toldo e etc. O esquecimento de uma vareta pode ser traumático. Leve sempre um rolo de “silver tape” para reparos urgentes. E depois de cada uso limpá-la bem com uma esponja úmida e estendê-la bem

até que esteja seca. Ocasionalmente se pode lavar com água e sabão neutro, lembrando-se de enxaguar bem para tirar os resíduos de sabão e em seguida deixá-la secar muito bem. Que tal você e sua patrulha confeccionarem sacos para guardar sua barraca, além de sacos menores para espeques e polos ? Não deixe a barraca em local pouco ventilado e úmido.

## Construindo Pioneirias

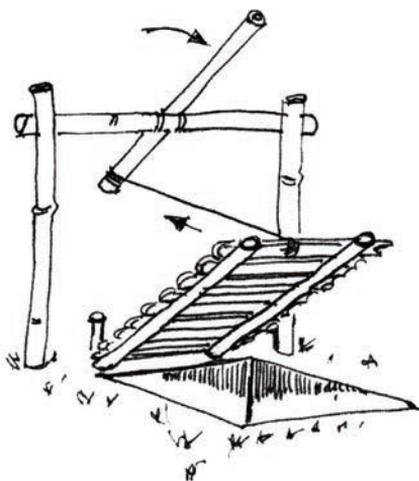
As pioneirias proporcionam o conforto de um acampamento. Algumas delas são indispensáveis em um acampamento de três

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

### FOSSA COM TAMPA

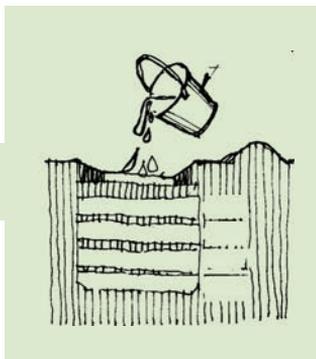
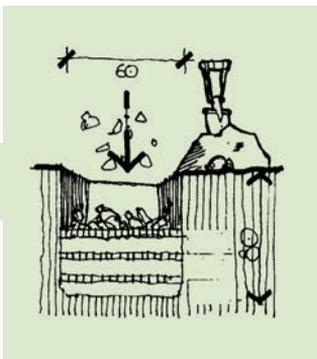
Um escoteiro não deixa vestígios de sua passagem pelo local, e deve ser muito cuidadoso com as sobras e lixo que produz. O equilíbrio ecológico é frágil e necessita de nossa ajuda para se manter.

Separe o que for lixo ou rejeito em dois grupos:



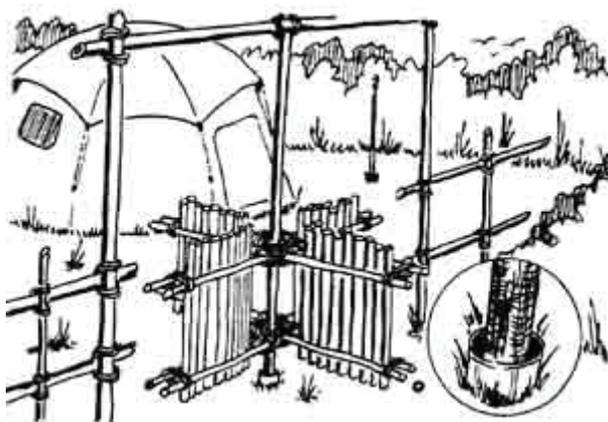
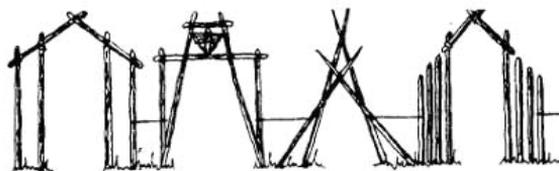
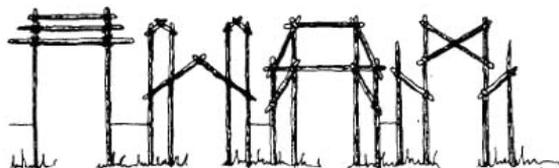
**Biodegradáveis Rápidos:** são todos aqueles de origem orgânica, como restos de comida e papeis. Este lixo pode ser descartado em uma fossa escavada longe de fontes de água, e a cada dia cubra com uma camada fina de terra. Com objetivo de produzir a decomposição desse lixo, transformando-o em composto 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.



# Técnicas de Campismo

## Pioneirias Básicas

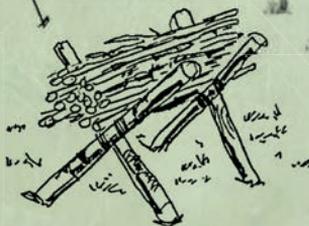
Num acampamento de 3 dias, é interessante ter pelo menos as seguintes pioneirias básicas:

1. Canto do lenhador com porta ferramentas
2. Toldo
3. Mesa com bancos
4. Dispensa
5. Tripé

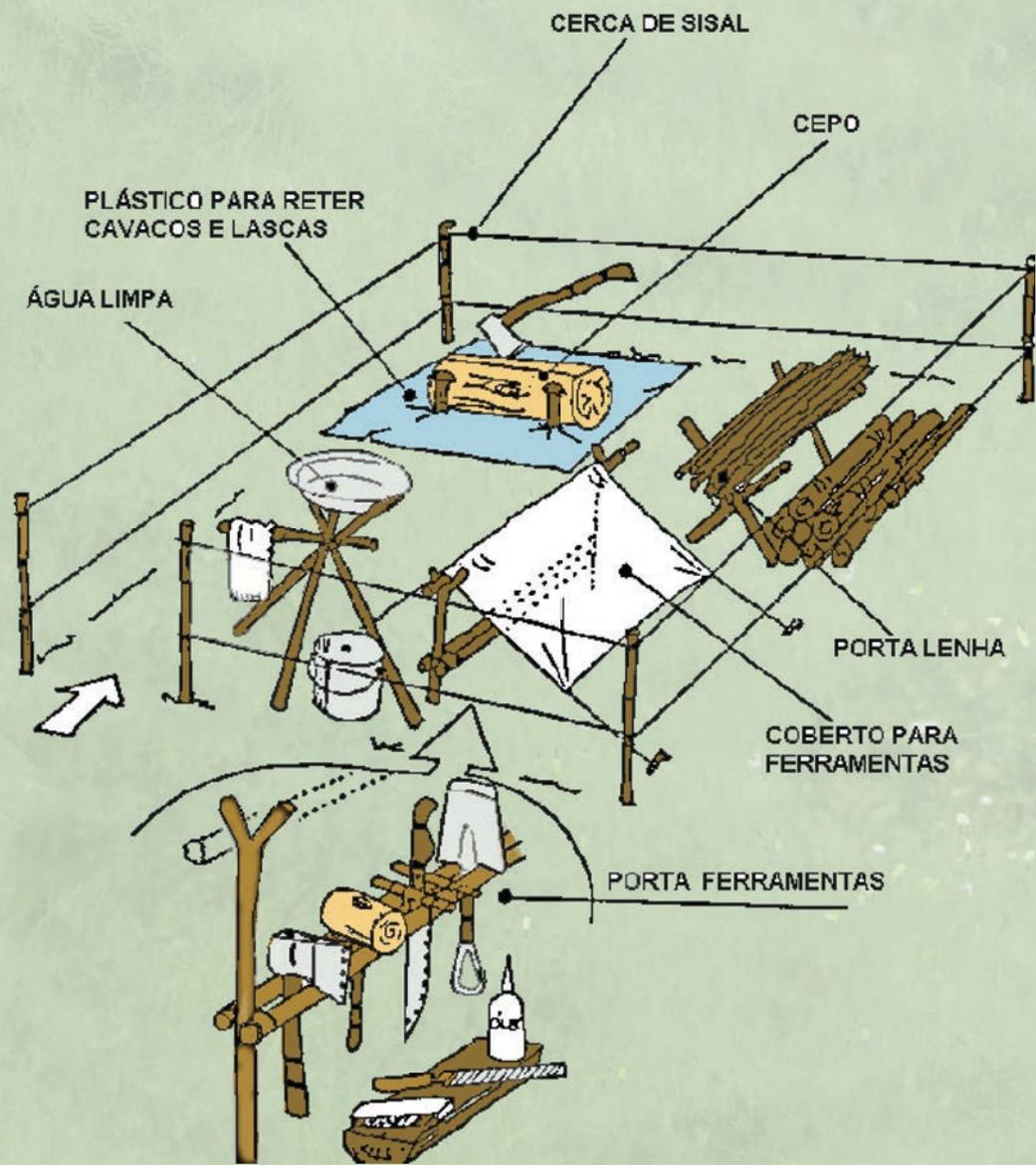
## Canto do lenhador com porta ferramentas

Normalmente, é a primeira pioneiria a ser montada no campo, pois precisaremos dele para termos mais segurança ao montarmos as outras pioneirias. Caso haja possibilidade de chuva iminente, o toldo pode ser feito primeiro para garantir a continuidade do trabalho debaixo do mesmo. Deve ser

instalado num local afastado das demais construções do campo e não deve haver galhos de árvores baixos sobre ele para evitarmos acidentes. O tamanho dependerá da maior ferramenta de corte que a patrulha possuir, conjugado com a envergadura do jovem que irá utilizá-la, buscando formar-se um espaço que seja suficiente para trabalhar com segurança. A cerca deverá balizar e evitar que alguém possa ultrapassá-la facilmente, assim, sua altura deverá ser próxima da cintura, nem muito alta, nem muito baixa. O cepo deverá ficar numa posição central e isolado das demais construções do canto do lenhador. É extremamente importante que o cepo fique bem fixo, não pode balançar com a sua utilização e evitarmos acidentes. O porta ferramentas deve ter altura compatível, evitando que os jovens tenham que se agachar para utilizá-lo.

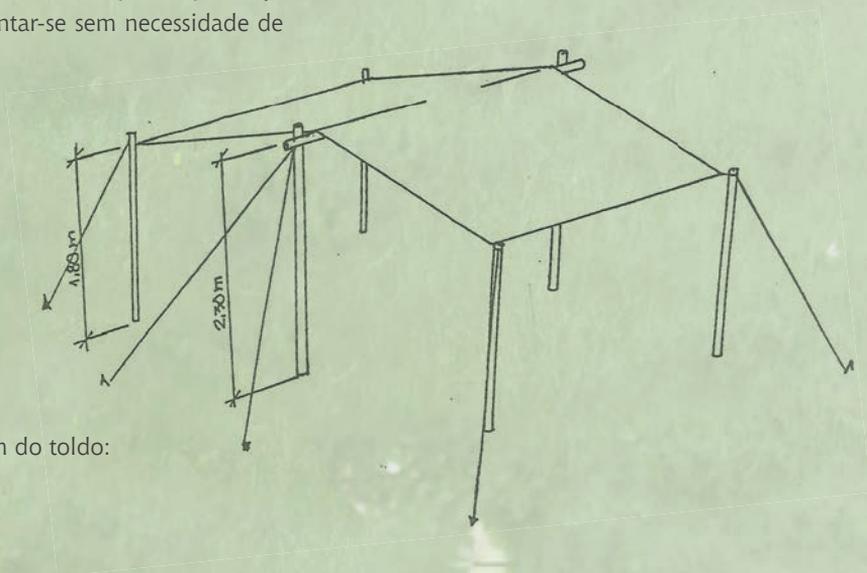


Pioneirias para o canto do lenhador:



## Toldo

Depois do canto do lenhador, inicie a montagem do toldo, pois será sua proteção contra o sol e a chuva. As laterais deverão ter altura suficiente para que seja possível movimentar-se sem necessidade de contorcionismos:

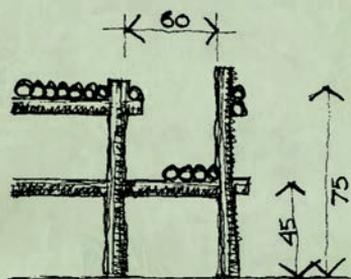
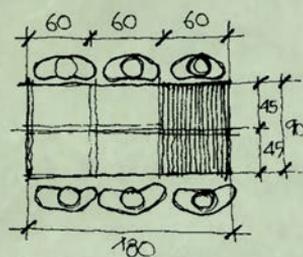


Montagem do toldo:

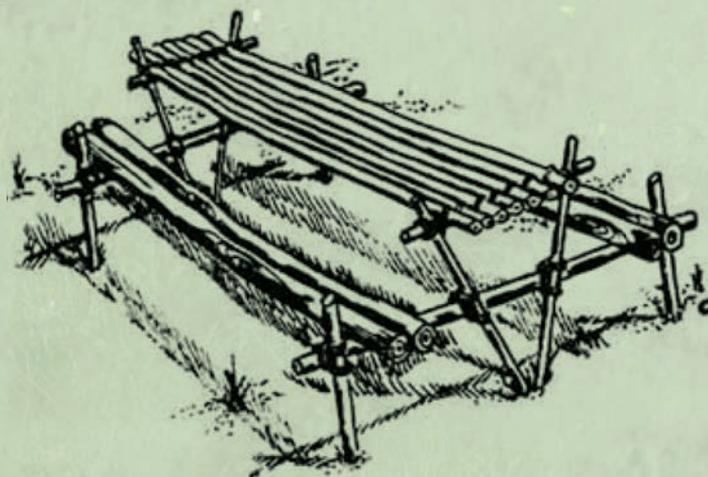
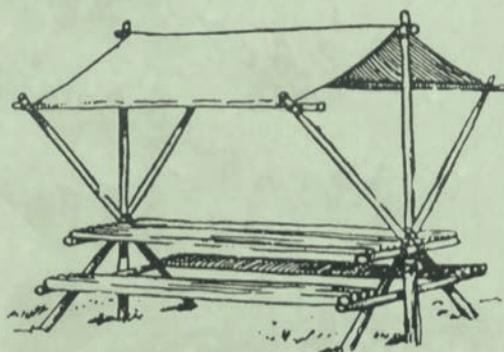
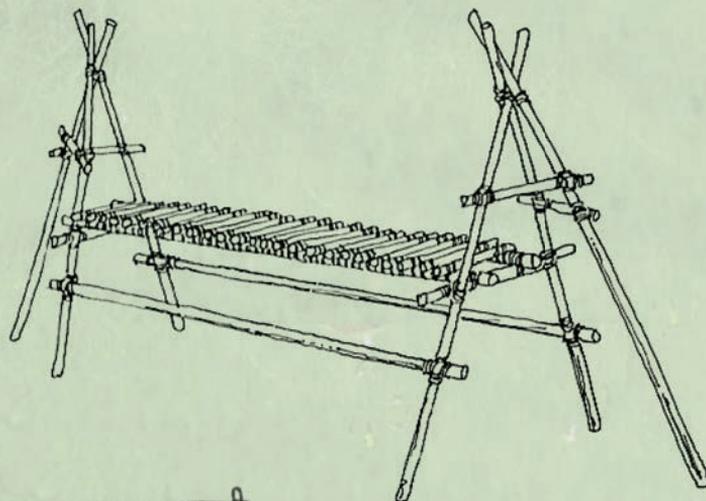
## Mesa com bancos

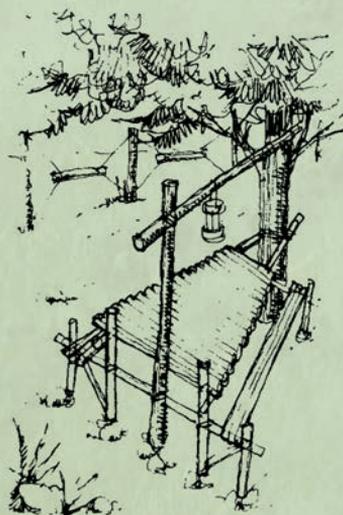
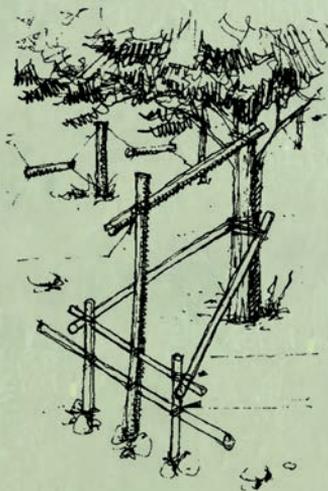
É essencial que sua patrulha planeje na sede, as pioneiras que pretende construir no campo, fazendo croquis de cada uma delas e possíveis alternativas, caso não encontre matéria prima ou tenha dificuldades com o espaço disponível ao chegar ao local do acampamento. Observe as medidas mínimas de conforto para que sua pioneiria exerça sua finalidade com êxito. Leve uma fita métrica, trena ou metro para ajudar nesta tarefa.

O modelo abaixo, usando dois tripés, evita escavações - sendo um exemplo de uma mesa rápida e fácil de montar:



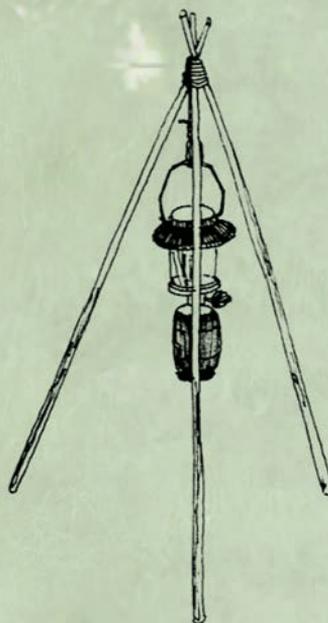
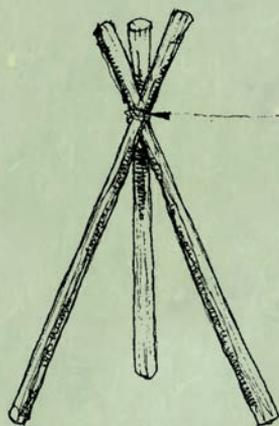
Outros Exemplos:

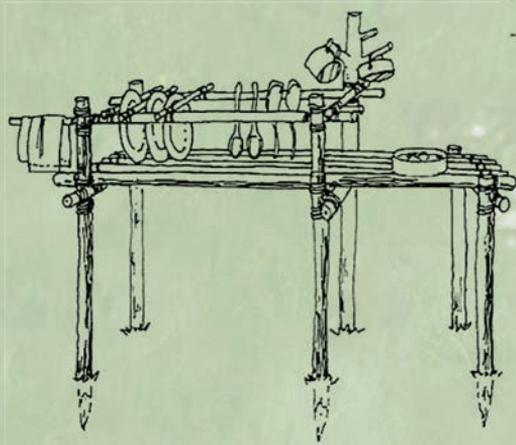
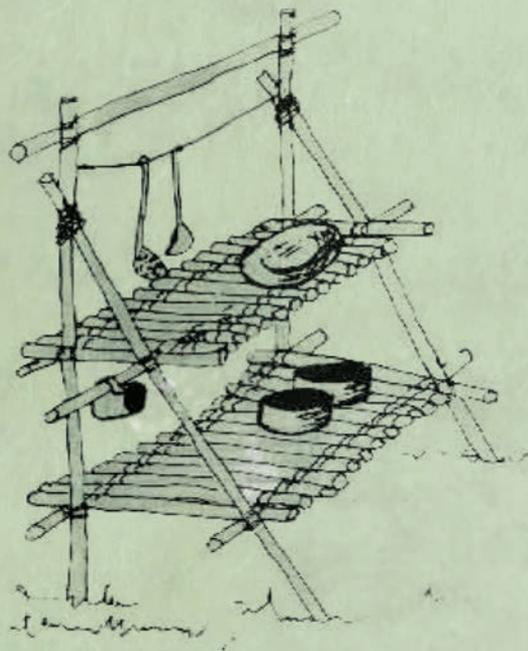
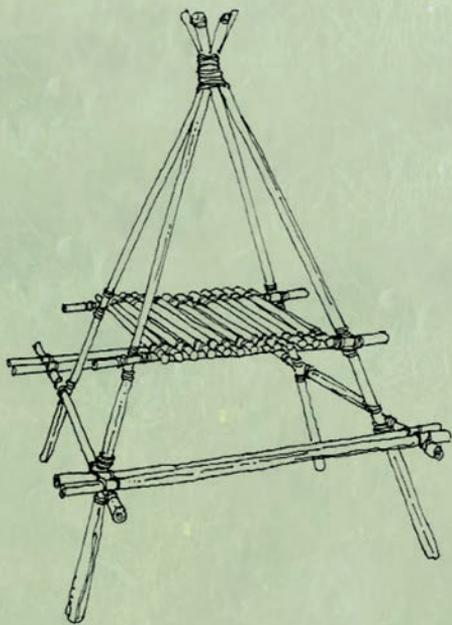




### Tripé

O tripé usado para apoiar o lampião deve estar acima da linha dos olhos, permitindo cobrir maior área com sua iluminação.

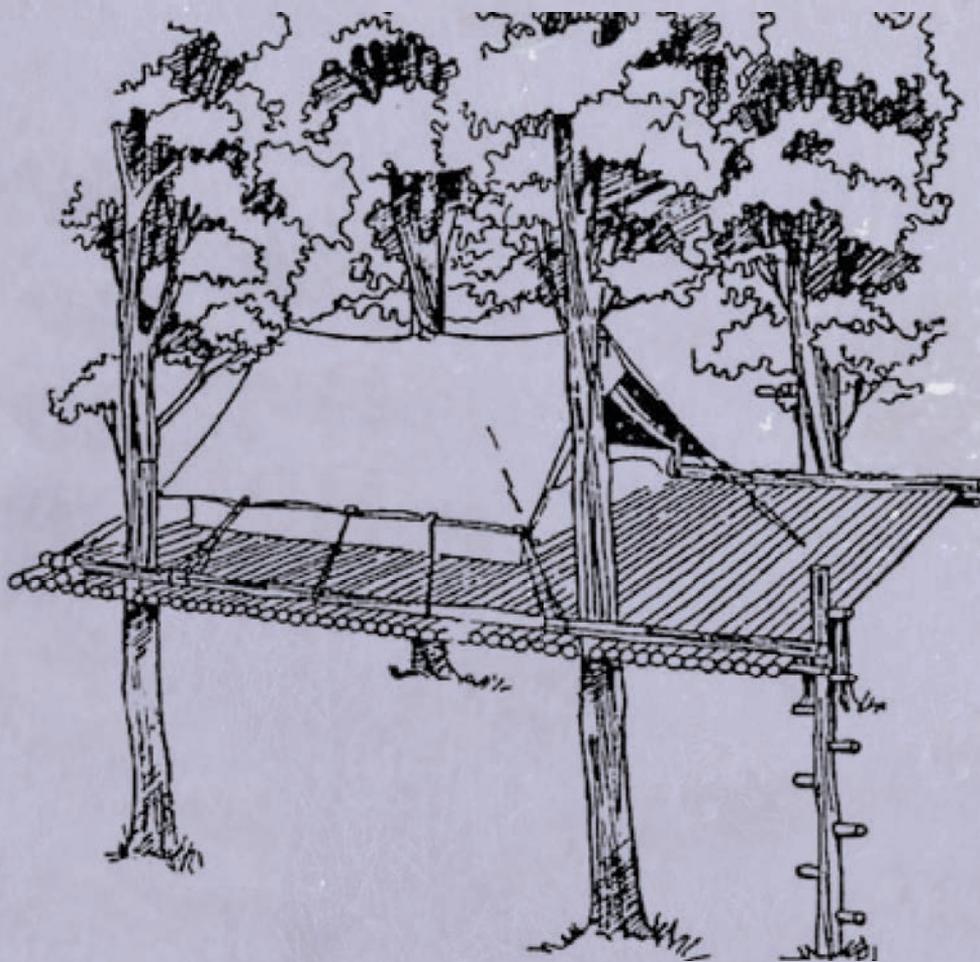




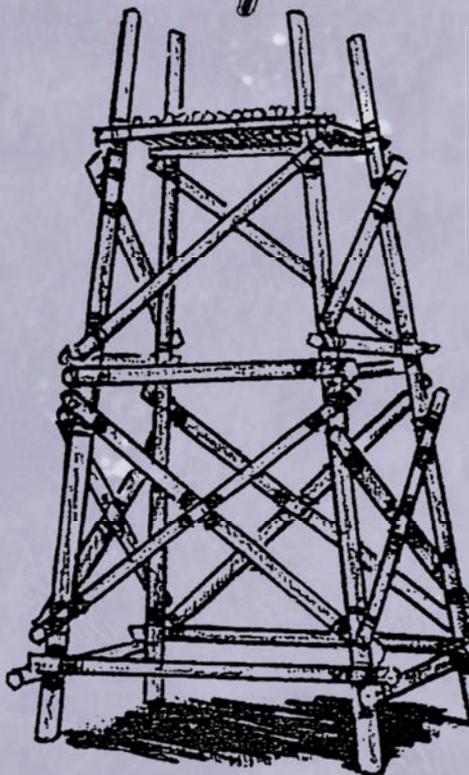
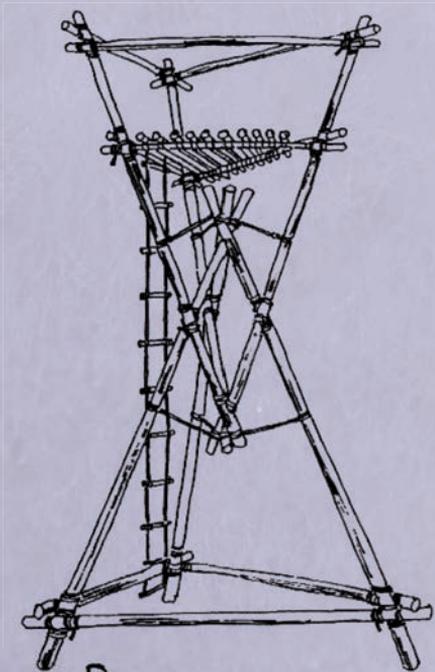
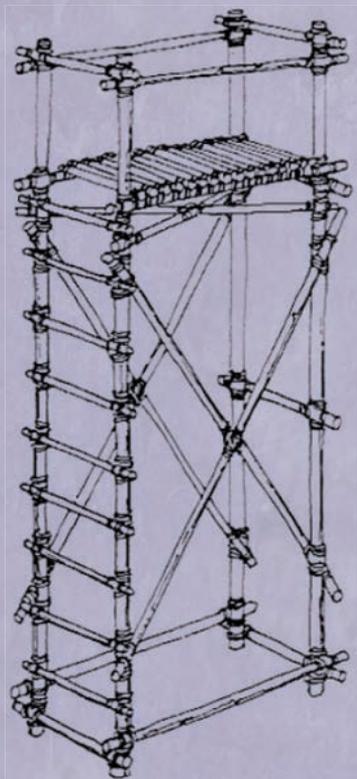
## Construção de Grandes Pioneirias

As grandes pioneirias são uma demonstração de qualidade técnica, organização, trabalho em equipe e criatividade. Tudo isso é necessário para montar grandes estruturas de forma segura e eficiente. A seguir dois exemplos de pioneirias de médio/grande porte:

**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.

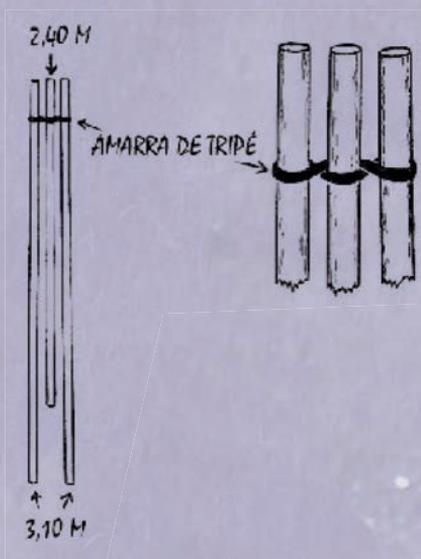


**Torre de observação:** Sempre que for necessário ampliar a área de observação e supervisão, uma boa alternativa é a construção de uma torre. Esta é, também, uma boa forma de observar animais.



## Uma torre em 10 minutos...

Esta estrutura proporciona um desafio ideal para uma patrulha e será um bom treino antes de criar construções mais complexas. Com diversas estruturas como esta, pode-se montar, por exemplo, uma ponte sobre um rio. Este modelo pode ser utilizado também para demonstrações, pois ela fica de pé sozinha e pode ser transportada para onde for necessário. Na teoria e com uma boa dose de prática pode ser construída em dez minutos, desde que a patrulha treine bastante e funcione como uma equipe, além de técnica, vocês poderão testar seu espírito de patrulha. Mãos à obra!

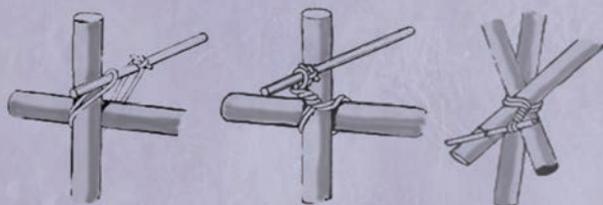


### Material necessário:

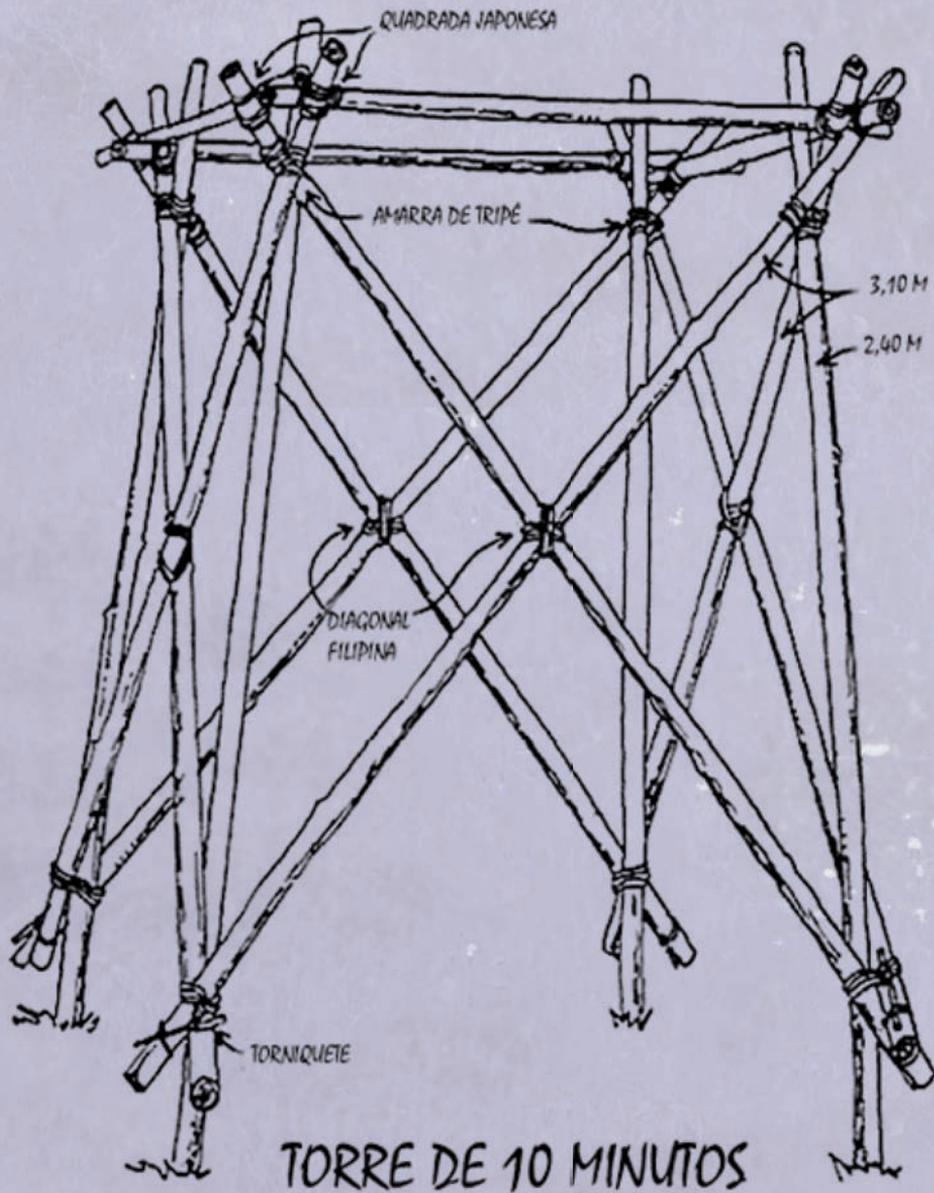
- 8 varas de 3,10 metros
- 8 varas de 2,40 metros
- pranchas de base da plataforma
- sisal duplo (trançado)
- pequenos bastões para amarra tipo "torniquete"

### Alguns lembretes:

1. Use boas varas, que sejam resistentes, o sisal deverá ser duplo e trançado.
2. Antes de tentar contruir esta torre, treine bastante as amarras necessárias.
3. "A prática faz o mestre", treine mais!
4. Rigor. Antes de se preocupar com o tempo de construção, preocupe-se com a sua segurança.



Essa amarra é criada usando um circuito fechado de corda (bem forte) colocada ao redor dos pólos. Um pedaço de pau é então colocado através do laço e torcido até ficar bem apertado. A vara é fixada então a um dos pólos com um pedaço



de corda.

Com bastante prática, você e sua patrulha estarão aptos a construir maiores estruturas, mas para isso precisará entender também sobre ancoragens e estiramento de cabos,

que é o assunto das próximas páginas...

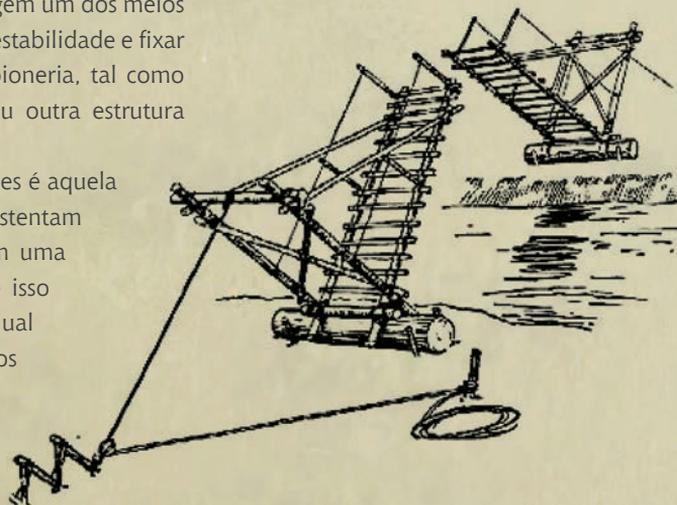
Fonte: PIONEERING PRINCIPLES, By JOHN THURMAN -  
Camp Chief, Gilwell Park  
Publication Approved by THE BOY SCOUTS ASSOCIATION,  
LONDON, ENGLAND and published by C. ARTHUR  
PEARSON, LTD. TOWER HOUSE, SOUTHAMPTON STREET,  
LONDON, W.C.2 First Published 1962

## 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 pioneria, tal como uma ponte, uma torre ou outra estrutura qualquer.

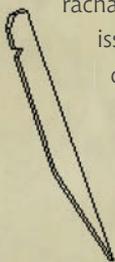
A ancoragem mais simples é aquela em que os cabos que sustentam a estrutura são presos em uma árvore, mas nem sempre isso é possível, razão pela qual é bom conhecer outros processos.



### Construindo um espeque ou uma estaca

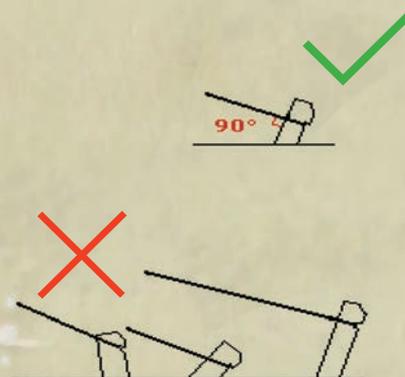
Para usar em uma ancoragem pode ser necessário um espeque ou estaca maior, que

- 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. 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.



Ao se projetar e se construir uma ancoragem deve-se considerar as seguintes variáveis:

- ✓ Tipo de solo;
- ✓ Esforço mecânico a ser submetido ao sistema. Cargas dinâmicas ou estáticas;
- ✓ Dimensionamento dos materiais a serem utilizados (estacas, cabos, sisal);
- ✓ Qualidade, procedência e tipo da madeira empregada na fabricação das estacas.

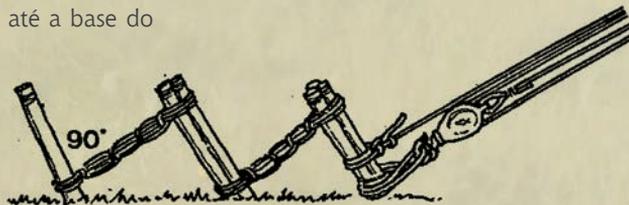
Outro aspecto de extrema importância no que tange a segurança e manutenção da integridade da ancoragem é o Alinhamento do sistema. A ancoragem deverá ficar em linha reta com o esforço a que será submetida, pois o menor desvio produzirá tensões indesejáveis, descompensando ou gerando sobrecargas que poderão romper o sistema.

## CONSELHOS PRÁTICOS

- ✓ Procure utilizar estacas de madeiras resistentes, sempre que possível, extraídas de uma mesma espécie de árvore;
- ✓ As bitolas das estacas devem ser as mais próximas possíveis;
- ✓ É comum ocorrer o esmagamento da cabeça ou rachaduras em toda a extensão da estaca, ocasionadas pelas pancadas de marreta. Para evitar ou minimizar tais inconvenientes, faça uma falça bem apertada ou anéis de arame nas extremidades superiores das estacas;
- ✓ Posicione a estaca de forma correta, só então comece a enterrá-la, sempre aplicando golpes uniformes de marreta;
- ✓ Não dê golpes nas laterais da estaca para corrigir o direcionamento: é um procedimento incorreto;
- ✓ Após aplicar as ligações de sisal, nunca bata nas estacas, pois tal procedimento provocará tensões indesejadas, pondo o sistema em risco;
- ✓ Ao terminar a construção de uma ancoragem é indispensável a realização de uma rigorosa inspeção e testes, afim de assegurar uma alta margem de segurança;
- ✓ Em termos concretos, o conjunto deverá ser testado através de cargas de trabalho superiores àquelas que será submetido durante a atividade. Porém nunca chegue próximo a carga de ruptura dos materiais empregados;
- ✓ Durante a utilização de ancoragens, posicionar vigias, quantos forem necessários, com o intuito de informar sobre possíveis deformações das estruturas e danos ocorridos nos materiais.

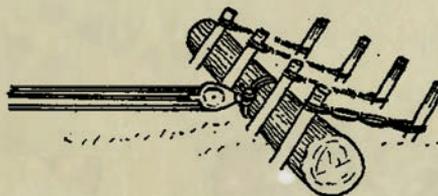
## A tripla âncora

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.



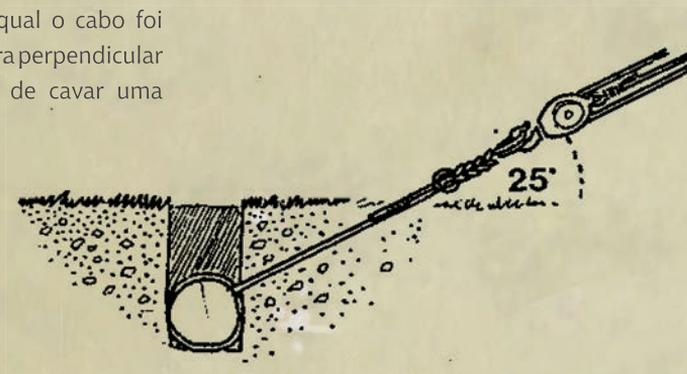
## Ancoragem com Tronco

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.



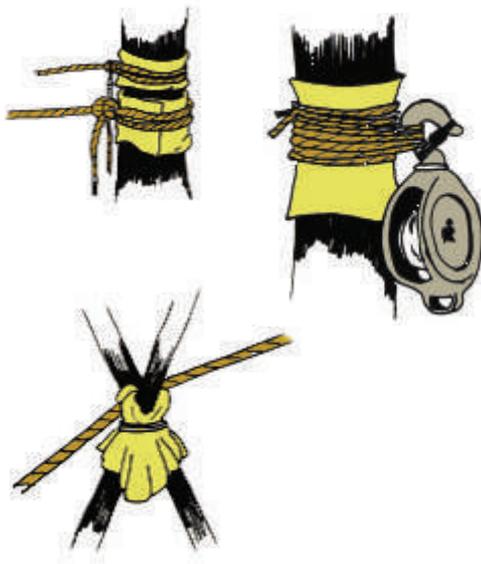
## Ancoragem “Corpor Morto”

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.



## Proteção das árvores

Você precisa ter cuidado ao usar uma árvore como ponto de ancoragem para não danificar a casca e nem a corda. Isso pode ser feito usando algumas lonas de proteção para proteger a casca de atrito. Também pode ser necessário o uso de lonas ou estofamento, se a corda estará sujeita ao atrito excessivo, especialmente no caso de uma ponte de macaco. Isto é particularmente importante quando se usa cordas sintéticas que são propensas a derreter, se em uma situação de atrito ou se duas cordas estão esfregando umas contra as outras.



## 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.

### Tomiquete espanhol

O Tomiquete 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.

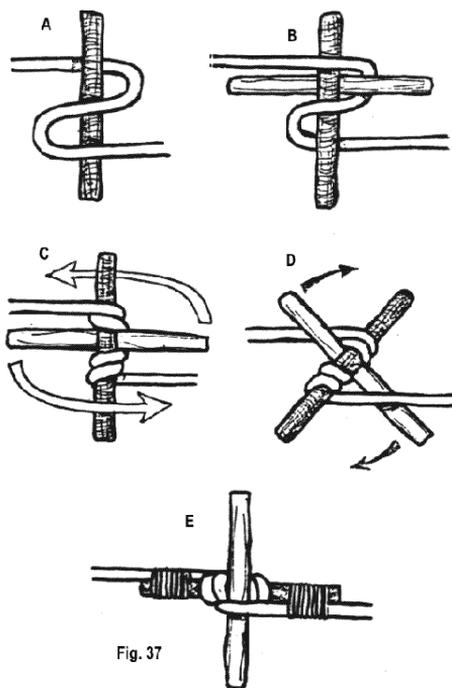


Fig. 37

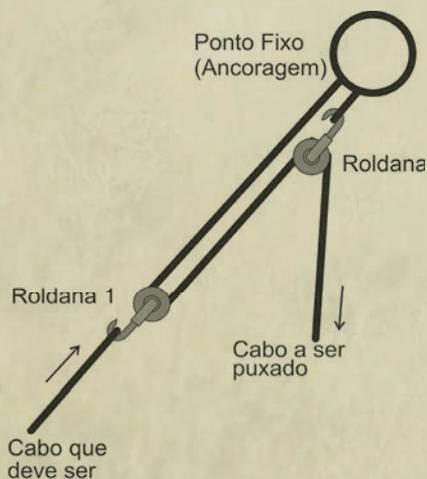
## Sistema de roldanas

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.

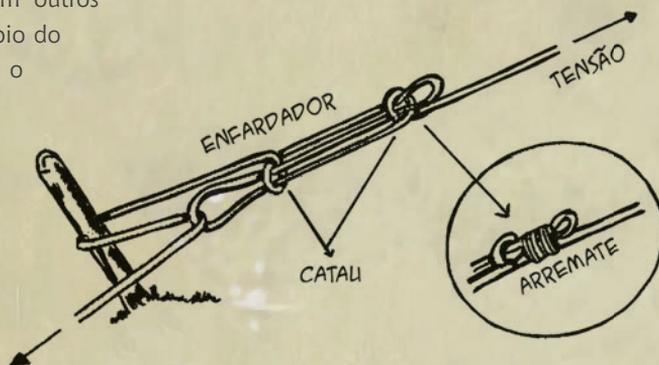
O sistema pode admitir mais roldanas, usando o mesmo princípio, diminuindo proporcionalmente a força necessária para esticar o cabo, mas a cada nova roldana será necessário aumentar também o comprimento do cabo.

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.



## Construindo uma “Ponte de Macaco”

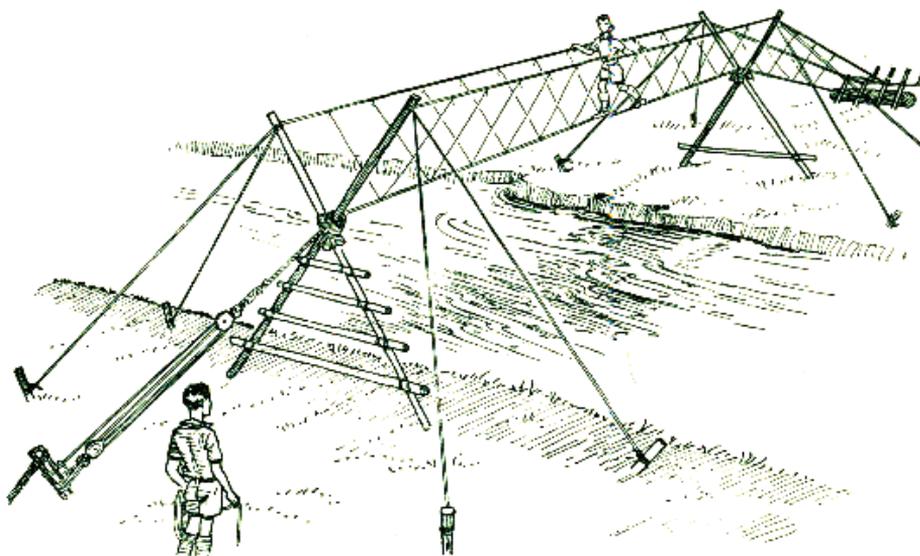
Previamente, o projeto precisa ser estudado, discutido e entendido por todos. O local deve ser visitado e o equipamento necessário obtido; o treinamento necessário ministrado e todos devem saber o que deve ser feito e como deve ser feito.

A distancia entre as pernas da ponte já deve ter sido medida e a posição exata deve ter sido marcada no chão com espeques e sisal, para garantir que são diretamente paralelas.

Classifique e separe o material: cada mastro, espeque e corda para um propósito específico. Falhas neste processo podem causar inúmeros problemas e frustrações. A tropa ou patrulha deve ser dividida em dois grupos – um grupo para preparar o cordame e outro para construir e levantar as pernas de dois. O caminho padrão para qualquer construção deste tipo é o mesmo do Caminho Aéreo, mas neste caso o topo da cada uma

das barras não deve estar a menos que 1,5 metros da junção das barras. O grupo que irá preparar o cordame deverá planejar sua montagem ainda no chão, colocando a corda principal na posição que ocupará e a medida exata entre as duas pernas deve ser marcada com espeques de metal. As duas cordas do corrimão devem ser colocadas de cada lado, equidistantes da corda principal, com uma distancia entre elas de 2,5 metros, e as cordas de sisal (cortados no tamanho de 3 metros) centralizadas cruzando a corda central a cada 75 centímetros, presas a esta com uma volta simples e atadas aos corrimãos através de uma volta redonda com 3 cotes, deve-se ter cuidado para manter todas as cordas paralelas entre si durante a operação.

Enquanto isso a equipe que montará as “pernas de dois” deve preparar uma lona



para utilizar nas pernas, as próprias pernas, as estacas, o troco e tudo mais necessário. Antes das ancoragens serem feitas, entretanto, todo o cordame deve percorrer o caminho a ser içado e estar colado na posição. Após ser levantada a estrutura com as pernas e os corrimãos atados a elas, a corda principal pode ser esticada a mão, pelos dois lados simultaneamente, determinado a posição exata das ancoragens – um ponto de grande importância. Na figura dois tipos de ancoragens são mostrados, mas devem ser escolhidos aquelas que mais se adequarem ao terreno. Um ponto importante é que a corda principal deve correr em uma linha reta através de todo seu comprimento: uma ligeira inclinação do ideal pode desbalancear toda a estrutura. Um segundo ponto importante é determinar a distância da base das pernas até o início das ancoragens. Um

formula de fácil memorização é triplicar a altura da parte inferior da perna e começar a ancoragem deste ponto.

Com as ancoragens feitas podemos montar o aparelho de laborar e esticar a corda principal. Neste estágio certamente poderemos crer que as cordas de sisal estão muito curtas. Não devemos nos preocupar, pois agora iremos esticar as cordas do corrimão, o que irá minimizar este efeito. As cordas podem ser ajustadas através da volta simples no cordame principal ou nas pontas através dos cotes, sem a necessidade de desamarra-las. Isso pode ser difícil com todo o seu peso apoiado no cordame, mas pode ser feito e deve se ter em mente que se as cordas devem fazer seu trabalho, a distância entre elas e a corda principal deve se manter constante.



## Cuidados Essenciais:

1 - O vão entre os dois conjuntos de “pernas de dois” não deve exceder 12 metros. Se for estendido por uma grande distância o caminho de cordas pode facilmente girar sobre si, prendendo o desafortunado passante nas cordas torcidas, onde ele ficará balançando por um considerável tempo antes do resgate ser concluído.

2 - As três cordas devem ser esticadas com aparelhos de laborar. Não adianta esticar somente a corda principal com um aparelho de laborar e as duas cordas do corrimão serem esticadas sem qualquer ajuda mecânica. Uma vez sem equilíbrio, o passante não terá apoio efetivo e pode realmente desmontar todo o sistema.

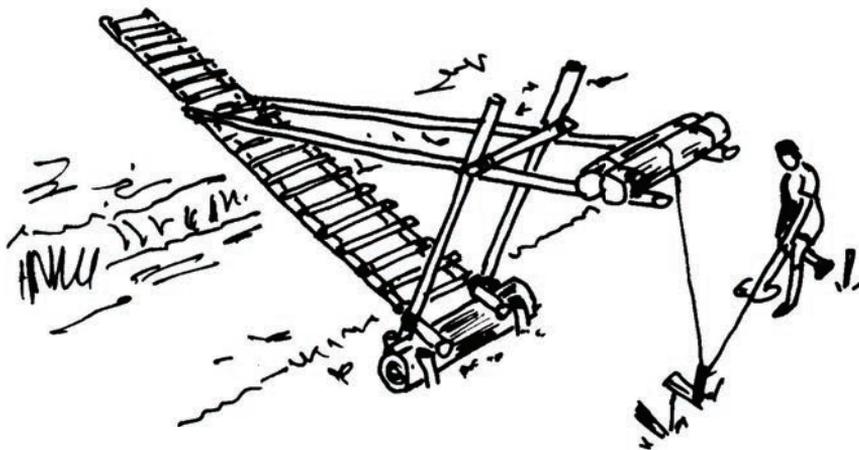
3 - Os corrimãos devem estar no mínimo na altura do ombro, e mais perto do que sugere a ilustração. Caso fiquem muito baixos em relação à corda central, ou também muito distantes, então a tendência será apoiar-se neles, empurrando-os para baixo.

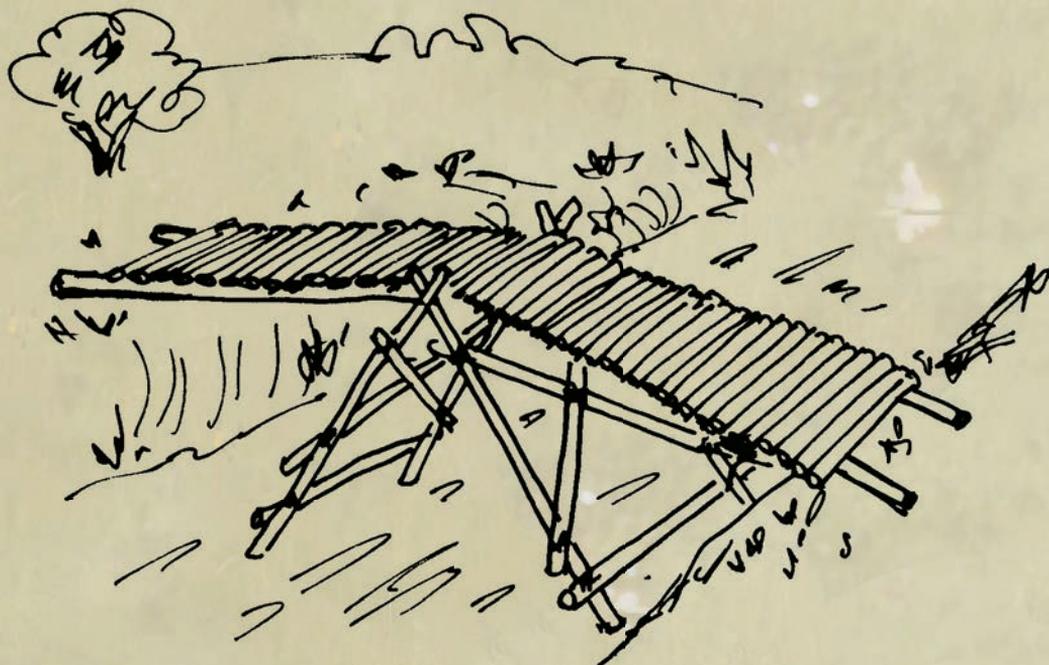
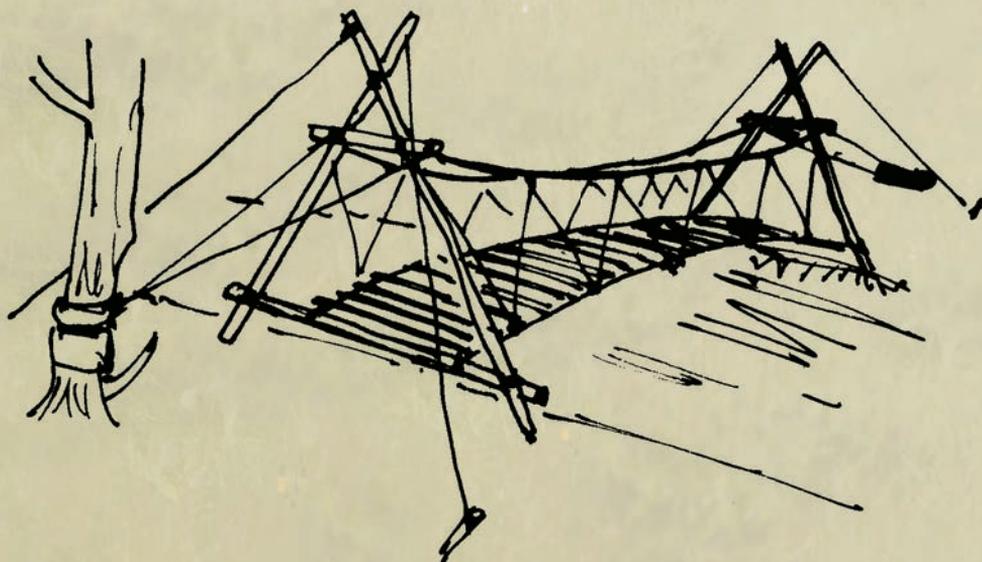
4 - Para as “pernas de dois” não ficarem instáveis é necessário que sejam enterradas no chão, sejam tensionadas por pelo menos duas cordas e não podem ser fixadas somente pela corda principal (PERIGO). Ao adotarmos tais regras, evitaremos uma estrutura instável, passível de sofrer um “coice”, quando as pernas giram no eixo de uma das pernas, com um resultado calamitoso.

Fonte: Scout Pioneering - John Sweet

## Outros tipos de ponte

A melhor maneira de se aprender é a prática constante, sempre que possível, possuindo os materiais necessários e tempo disponível, construa uma ponte, comece com as mais simples e vá pouco a pouco se aperfeiçoando.





## Acampamento Volante

Nos acampamentos volantes a 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.

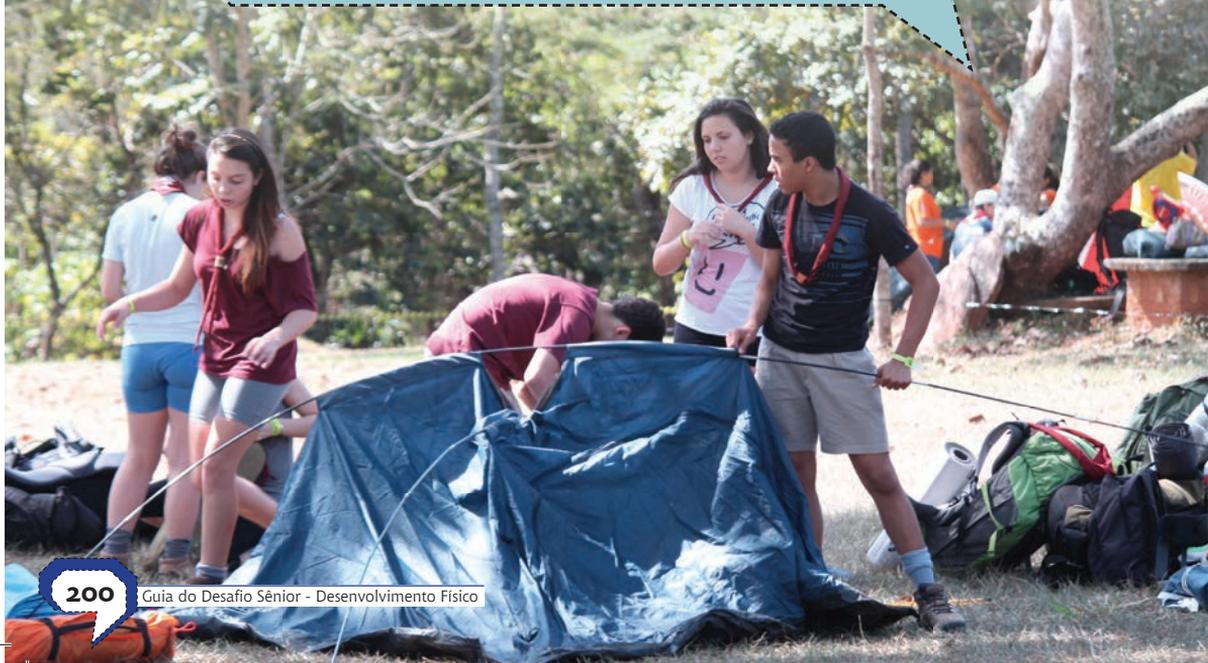
Uma característica do Acampamento Volante é que todo o material deverá estar acondicionado nas mochilas, de tal forma que

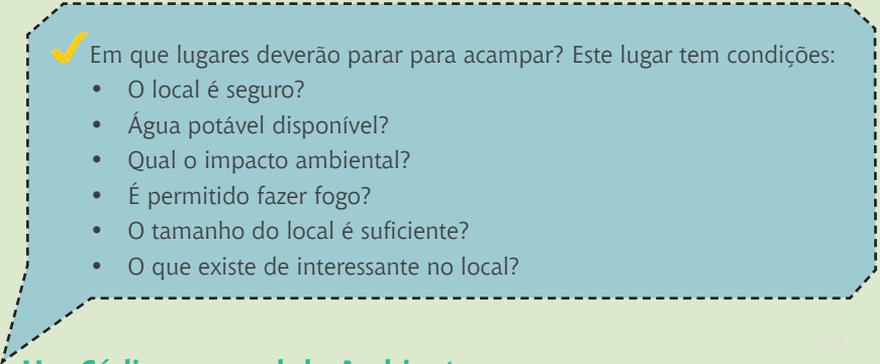
apenas o necessário deve ser levado. É uma atividade apropriada para o Ramo Sênior, principalmente para o desenvolvimento de projetos específicos, como levantamentos ambientais, culturais, etc.

### 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:

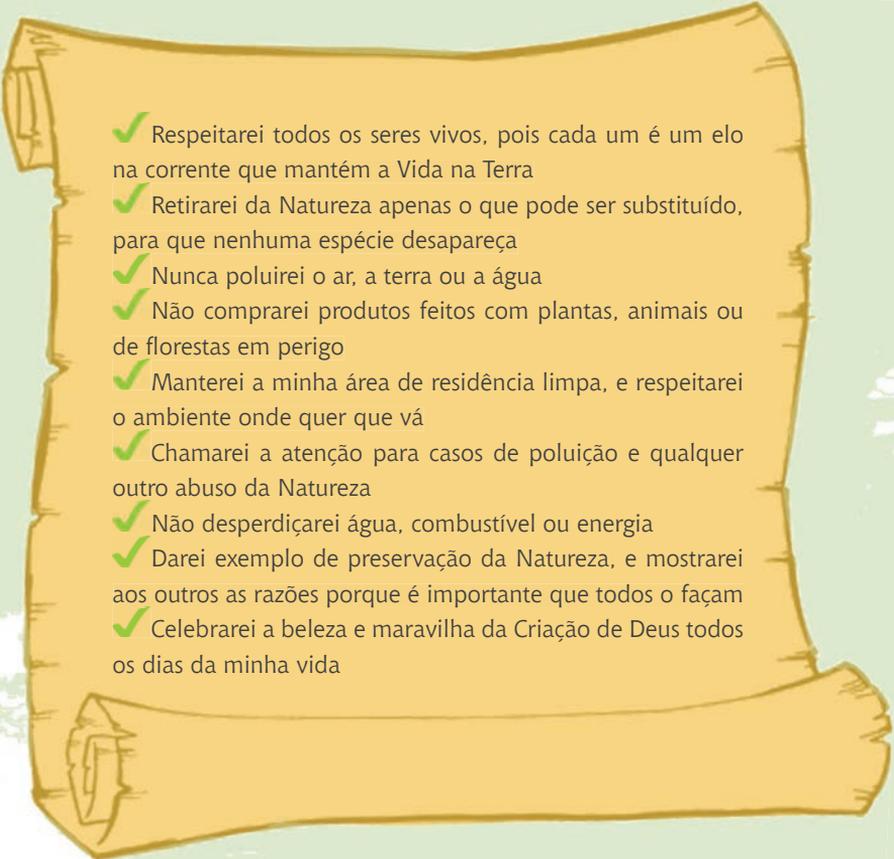
- ✓ Qual o objetivo do Acampamento Volante?
- ✓ Qual o trajeto que a Patrulha ou a Tropa quer fazer?
- ✓ De onde virão os recursos para cobrir os gastos?
- ✓ A quem se deve pedir autorização?
- ✓ Que cuidados de proteção do local deverão ser tomados?
- ✓ De que material e equipamento se necessita?
- ✓ Que riscos devem ser minimizados?



- 
- ✓ 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?

### Um Código pessoal de Ambiente

Este código nos foi proposto pela 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

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

### Local

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

### Fogo

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

### Viagem

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

### Respeito

- a) desviem-se de animais e bicicletas;
- b) não apanhem plantas silvestres. Apreciem o que há, e deixem para os outros verem;
- c) 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

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



# Bússola e Orientação

## A Bússola

A bússola é um instrumento de navegação e orientação. São geralmente compostas por uma agulha magnetizada colocada num plano horizontal e suspensa pelo seu centro de gravidade, que mostra sempre o eixo norte-sul, ao apontar a direção do norte magnético da Terra.

Mas o que faz a agulha da bússola apontar para o norte magnético da Terra?

A resposta está numa grande força invisível chamada magnetismo. A Terra pode ser considerada como um grande imã. E com isso acaba atraindo a agulha magnetizada da bússola para sua direção.

No passado, descobriu-se que o minério de ferro magnetizado, colocado em algum corpo flutuante (pedaço de madeira por exemplo) dentro de um recipiente com água, girava e apontava sempre para a mesma direção. O princípio desse funcionamento foi evoluindo até chegar nas bússolas modernas.

## Interferências no uso da bússola

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 bem como o local em que se está utilizando a mesma, evitando estar próximo dos itens citados acima.

Se a bússola apresenta bolhas no líquido em que está imersa, a orientação fica prejudicada, já que essas bolhas podem frear o movimento das agulhas. Em função disso não é recomendado a utilização.

### Tipos de Bússolas

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

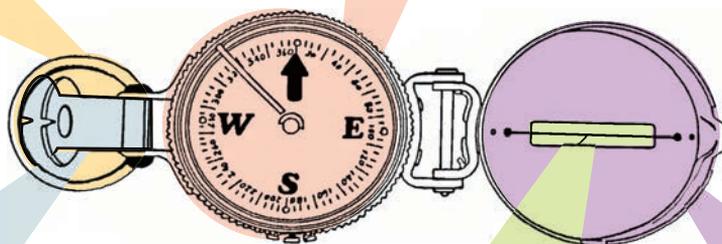
- Uma você usa junto ao rosto, e é mais usada para caminhadas e indicada para visadas longas por ser mais precisa, é a chamada **bússola prismática**.
  - A outra é usada principalmente junto com um mapa. Sempre montadas sobre um corpo de acrílico transparente, onde está a escala e a régua graduada e 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.



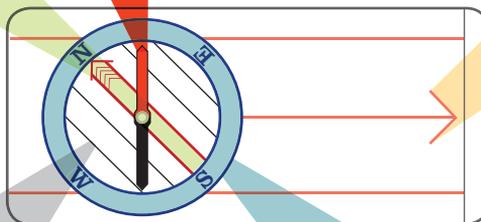
## A Bússola Silva

### 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

Com a bússola em mãos, você pode obter direções a partir de onde está. Essas direções são formadas por um ângulo, de  $0^\circ$  a  $360^\circ$ , entre uma reta escolhida e a reta que aponta para um dos nortes, medido em sentido horário e num plano horizontal. O valor deste ângulo em graus é chamado de azimute.

Podemos ter três tipos de azimute: **Azimute Magnético** (quando medido a partir do Norte Magnético - indicado pela bússola), **Azimute Geográfico** (quando medido a partir do Norte Geográfico ou

Verdadeiro - direção do Pólo Norte) e **Azimute Cartográfico** (quando medido a partir do Norte Cartográfico - direção das linhas verticais das quadrículas na carta topográfica).

Dessa forma, para definirmos um azimute, basta verificar a partir do ponto em que você (observador) está, qual o ângulo formado entre a direção que você quer e o norte magnético, que é a direção para onde aponta a agulha imantada da bússola. É importante lembrar que, se um amigo próximo pegar a mesma bússola e utilizar a mesma direção

escolhida por você, muito provavelmente o azimute será diferente, pois a localização do observador mudou.

## Visada

É a direção de um ponto no terreno, ao qual atribuímos um azimute.

## 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.

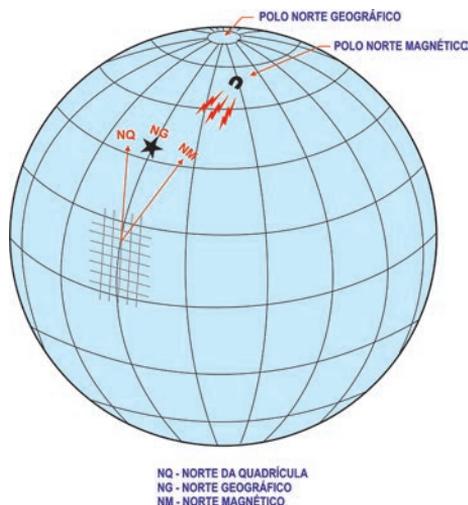
## Norte Verdadeiro (ou Norte Geográfico)

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, vistos nas representações do globo. Estes pontos coincidem com o eixo de rotação da terra e representam os pontos de latitude  $90^\circ$  Norte e  $90^\circ$  Sul.

## Norte Cartográfico

O Norte Cartográfico é, por definição, a direção Y da Terra, depois de tornar sua superfície curva num plano, por uma projeção cartográfica, que resulta nos eixos X (linhas horizontais) e Y (linhas verticais) das cartas topográficas.

Devido à deformação introduzida pela projeção, o norte cartográfico difere do norte geográfico.



## Declinação magnética

A diferença entre as duas leituras – Norte Magnético para o Norte Verdadeiro – chama-se declinação magnética (DM), e será usada para orientar uma carta. Dessa forma, podemos dizer que a DM é 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 (-).

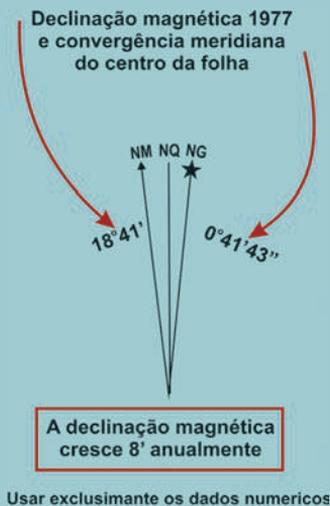
Aqui no Brasil, para converter um rumo

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. Em nosso país a declinação varia entre o e -23 graus, e a agulha da bússola aponta para o lado esquerdo do norte geográfico. Ou seja, supondo que no local em que você está a DM é de  $21^\circ$  e seu chefe lhe passa um rumo para seguir, baseado no norte geográfico, cujo azimute é de  $40^\circ$ . Não adianta seguir essa direção na bússola sem converter. Para seguir na direção correta você terá que

diminuir  $21^\circ$  (valor da DM) do azimute  $40^\circ$ , ou seja, seguir na direção  $19^\circ$  da bússola ( $40^\circ - 21^\circ = 19^\circ$ ).

Na maioria das cartas topográficas, encontramos o valor da declinação magnética e o ano de confecção da carta, facilitando sua atualização. Até mesmo porque muitas cartas que usamos foram feitas nos anos 80. Para atualizar a DM é muito simples. Basta pegar o ano da carta e ver a diferença para o atual. Essa diferença deve ser multiplicada pelo valor que a DM cresce ou diminui anualmente. O resultado deve ser somado ou diminuído ao valor da DM informada na carta. Veja o exemplo abaixo:





Usar exclusivamente os dados numéricos

Em todas as cartas impressas pelo IBGE, no canto inferior direito, encontraremos uma figura semelhante a esta. Nesta figura encontramos diversas informações:

- 1 - a declinação entre o Norte Magnético e o Geográfico (seta vermelha da esquerda) e o ano de referência.
- 2 - a taxa com que varia tal declinação (caixa vermelha, embaixo).
- 3 - o nome da folha topográfica.

Usando estas informações, podemos calcular a declinação magnética atual. Sabemos que (neste caso) ela cresce 8 minutos anualmente, portando, desde 1977 até hoje (2011) ela já cresceu  $(2011-1977) \times 8 = 272$  minutos, que dividido por 60 dá  $4,5333^\circ$  ou seja  $4^\circ 32'$  (quatro graus e trinta e dois minutos).

Assim, hoje, a declinação magnética é de  $18^\circ 41' + 4^\circ 32' = 23^\circ 13'$ .

Desta forma, mesmo usando um mapa antigo, podemos ainda atualizar parte das informações que ele contém.

NOTA: A parte dos minutos foi obtida assim:  $0,5333^\circ \times 60 = 32'$

## Usando a Bússola sem mapa

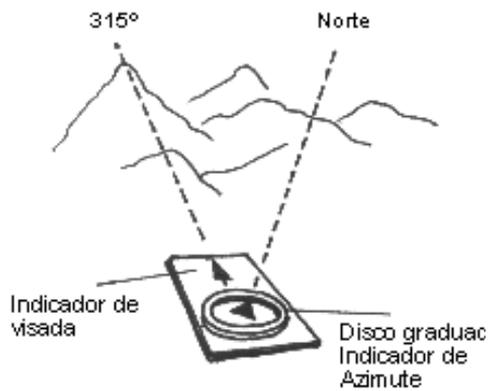
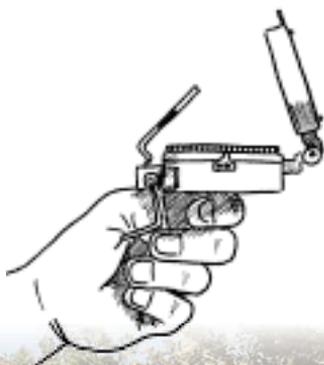
Com a bússola na mão você sabe como localizar o norte ou os outros pontos cardeais, dirigir-se para alguma direção, ou determinar qual o azimute de um ponto qualquer em relação a outro.

Na Bússola Silva tem um anel giratório, com numeração, que chamamos de limbo graduado, e que tem uma escala que vai de  $0^\circ$  à  $360^\circ$  graus. Estes são os ângulos ou azimutes. Tem também os pontos cardeais norte, sul, leste e oeste, identificados respectivamente pelas letras N, S, E e W. Se você quiser seguir uma direção entre dois pontos, você deve combiná-los, formando os pontos subcolaterais nordeste (NE), noroeste

(NO), sudeste (SE) e sudoeste (SO). 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. Como já vimos, ele refere-se ao ângulo de  $315^\circ$ . Então você gira o limbo até que o noroeste ( $315^\circ$ ) indicado nesse anel fique exatamente sobre a linha de direção (aquela flecha desenhada no acrílico). Segure a bússola na sua mão com

a linha de direção apontada para sua frente. Você deverá segurá-la bem horizontal, de modo que a agulha possa girar livremente. Quando ela parar totalmente, comece a virar seu corpo, sem sair do lugar, até que a ponta da agulha magnética (normalmente pintada de vermelho ou com um "N") coincida com o norte do limbo da bússola. Quando isso acontecer, basta olhar em frente pois estará virado para a direção desejada, ou seja, o noroeste.



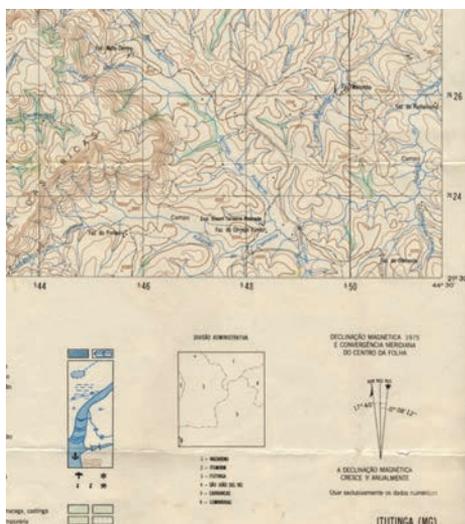
Obtendo o Azimute



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. Segure a bússola na sua mão bem horizontal. Do ponto em que você está, aponte a linha de direção da bússola em direção ao próximo ponto (uma árvore, uma pedra, etc.) fazendo a visada. Quando a agulha parar, gire o anel (limbo graduado) até que o Norte da graduação fique na mesma direção da agulha imantada. Agora, verifique o que está marcado no anel no ponto em que coincide com a linha de direção. Esta leitura de tantos graus é o azimute do ponto visado em relação ao norte magnético.

## CARTOGRAFIA

**As Cartas Topográficas:** são representações gráficas de uma zona geográfica determinada, de onde por um código é possível identificar com clareza os elementos



Exemplo de carta topográfica

principais e relevantes de um terreno. Atualmente as cartas são muito exatas: são baseadas 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 diferença entre mapa e carta é que os mapas abrangem grandes regiões: o mundo, países, estados e municípios ou quaisquer outras. Podem fornecer informações políticas, geográficas, climáticas, etc. Já as cartas são representações dos aspectos naturais e artificiais da Terra, destinada a fins práticos da atividade humana, permitindo a avaliação precisa de distâncias, direções e a localização plana, geralmente em média ou grande escala, de uma superfície da Terra, subdividida em folhas, de forma sistemática, obedecendo um plano nacional ou internacional (ABNT). Elas abrangem áreas menores e são as que nos interessam para as caminhadas.

**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 das cartas. 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.

### ESCALA 1:75000



Equidistância das curvas de nível: 50 metros

PROJEÇÃO UNIVERSAL TRANSVERSA DE MERCATOR

Datum Horizontal: SAD 69

Datum Vertical: Marégrafo de Imbituba - SC

Meridiano Central: 45° WGr.

Se disser ESCALA 1:2, significa que um centímetro no plano equivale a dois centímetros no real. No caso das cartas, são usadas escalas maiores como por exemplo, 1:50.000; um centímetro da carta corresponde a 50.000 centímetros ou 500 metros no terreno. Quanto maior a escala, maior a região de abrangência e menor os detalhes. Quanto menos a escala, menor a região de abrangência, porém possuem mais detalhes.

Para medir as distâncias na carta, 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 a carta, na rota a seguir. Depois estique e meça com a régua, ou com a escala gráfica existente no rodapé da carta, o comprimento total do percurso. Existe um instrumento chamado curvilímetro que possui uma rodinha. Ao passar pelas curvas da carta, ele marca diretamente no visor a distância percorrida em função da escala da carta topográfica.

## Escala gráfica

O relevo de um terreno se expressa com linha que unem os pontos de uma mesma altura. Essas linhas são chamadas de curvas de nível. Geralmente é desenhado a cada 20 metros (a distância vem no rodapé) e com elas se pode ler uma carta 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.

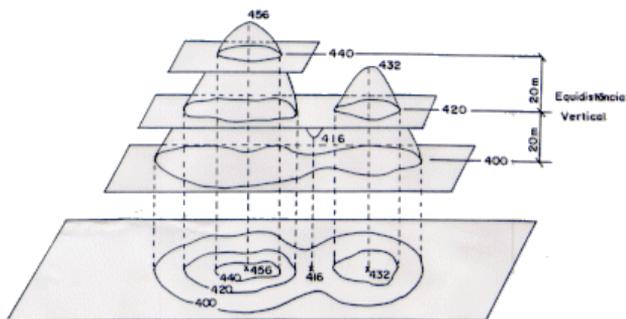
Para ler uma carta e saber como é o relevo coloque um papel semitransparente sobre ele e com um lápis marque uma linha reta onde pretenda fazer o levantamento.

Com a ajuda de um esquadro baixe os pontos a uma grade dividida em cotas de igual distância, fixando nos indicadores da carta. 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.



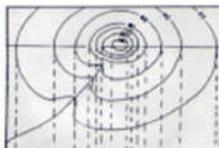
Curvilímetro

Para se orientar por um carta topográfica é preciso entendê-la. Com a ajuda de uma bússola oriente o norte magnético que é indicado no selo dela. As cartas e mapas sempre indicam o norte para cima e basta abri-los para saber os pontos cardeais.



Vista Obliqua

Uma encosta acentuada até o cume e mais suave até a base.



Vista da Carta

Note que as curvas estão mais juntas na parte acentuada do cume e mais separada na parte suave

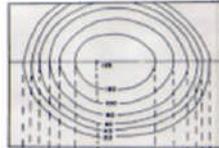


Vista de Perfil



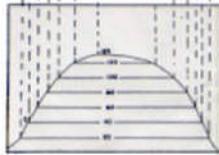
Vista Obliqua

Um declive suave até a base



Vista da Carta

As curvas estão mais separadas na parte suave e mais juntas na parte acentuada



Vista de Perfil



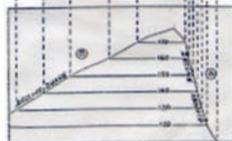
Vista Obliqua

As curvas de nível com espaços pequenos entre si indicam uma encosta acentuada



Vista da Carta

As curvas de nível com espaços largos entre si indicam declive suave



Vista de perfil

As curvas de nível com espaços iguais entre si indicam um declive uniforme

## Técnica de Triangulação

Depois de orientar a carta, caso queira saber a posição em que se encontra, utilize a técnica de triangulação. Basta localizar pelo menos três pontos reconhecíveis ou de referência no terreno, e com a bússola ache seus azimutes.

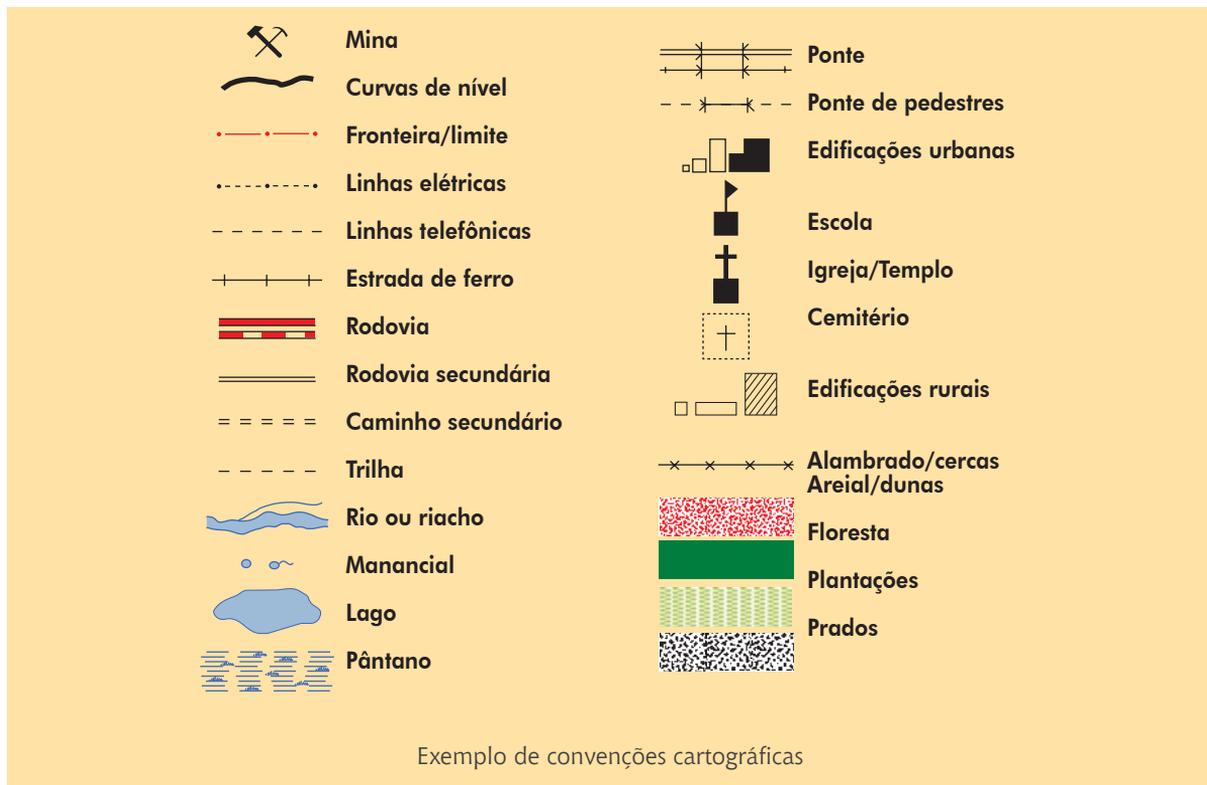
Depois, somando ou subtraindo  $180^\circ$  nos mesmos pontos da carta, teremos o contra-azimute. Basta traçar os rumos inversos de cada ponto escolhido. No cruzamento destes, estará aproximadamente tua posição.

## Convenções Cartográficas

Para que a leitura das cartas 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 da carta um lembrete dos principais símbolos utilizados.



## Principais informações nas margens dos mapas:

As informações contidas nas margens dos mapas são vitais para se ter conhecimento do lugar em questão e do significado dos símbolos contidos nele.

**Nome ou código do mapa:** corresponde ao quadrângulo em questão. A Articulação da Folha mostra quais são os quadrantes mais próximos

**Data:** indica quando o mapa foi feito. No Brasil a maioria dos mapas, pelo menos da região Sudeste do país, foram desenvolvidos pelo IBGE entre as décadas de 70 e 80 a partir de fotografias da Força Aérea Americana. Dada a defasagem de tempo, é natural que se encontrem incongruências, como o aumento do tamanho das cidades e surgimento de novos bairros, a adição de novas trilhas, estradas, etc.

**Equidistância das curvas de nível:** indica a distância vertical entre as curvas de nível.

## Cores dos Mapas

As cores nos mapas visam facilitar sua leitura, tornando-a mais intuitiva.

- Branco mostra áreas sem floresta.
- Verde indica mata densa o suficiente para ocultar um pelotão - cerca de 40 pessoas - em um acre (4,4 km<sup>2</sup>).
- Azul simboliza qualquer área coberta por água, como lagos, rios, açudes e represas.
- Vermelho é usado para indicar as marcas mais proeminentes feitas pelo homem, como rodovias.
- Marrom marca curvas de nível
- Preto indica características causadas pelo homem, como trilhas, casas, pontes e estradas.

## 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 nunca esteve antes, sem precisar seguir trilhas. Mas, no entanto, você precisará de algum treinamento e experiência.

Novamente utilizaremos a bússola silva. Os princípios são muito parecidos com os vistos anteriormente, porém, desta vez, você está usando o mapa para dizer-lhe que caminho seguir ao invés da sua intuição ou a indicação de outros.

Olhe para o mapa ao lado 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. Ou seja, você tem certeza que o cruzamento das trilhas que aparece no mapa é exatamente o cruzamento de trilhas onde você está no terreno. Caso não saiba exatamente onde você está no mapa, deverá utilizar a técnica de triangulação descrita ao lado.

Tendo certeza de onde você está, vamos prosseguir. 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 magnética.

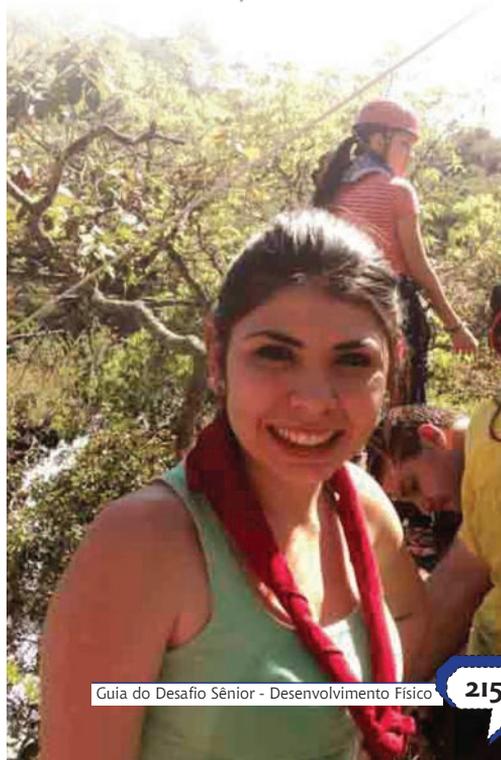
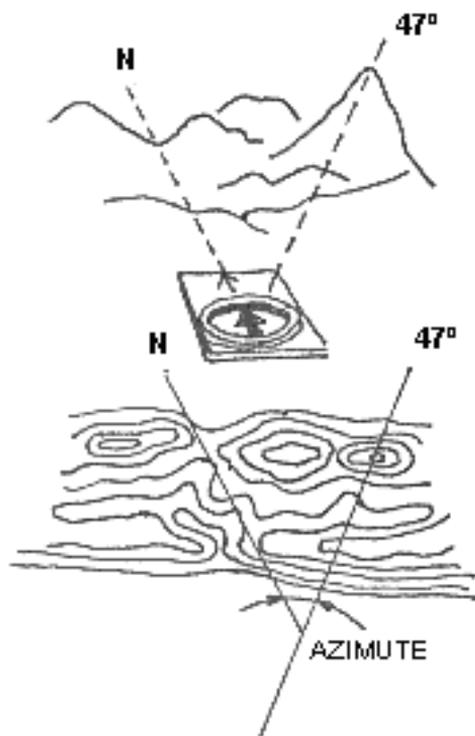
Tome cuidado para não confundir-se e deixar a seta guia apontar para o sul do mapa. Verifique também o alinhamento da borda da bússola com os pontos A e B, se não estiverem alinhados você terá um erro na sua direção, e isso pode colocar você fora de seu curso. Quando você estiver certo que o limbo graduado está correto, pode tirar a bússola do mapa. E agora, basta 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 bem na 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 esteja alinhada com os meridianos da mesma.

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. Como vimos anteriormente, essa ação chamamos de visada.

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 caminho 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.

Ao iniciar o percurso, deve-se ter uma planilha previamente preparada para anotar diversas informações. O modelo pode ser encontrado mais a frente. Feito isto, o local que você está é o ponto ou estação zero, ou seja, é o início do seu trajeto. Olhando para o caminho que deve seguir, faz-se a visada num ponto de referência que será sua próxima estação, ou seja, estação 1 (pode-se usar letras também: estação A, B, ...). Este ponto deve ser bem nítido e permanente no terreno como uma grande árvore ou pedra. Então você tira o azimute magnético deste ponto e anota em sua planilha juntamente com a direção que a agulha estava apontando. Isso vai ajudá-lo no relatório. A seguir, caminha em direção a estação 1,

contando os passos (normalmente passos duplos) até lá. Ao chegar, anota a distância além de outras informações importantes. O processo é repetido até o final do Percurso de Gilwell, podendo ter quantas estações forem necessárias.

Caso se faça o percurso com mais companheiros, o trabalho pode ser dividido e facilitado. Poderemos ter as seguintes funções:

**Homem-Bússola:** quem fica com a bússola e é o responsável pela medição dos azimutes e anotações na planilha;

**Homem-Ponto:** Responsável por ir a frente até o próximo ponto escolhido e ajudar o homem-bússola a realizar a visada para o azimute;

**Homem-Passo:** Responsável por contar os passos até o homem-ponto.

Dessa forma, quando o homem-bússola chegar na estação e terminar de anotar os dados, o homem-passo já pode partir para a próxima estação, seguido do homem-passo e com isso agilizar o processo.



## Como preencher a planilha do Percurso de Gilwell

**Estação:** São as estações do percurso. Já podem estar numeradas na planilha.

**Hora:** Marcar o horário de início (na estação 1) e depois o de chegada em cada estação seguinte. Com isso pode se ter uma estimativa da duração do percurso.

**Azimute:** Anotar o ângulo da direção da próxima estação.

**Norte:** Desenhar a direção cuja agulha da bússola está apontando. Isso vai ajudar na hora de fazer o croqui.

**Passos:** Quantidade de passos duplos até a estação

**Metros:** Basta transformar seus passos duplos em metros. Só irá anotar quando for fazer o relatório.

**Total:** Soma gradual do percurso realizado. Idem anterior

**Desenho:** desenho do caminho que vê a frente (curva para direita, reta, etc...)

**Margem direita:** Desenhar ou descrever o que você vê na margem direita do caminho

**Margem esquerda:** idem para a margem esquerda

**Observação:** Qualquer observação importante.

4											
3											
2	09:08	90°		30				Floresta	Barranco com rio ao fundo	Estrada de terra	
1	09:00	68°		26				Floresta	Barranco com rio ao fundo	Estrada de terra	
Estação	Hora	Azimute	Norte	Passos	Metros	Total		Desenho	Margem direita	Margem esquerda	Observação
				DISTÂNCIA							

## Como transformar a planilha do percurso em um croqui?

Para transformar os dados da sua planilha num croqui você irá precisar de um papel almaço quadriculado, uma folha de papel manteiga do mesmo tamanho, transferidor, régua e lápis. Siga as orientações abaixo:

1 – Como convenção, o norte é sempre definido na parte de cima dos mapas. Então marque isso em sua folha quadriculada;

2 – Escolha na folha um lugar para ser a estação inicial. Uma dica é tentar avaliar para onde seu caminho o levará. Assim poderá escolher um ponto inicial que evite logo de início que você saia do papel. Imagina você escolher o canto inferior da folha para iniciar e sua próxima estação está a 180°. Se o norte está para cima, você terá que sair

da folha deixando um espaço enorme para cima. Com a prática essas escolhas ficarão mais fáceis.

3 – Escolhido o local da estação inicial, pega-se os dados da estação 1. Em nosso caso, ela fica a  $68^\circ$  da estação inicial e distante 26 passos duplos (veja esquema abaixo).

4 – Defina uma escala. Pode ser 1 cm do croqui = 10 passos duplos no terreno. Depois de pronto pode transformar os PD em metros. Por exemplo, se o seu PD = 1,2m sua escala será  $1\text{cm} = 12\text{m}$  ( $1,2 \times 10 = 12$ ).

5 – Pegue o transferidor e coloque o centro no seu ponto zero. Veja onde marca  $68^\circ$  e faça um ponto com o lápis. Você já sabe que a direção seguida está nessa reta.

6 – Para saber o tamanho da reta, vamos converter para a escala definida. Se  $10\text{PD} = 1\text{cm}$  então  $26\text{PD} = 2,6\text{cm}$ . Basta pegar a

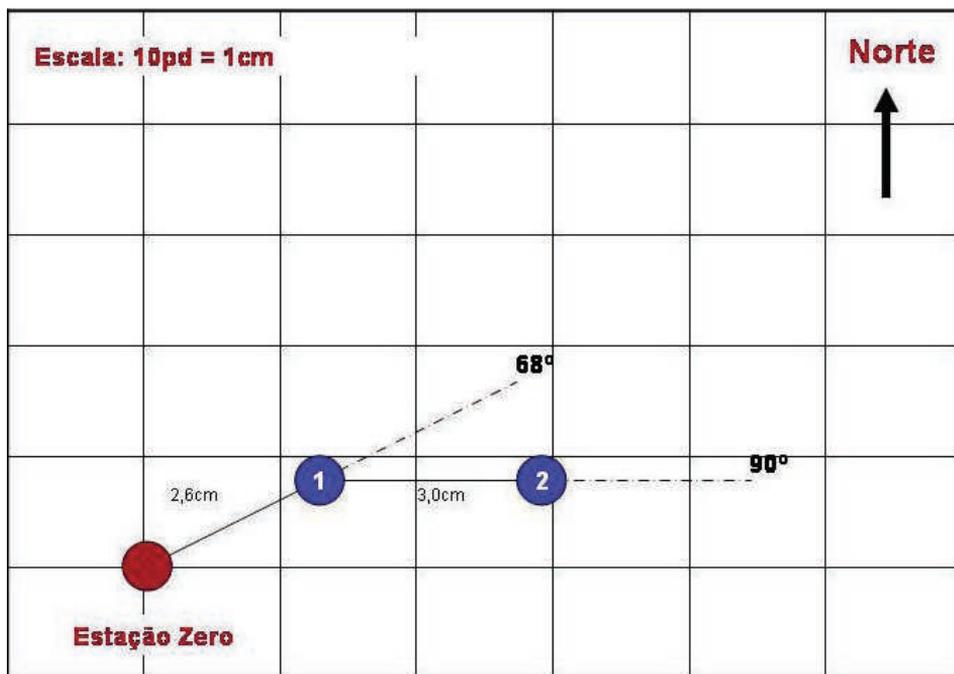
régua e traçar uma reta de 2,6cm saindo do ponto inicial em direção ao ponto marcado de  $68^\circ$ . Alcançando a distância acima, será o ponto número 1.

7 – Repete-se o processo para o próximo ponto, sendo marcado do ponto 1 a direção de  $90^\circ$  e depois 3,0cm de reta até o ponto 2. E daí por diante.

8 – Ao terminar, coloque o papel manteiga por cima do papel quadriculado, e utilize as retas para desenhar o croqui, utilizando as anotações dos campos desenho, margem direita, esquerda e observações.

9 – Utilize as formas e cores das convenções cartográficas para ilustrar o mesmo e criar uma legenda.

10 – Seu croqui está pronto para ser utilizado.



## 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.

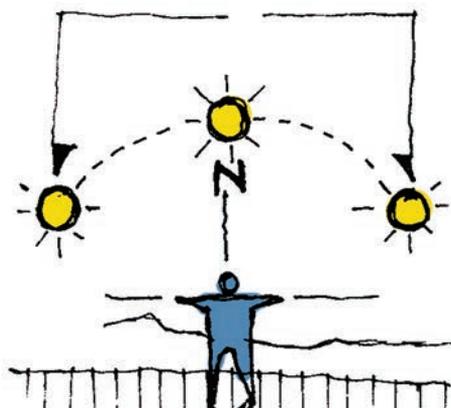
### Pelo Sol

Devido ao movimento de rotação da Terra, que produz os dias e as noites, o sol aparece pela manhã à leste, atravessa o céu descrevendo um semicírculo e esconde-se no final da tarde no lado oposto, ou 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.

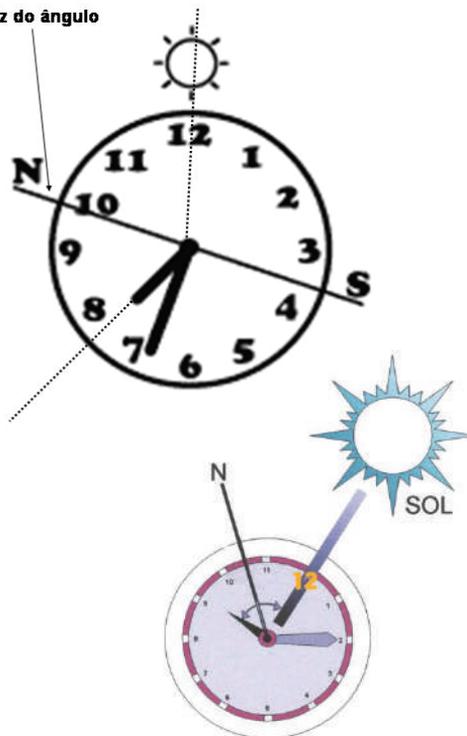
### Pelo Relógio

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 do Norte!

No caso do relógio ser digital, o problema resolve-se desenhando com um graveto um relógio no chão, começando-se por desenhar primeiro a direção das 12H, que é o que deve ficar apontado para o sol (no Hemisfério Sul).



Bissetriz do ângulo

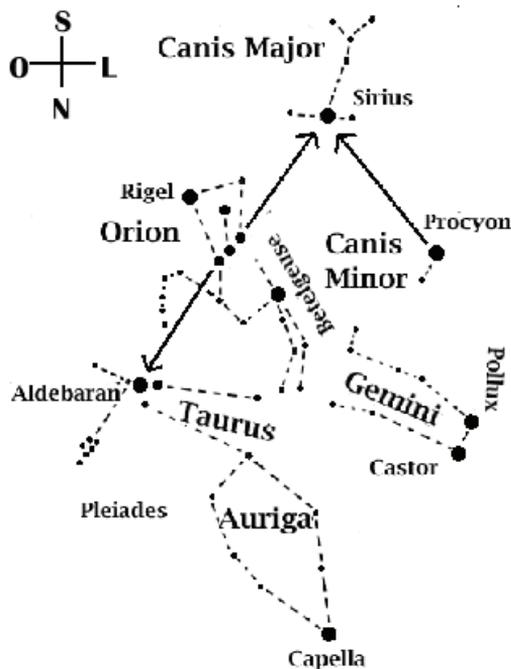


## Constelação de Órion

Uma constelação fácil de enxergar é Órion, mostrada na figura acima como é vista no hemisfério sul. Para identificá-la devemos localizar 3 estrelas próximas entre si, de mesmo brilho, e alinhadas. Elas são chamadas Três Marias, e formam o cinturão da constelação de Órion, o caçador. Seus nomes são Mintaka, Alnilan e Alnitaka. A constelação tem a forma de um quadrilátero com as Três Marias no centro. O vértice nordeste do quadrilátero é formado pela estrela avermelhada Betelgeuse, que marca o ombro direito do caçador. O vértice sudoeste do quadrilátero é formado pela estrela azulada Rigel, que marca o pé esquerdo de Órion. Estas são as estrelas mais brilhantes da constelação. Como vemos, no hemisfério Sul Órion aparece de ponta cabeça. Segundo a lenda, Órion estava acompanhado de



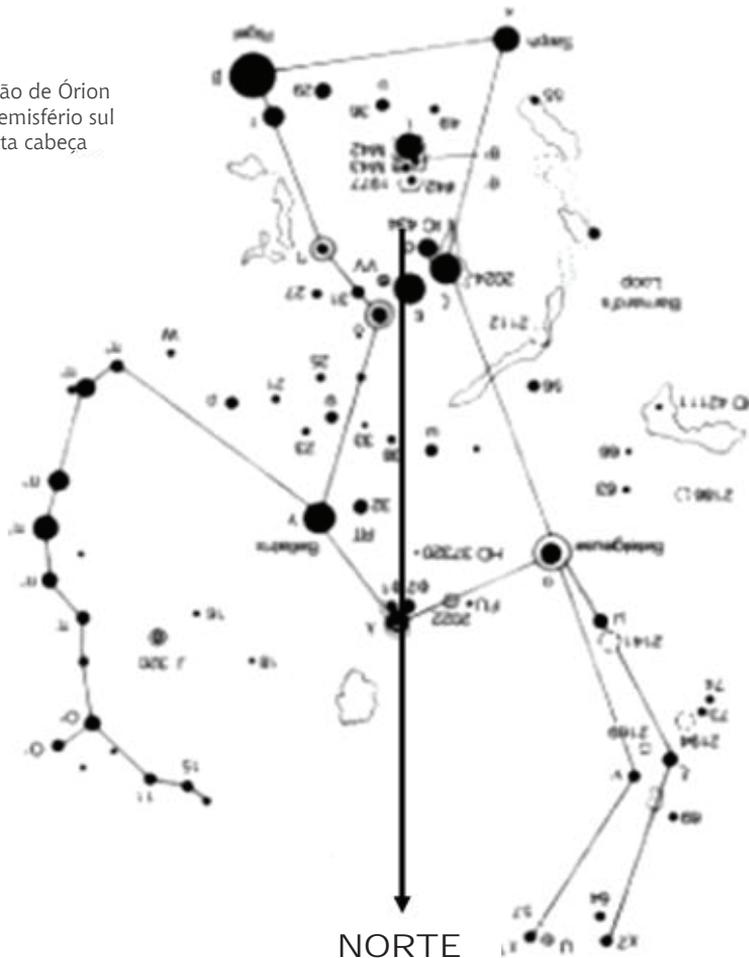
dois cães de caça, representadas pelas constelações do Cão Maior e do Cão Menor. A estrela mais brilhante do Cão Maior, Sírius, é também a estrela mais brilhante do céu, e é facilmente identificável a sudeste das Três Marias. Procyon é a estrela mais brilhante do Cão Menor, e aparece a leste das Três Marias. Betelgeuse, Sírius e Procyon formam um grande triângulo, como pode ser visto no esquema abaixo.



Para nos orientarmos com o auxílio da constelação de Órion, devemos alinhar a estrela do meio do cinturão, Alnilan, com as estrelas de baixo da constelação que formam a cabeça de Órion. Após isso, prolonga-se essa linha até o horizonte. O ponto em que a linha tocar o horizonte indicará a direção norte, o sul estará às costas do observador, ao seu lado direito o Leste e do lado esquerdo o Oeste. É sempre bom lembrar

que no hemisfério sul Órion aparece de cabeça para baixo, por isso o Cinturão de Órion está acima de sua cabeça. Entretanto, há uma restrição a esse procedimento. Ele só deve ser feito quando a constelação estiver perto ou próxima de seu ápice, o que se dá 6 horas após ela ter nascido no céu. Há uma tolerância de até 2 horas antes e até 2 horas depois do ápice, fora deste período ela induz a muitos erros.

Constelação de Órion vista no hemisfério sul de ponta cabeça



## 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  $90^\circ$ .
- 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  $90^\circ$ . 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  $180^\circ$ , 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  $180^\circ$ , 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

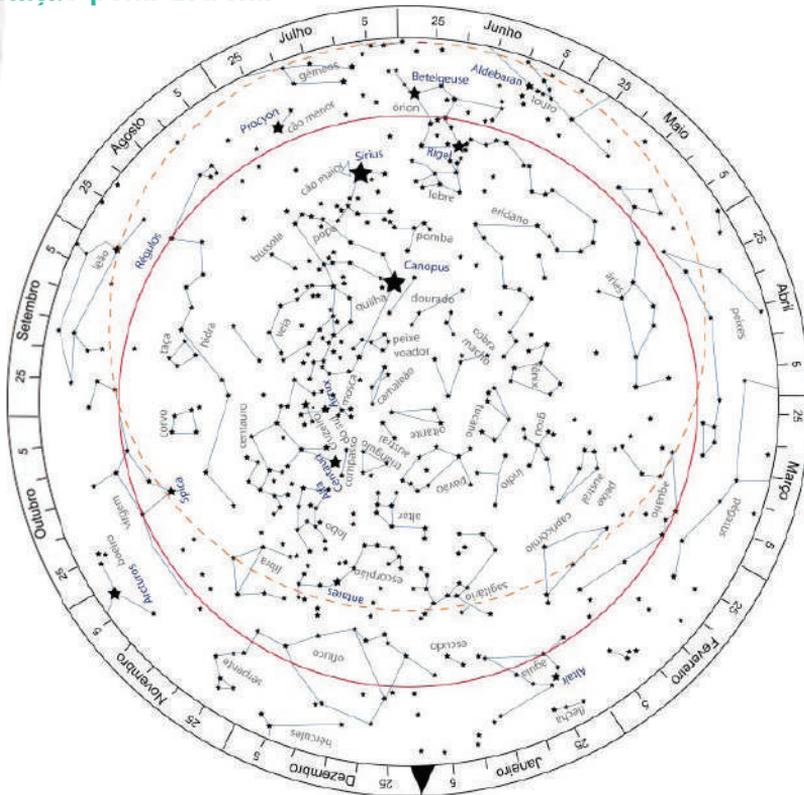
- a Lua está a oeste do Sol, que ilumina seu lado voltado para o leste
- a Lua nasce à meia-noite e se põe ao meio-dia

A Lua está aproximadamente  $90^\circ$  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 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.

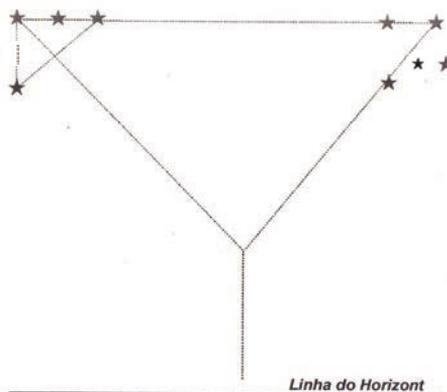


## Triângulo Austral

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 Gama 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.



## 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. Hoje em dia é possível a qualquer um ter a sua posição geográfica na Terra determinada com uma precisão entre 100m até menos de 1m. Isso é feito com a utilização dos aparelhos de GPS que recebem sinais de uma rede de 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. Dependendo da riqueza da triangulação (quanto mais afastados entre si e quanto mais satélites forem “traqueados” (captados) mais rica será a triangulação e a posição geográfica será determinada com maior ou menor precisão. Pela triangulação também pode ser determinada a altitude, embora este cálculo tenha o dobro da margem de erro com que o aparelho determina sua posição geográfica (aparelhos mais sofisticados incluem um altímetro barométrico para contrabalançar isso). É necessária uma vista desimpedida do céu, pois o sinal de transmissão dos satélites é de apenas 50 watts de

potência. Nuvens e folhagem normalmente não impedem o contato, embora existam casos de perda do contato com satélites em locais de densa cobertura de folhagem, unida com rochas altas próximas.

### Como usar um aparelho de GPS?

Muitos motoristas utilizam aparelhos de GPS em seus veículos, mas estes não são feitos para uso em trilhas e atividades aventureiras. Vamos explicar como funcionam os aparelhos utilizados em trilhas. Estes aparelhos registram 3 tipos de informação: “waypoint” (ponto), “route” (rota) e “track” ou “tracklog” (trilha).

- **Waypoint (ponto):** é um ponto apenas, registrado com os dados de coordenadas geográficas e altitude. Esse ponto, além desses dados alfanuméricos, poderá ser apresentado para você no GPS na sua tela, num mapa real ou esquemático, dependendo do modelo de GPS. Para o GPS, não importa a maneira pela qual você chegou ali, apenas importa o waypoint. Se você quiser voltar ali um dia e



se orientar pelo GPS, ele te dará apenas uma linha RETA até o waypoint. As distâncias que ele lhe der serão apenas em linha reta, sem levar em consideração o caminho real (afinal o caminho mais curto entre onde você está - um ponto - e o waypoint - outro ponto - é uma reta. Isso pode parecer pouco, mas você sempre saberá para onde o waypoint está e quanto falta para chegar a ele, mesmo que em linha reta). Num terreno que você não conhece e sem referências claras isso pode ser a diferença entre chegar ao destino e ficar andando em círculos.

- **Route (rota):** Se você quiser refazer um trajeto, pode fazer com que seu GPS crie uma rota entre esses pontos. Ele irá criar segmentos de reta entre eles, como numa brincadeira de ligue-os-pontos. Como leva em consideração apenas as retas entre os waypoints registrados, a rota ainda é uma representação ESQUEMÁTICA do seu trajeto, não mostrando todas as curvas e desvios que você faz ao longo da subida. Mas será uma representação muito mais próxima do real do que apenas uma linha reta até o destino, como quando só se tem um waypoint para trabalhar. E você terá menos chance de se afastar de seu trajeto ideal.

- **Track (trilha):** Se você deixar o seu GPS funcionando enquanto caminha, ao chegar ao destino e examinar seu aparelho, você verá uma linha sinuosa registrando todo o seu trajeto até o fim da subida, com cada mudança de direção, cada curva. Ou seja, você terá uma representação quase exata do trajeto que cumpriu. Este registro, sinuoso, complexo e fiel do que você fez na realidade, é o Track, ou tracklog. Você pode salvá-lo e utilizá-lo depois. Quando retonar, ou refizer

a mesma trilha, e quiser que o GPS te guie (com o recurso backtrack) ele guiará você pelo exato trajeto que você fez, com cada curva, cada mudança de direção, enfim, ele tentará fazer com que você repita o mesmo exato caminho.



A pergunta é, “se os tracks são tão mais fidedignos, porque não esquecer os outros e só guardar os tracks?”. Há várias repostas:

- um track não pode registrar ocorrências, ele apenas registra o trajeto (embora com informações sobre posição, altitude, dia e hora em que você passou naquele trecho, altitude e velocidade). Como você vai marcar aquele ponto especialmente bonito, de onde você tirou uma foto deslumbrante? Somente com um waypoint.

Assim você poderá sempre voltar àquele lugar. O mesmo se aplica a marcar o local onde está o acampamento base da sua tropa, o ponto final do seu trekking, um ponto de vau num rio, etc.

- entre um track e um route, há uma diferença enorme num ponto, a favor do route: MEMÓRIA. Se você leu acima a quantidade de informações guardadas no track, e imaginar esta coleta sendo feita ininterruptamente, pode imaginar quanto de memória é gasto para armazenar tudo. Se você não necessita da exatidão de informações do track, não há porque gastar memória com ele.

Um exemplo seria uma cadeia de cidades

ao longo de uma rodovia. Se só o que você pode fazer é seguir a estrada, ou seja, sem chance de se perder, é melhor ter uma rota apenas montada com os waypoints dessas cidades e economizar memória para registrar as trilhas que for realizar, por exemplo.

Bom, agora que você já conhece como o GPS funciona e os tipos de informação que ele armazena, vamos às possibilidades de uso.

Se você está fazendo uma trilha e decide fazer um track completo e alguns waypoints, você pode usar a função backtrack para voltar pelo caminho que fez. O que é isso? Na função backtrack (nem todo GPS possui, e é interessante que o GPS que você comprar tenha esta função) ela pega a trilha gravada e te leva a repeti-la, tanto do fim pro início como do início pro fim. Para quê? Do fim para o início para que você consiga voltar ao ponto inicial da sua trilha pelo caminho exato que seguiu, e do início para o fim para

que você possa refazê-lo exatamente do mesmo modo numa outra vez que para lá se dirigir.

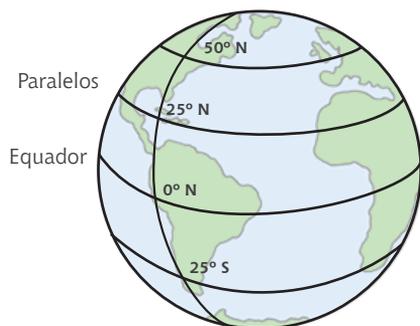
Outra possibilidade é baixar arquivos da internet com o track de alguma região que você queira conhecer. Você deve ter um programa em seu micro para que possa manipular os dados, como por exemplo o GPSTrackmaker. E, claro, deve ter um GPS com cabo de comunicação de dados, para transferi-los entre o GPS e o micro. Você abre o arquivo no GPS Trackmaker, usa-o inteiro ou edita a parte que quer (você pode usar só os waypoints que achar necessário, criar rotas, editar ou retirar trilhas no todo ou em parte, etc.)

Existem outras características e possibilidades que facilitam muito a localização e seguir um caminho. É essencial que você leia o manual do seu GPS para poder conhecer e aprender tudo.

### **Advertência: GPS e bússola**

Lembre-se de uma coisa sempre: Um GPS não é uma bússola. Se vc estiver parado, para o GPS você é apenas um ponto. Imóvel ele não terá como orientar vc em relação aos pontos cardeais, ou seja não saberá para que direção você está voltado. Para fazer isso, é necessário andar, para que de um ponto você se torne um segmento de reta e aí sim, possa ser orientado. A não ser que o seu GPS tenha embutida uma bússola eletrônica, mas ele não precisa obrigatoriamente portar esta característica.

Fonte: Dicas de uso sobre GPS - <http://www.velamar.com.br/wb/gpsdicas.htm>



Latitudes

## Longitude

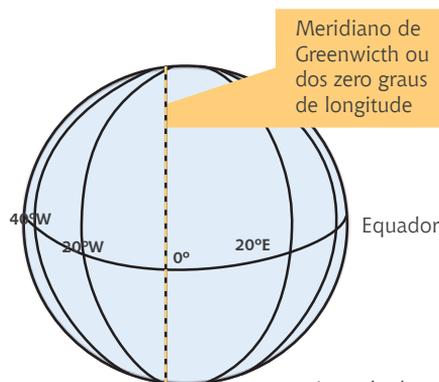
A longitude é a distância ao meridiano de Greenwich medida ao longo do Equador. Esta distância mede-se em graus, podendo variar entre  $0^\circ$  e  $180^\circ$  para Este ou para Oeste. Por exemplo, Lisboa está à longitude de  $9^\circ 8' W$ , o Rio de Janeiro à longitude de  $43^\circ 53' W$  e Macau à longitude de  $113^\circ 56' E$ .

## 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

## Latitude

A latitude é a distância ao Equador medida ao longo do meridiano de Greenwich. Esta distância mede-se em graus, podendo variar entre  $0^\circ$  e  $90^\circ$  para Norte ou para Sul. Por exemplo, Lisboa está à latitude de  $38^\circ 4' N$ , o Rio de Janeiro à latitude de  $22^\circ 55' S$  e Macau à latitude de  $22^\circ 27' N$ .



Meridianos

Meridiano de Greenwich ou dos zero graus de longitude

A escala das longitudes é traçada sobre a linha do Equador

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

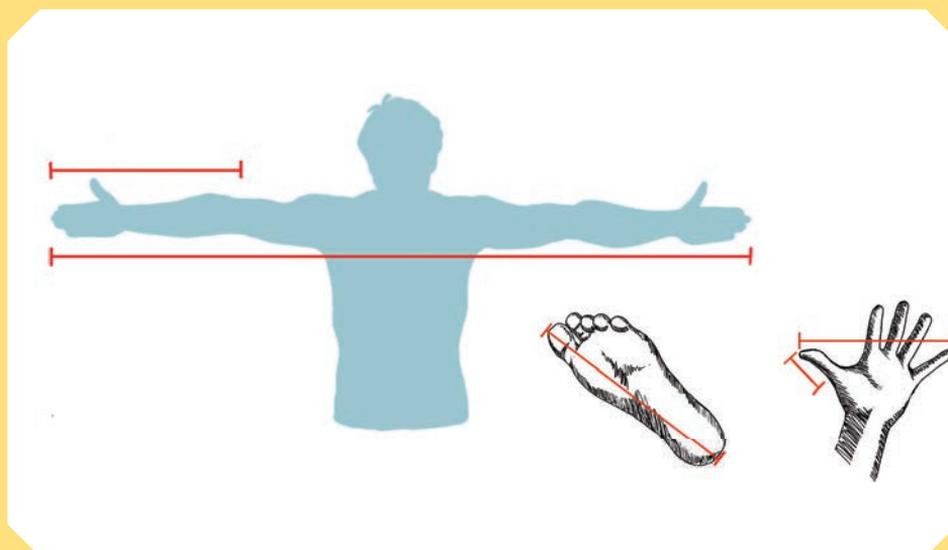
Quem constrói pioneiras, monta acampamentos e faz excursões necessita saber calcular distâncias, dimensões e alturas com exatidão.

### 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.



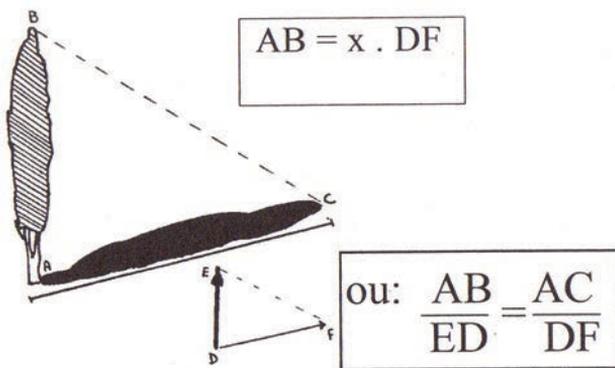
## Avaliação de Altura

### 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.

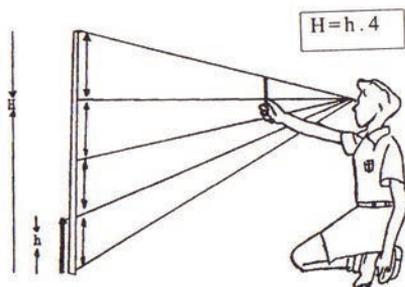


### Processo das Unidades

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.

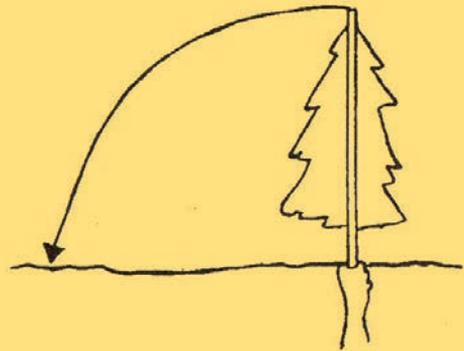


## Processo do Lenhador

Colocando-se a mais ou menos 10 metros de uma árvore, estique o braço segurando um bastão 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.

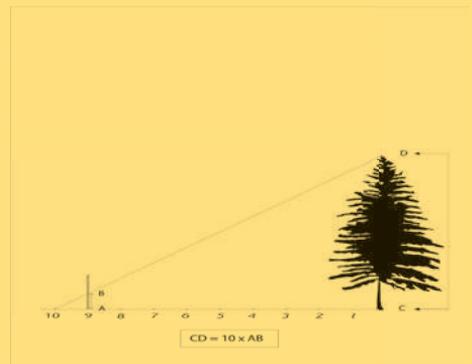


## Processo de Um a Dez

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

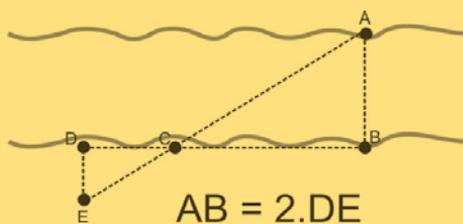
### Processo dos Passos

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 o 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 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 sente 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**

*Fazemos uma proposta para que você amplie sua capacidade de a abstração e raciocínio. Isso significa explorar, investigar e desenvolver um pensamento crítico; inovar e pensar em soluções possíveis; identificar sua vocação; ter opinião pessoal e aprimorar a capacidade de expressar-se através de diferentes meios; valorizar a ciência e o 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.*



## Atividade 33

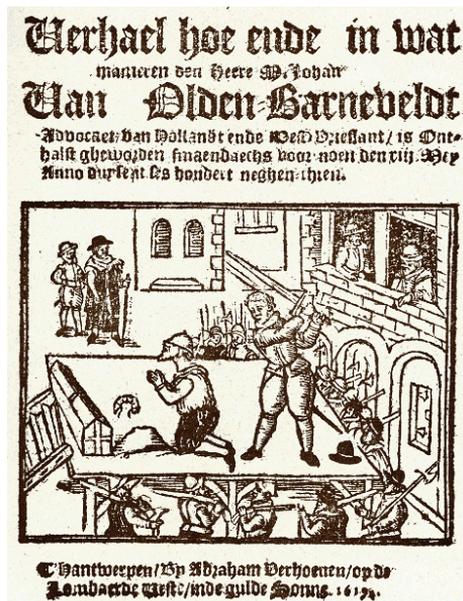
- 33. Manter (sozinho ou com sua patrulha) um informativo escoteiro durante 3 meses, com atualizações semanais, expondo também as principais notícias da semana colhidas em diversos meios de comunicação, junto com uma visão crítica de cada uma delas. O informativo poderá ser impresso, um jornal mural 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 *Mercurie 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 usar 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

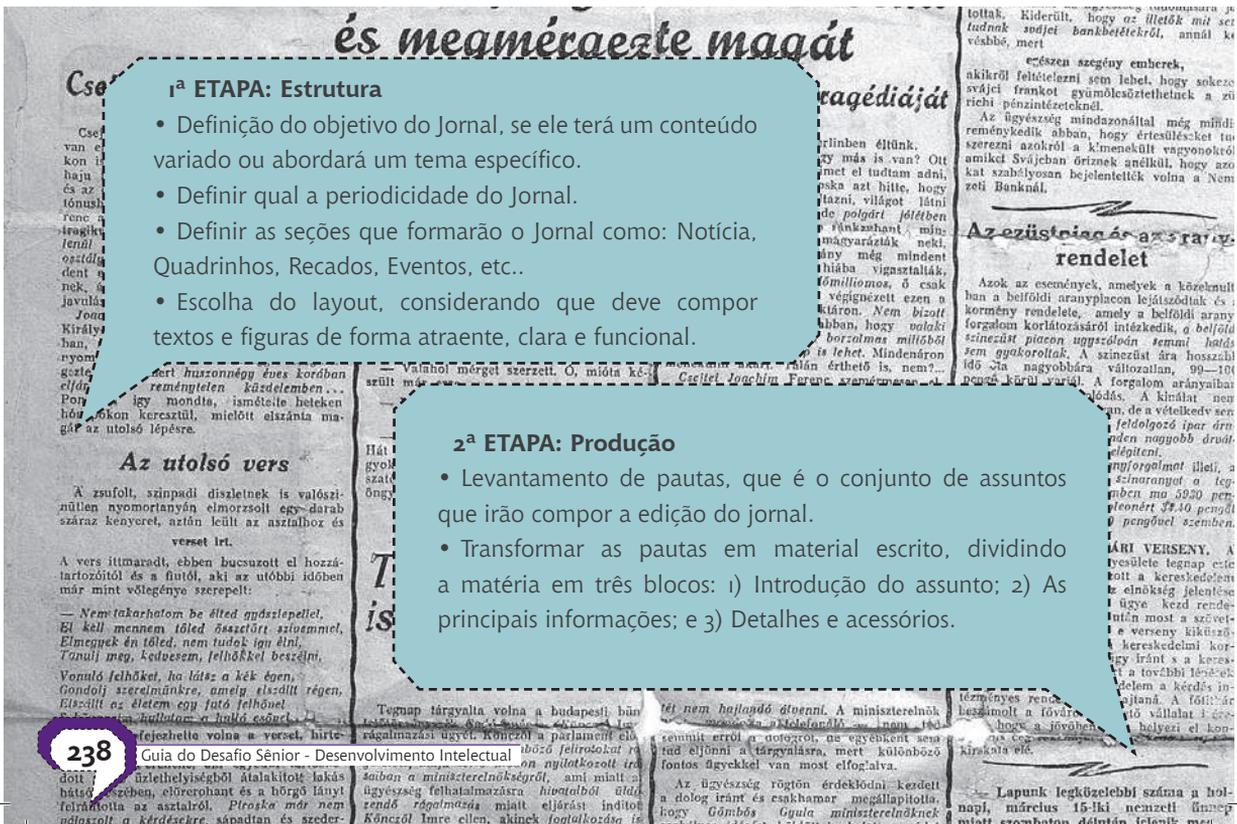
Para se fazer um jornal é necessário que exista conteúdo a informar. Essa informação deve estar como uma narração resumida,

## Como montar um Jornal Impresso

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.



# és megmérgezte magát

## Csejtei Joachim Ferenc festőművész elmondja leányának tragédiáját

Csejtei Joachim  
an egy képe, tő  
on is, amelyen  
sja fiatal lány  
az öltözék felhő  
músbán készült, k  
me a lányáról f  
agikus modell  
nül fekszik a h  
sídnyán s bár an  
nt elkövetnek  
k, állapotában  
vults.

Joachim Pirosk  
írásy-utca 13. az  
in, ahol ötödma  
romorban, ism  
zte magát, mert  
ldrát a rem  
noson így n  
napokon keres  
t az utolsó lépé

tudnak adni, hogy az ország mit sem  
vésbbs, mert  
egészen szegény emberek,  
akikről feltételezni sem lehet, hogy sokere  
svéjel frankot egymólságetelneik a zu  
richi pénzintézeteknél.

mindazonáltal még mindig  
ny, hogy értesülés-eket tud  
kimenekült vagyonomról,  
fíznek anélkül, hogy azo  
jelentétek volna a Nem-

### 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.

### háza a rav- ndelet

tek, amelyek a közelmult-  
ypiacon lefészódának és a  
amely a belföldi arany-  
áról intézkedik, a belföldi  
gyűszóvan semmi határ  
szineszűst ára hosszabb  
a változatlan, 99-100  
A forgalom arányailban  
plódás. A kindar, nem  
ugyan, de a vételkezd sem  
y a feldolgozó ipar ár-  
minden nagyobb drvit-  
het elégiteni.

aranyforgalmát illeti, a  
d a szinuranyagot a leg-  
I szember, ma 59,00 peng  
Napoleonért 37,50 pengől  
34,00 pengővel szemben.

### RENDEZŐDIK A GYÁRI VERSENY. A

legnap este  
kedelmi  
Menése  
rende-  
közvet-  
küzszö-  
ti kor-  
keres-  
léis in-  
tollár  
i. ére-  
kon-  
h hol-  
limsp  
neg.  
v. Ke-  
gyűb-  
TESE  
vélis  
lha-  
Ami

### Az u

A szűfolt, szing  
nyen titomtan,  
áraz kenyeret,  
vers íttmarad  
rozítottól és a  
ár mint volté-  
nye szerepelt.

Nem akarhatom be élted gőszlepettel,  
kell mennem tőled őszelőrt szioammiel,  
megyek én tőled, nem tudok így élni,  
mulj meg, kedvesem, felhőkkel beszélni,  
szülő felhőket, ha látz a kék égen,  
indolj szerelmünkre, amely elszállt régen,  
szült az életem egy fató felhővel  
szeszószim, hullatam a hulló szőrt.

Miképp befeljezhető volna a verset, hirté-  
a lehanyallott az asztalra.  
Joachim Ferencé, aki egyedül tartózkö-  
t a kis üzlethelyiségből átalakított lakás  
tő részében, előrerohant és a hörgő lányt  
írntotta az asztalról. Piroška már nem  
haszolt a kérdésekre, sápadtan és szerde-  
s szájjal elomlott a földön.  
A házban mindössze annyit tudtak  
egállapítani, hogy  
smerehlen mérgegel mérgezte meg magát,  
mérven auorsan felzúzóódott a fiatal és le-

### Téved is meg

### 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.

Tegnap tárgyalás  
szeszószim ügyet,  
lévő Tiszá-szobor-  
gastott, majd sér-  
szóiban a miniszter-  
ügyészszeg felhatal-  
szendő rágalmasz  
Könczöl Imre ell-  
meretlen. A belföldi  
ján az ügyészszeg sz-  
ellen, akinek ügyét  
gyalásra. A tárgyalás megnyitása előtt, igaz-  
tott telefonálás indult meg a miniszterelnök  
szégről az ügyészszegre.

von L. L. H. nyomára értesíttek a miniszter-  
előbbséget, de a tárgyalást egyébként sem  
lehetett megtartani, mert Könczöl Imre  
nem jelent meg. Miatán nem lehetett meg-

székülésben (v. Falk Miksa-  
ünnapéjyt rendez, amelyen véle  
hősp János társelnök. Az 1988-as és  
Ami



- 34. Participar ativamente do planejamento e organização de uma atividade de patrulha ou Seção, sendo posteriormente bem avaliado pelos companheiros e pela chefia.

## Atividade 34

### 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.

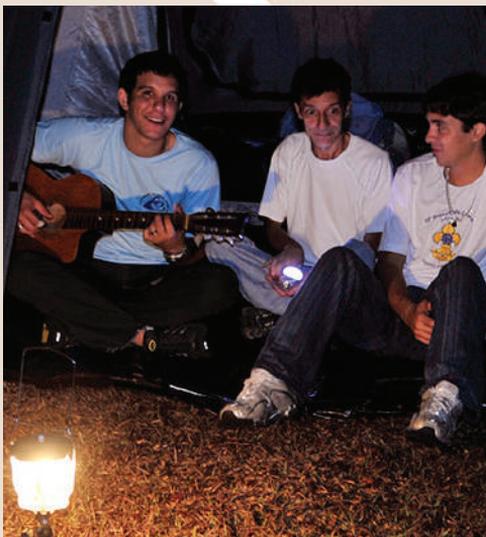
Relacionamos abaixo os principais pontos que devem ser observados, dentro das diferentes Etapas, para realizar uma boa atividade.



## 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 bacana 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.



## Atividade 35

● 35. 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.

### 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

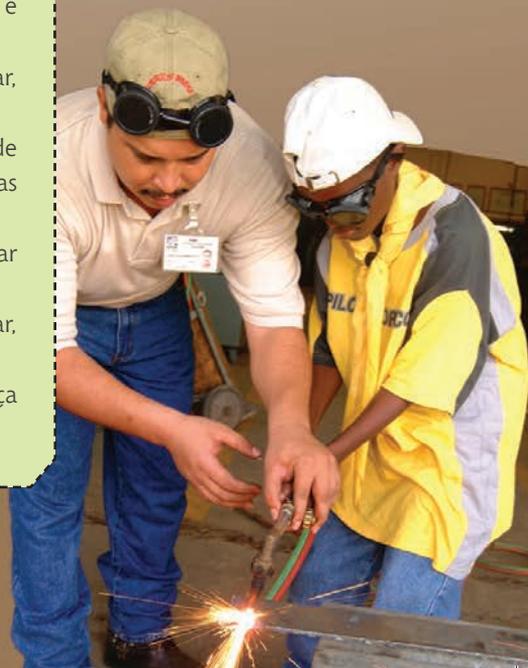
vários recursos técnicos para isso.

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:

- ✓ 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.



- 36. 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.

## Atividade 36

### 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



**Escoteiros do Brasil**

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.

## Atividade 37

- 37. 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 providências 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
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 platéia 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.



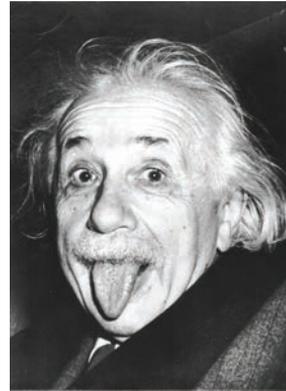
- 38. Escolher uma descoberta científica e explicar como esta contribui (ou pode vir a contribuir) para melhorar o mundo.

## Atividade 38

### 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 afirma 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; manter coerência entre 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.*

*O cavalo é definido freqüentemente com palavras como liberdade, nobreza, vigor, coragem e dignidade; as mesmas que poderíamos usar para reconhecer uma pessoa de caráter, que fundamenta sua vida em valores.*

*Imagem originada na região do Cáucaso, na Geórgia.*



## Atividades 39 e 40

● 39. 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.

● 40. Redigir o seu próprio Compromisso Sênior, 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 PRÁTICA 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 ECONÔMICO 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 fiéis.

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 PRÁTICA 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 tem 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 e 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 valorizar 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

De forma simples, porém significativa. A cerimônia pode ocorrer mais ou menos assim:

O escotista lhe convidará a dizer em público porque você deseja ser sênior (ou guia), e pra responder você pode ler um texto que tenha preparado, uma poesia ou simplesmente usar suas próprias palavras.

Logo depois ele pedirá que manifeste publicamente sua intenção de viver de

acordo com a Lei Escoteira, dizendo em voz alta o texto da Promessa Escoteira.

Você receberá o seu Distintivo de Promessa, que simboliza seu compromisso.

Depois da Cerimônia pode ser cantada uma canção, feita uma oração ou qualquer coisa que sirva para comemorar.



## 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 o 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 o impõe nada, não o proíbe, não o obriga a nada; e sim, lhe desafia a ser uma pessoa melhor a cada dia. Lhe convida a colocar seus melhores esforços em ser cada dia uma pessoa mais completa.
- + Nesse caminho da Lei Escoteira, você não andar<sup>á</sup> sozinho; seus amigos da patrulha e a Tropa, assim como seus chefes, 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 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 precise de muitas coisas materiais. Onde possa estar próximo de pessoas queridas. Onde possa estar perto de Deus.

Isso pode ser uma montanha, a beira-mar, 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 chefes 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 com quem você gostaria de compartilhar esse momento.

*Fiz minha Promessa no dia \_\_\_\_\_*  
*no \_\_\_\_\_*  
*Me acompanharam \_\_\_\_\_*  
*Lembro-me de que \_\_\_\_\_*  
*Para mim, a promessa é importante porque \_\_\_\_\_*  
\_\_\_\_\_



## Um Compromisso Pessoal

Durante o tempo que passará na Tropa, você passará a relacionar seus valores pessoais com as experiências vividas e observadas com muito mais intensidade que antes, valorizando e criticando as informações que recebe e criando suas próprias conclusões. Refletindo mais, com mais experiência e propriedade, será capaz de ampliar sua capacidade de autocrítica, revendo suas atitudes e ações para melhorar. É chegada a hora de aprofundar sua reflexão sobre a promessa escoteira através do Compromisso Sênior. O Compromisso é além de uma confirmação da sua promessa escoteira, um exercício de reflexão sobre a mesma, onde você ampliará seu comprometimento e revisará suas atitudes.

O Compromisso é um documento formal, elaborado por você, após 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...”

A partir daí, você deverá escrever seu compromisso pessoal de valores, abordando obrigatoriamente alguns aspectos, estreitamente ligados ao seu desenvolvimento nas seis áreas que o Escotismo procura desenvolver: físico, social, afetivo, espiritual, intelectual e do caráter.



Algumas sugestões que podem ser abordadas por você em seu compromisso:

- ✓ Importância de assumir uma atitude proativa 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;
- ✓ 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;
- ✓ Valorização da educação e do trabalho;
- ✓ Importância de valores em sua vida, tais como honestidade, lealdade, altruísmo, cortesia, gentileza e bondade;
- ✓ Consciência de suas responsabilidades para com a comunidade e seu País, inclusive do exercício do voto;
- ✓ Respeito às diferentes condições sociais, raças, credos, convicções políticas, gênero e opção sexual;
- ✓ Atitude proativa de serviço à comunidade e de conservação do meio ambiente;
- ✓ Vivência cotidiana e ampliada de sua espiritualidade.

Refleta bastante sobre onde precisa melhorar, correlacione suas atitudes com os valores escoteiros e os itens acima. Converse com seus companheiros de patrulha, elabore seu compromisso e converse com o seu chefe. Quando acreditar que o texto está finalizado, solicite que o seu monitor apresente-o à Corte de Honra.

### **O LIVRO DE COMPROMISSOS DA TROPA SÊNIOR/GUIA**

O Compromisso Sênior, depois de elaborado e discutido, deverá ser registrado no Livro de Compromissos

da Tropa. 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 pirografado), 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. No dia da cerimônia do seu Compromisso Sênior, você deverá ler o texto redigido por você e assiná-lo, como forma de afirmar seu compromisso perante os demais jovens da seção, testemunhas daquele momento. A guarda deste livro deve ficar sob a responsabilidade da Corte de Honra.

- 41. Fazer uma auto-avaliação, indicando os seus progressos desde o Compromisso Sênior realizado e os pontos que possui mais dificuldade.

## Atividade 41

### 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.

- 42. 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.

## Atividade 42

### 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 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 curtos 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, você deve buscar realizar também outras 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.

- 43. 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.

## Atividade 43

### O Desafio Sênior

Desafiar-se é sair ao encontro de situações, geografias, pessoas e culturas diferentes do habitual. Ninguém vive um desafio 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 dos desafios, que os 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 desafios e aventuras e por isso nos preparamos, aprendemos técnicas e planejamos detalhadamente nossas saídas, excursões e acampamentos.

Porque embora haja imprevistos e certos riscos nos desafios, os bons escoteiros sabem que para que a aventura seja um sucesso é preciso estar em bom estado físico, conhecer e aplicar as técnicas, respeitar as medidas de segurança e não deixar nada ao acaso.



## Atividades na montanha

### 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 maior 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 ir a diante, 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 ocorrer.

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 em declives rochosos precisamos flexionar as pernas e mantermos a ponta dos pés voltados para a descida, dando passos curtos. Com isso aumentamos a aderência das solas dos calçados. Um erro muito comum é lateralizar o pé. Isso faz com



que a aderência diminua e o risco de escorregar aumente. Em solos de terra, o procedimento deve ser o mesmo, tentando sempre aproveitar algum ressalto para calçar a ponta do pé antes de dar o próximo passo.

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.

A dificuldade da parede vai aumentando na medida que não conseguimos mais subir utilizando apenas os pés e temos que ajudar com as mãos

para prosseguir. Nesse momento passamos a distribuir melhor nosso peso e aumentar o equilíbrio.

O posicionamento correto na subida, ao contrário do que possa parecer, não é colado na pedra, mas sim afastado, mantendo o corpo ereto. Se colarmos o corpo na pedra, diminuímos a aderência nos pés e acabaremos escorregando. Fazendo o contrário, aumentamos o equilíbrio e aderência, ajudando na ascensão e melhorando a visão do que há por vir, podendo escolher caminhos mais seguros.

### 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, com 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, deixando para as mãos a função de equilíbrio. É



importante lembrar que para isso, sempre devemos ter pelo menos uma das mãos acima da cabeça.

### As agarras

São peças, normalmente confeccionadas em resina, onde realizamos as pegadas e pisadas para subirmos a parede. Pela técnica de pegada, podem ser classificadas em:

**Agarra Horizontal:** esta é uma saliência na rocha que forma uma pequena plataforma horizontal onde colocamos os dedos exercendo uma pressão vertical para baixo.

**Agarra Vertical:** É uma saliência vertical, onde temos que exercer uma pressão lateral, apoiando os dedos da mão direita no lado direito dela e jogando o corpo para o lado esquerdo por exemplo. Outra forma é empolgar a agarra com os quatro dedos de um lado e o polegar do outro, apertando a mesma entre eles.

**Agarra oblíqua:** neste caso, a saliência está em uma posição diagonal, a pressão é sempre perpendicularmente ao aperto ou preso

**Agarra redonda:** Envolvemos a agarra com a palma da mão, usando os dedos afastados na parte de cima, tentando conseguir a maior aderência, sendo possível exercer a pressão para baixo ou para os lados.

Agarra invertida: São tomadas de baixo para cima. Normalmente os dedos conseguem entrar um pouco por dentro dela. A pressão é feita deslocando o corpo para trás, fazendo uma pressão na parte interna da agarra.

## 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 em local escuro e seco.

**Roupa:** Leve e confortável, permitindo o movimento fácil. Embora seja muito pessoal e depende da temperatura externa

**Capacete de escalada:** sem saliências ou 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 liberado da corda de segurança.

**Sapatos:** devem ter solado antiderrapante



que permite uma boa aderência e conforto.

Também se usam sapatos de trekking e caminhadas e sapatos mistos, há uma grande variedade no mercado.

Há um calçado especial chamado “pé de gato” ou sapatilha, 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 por 5 ou 6 anos.

É fundamental destacar que atividades de escalada, não devem ser conduzidas por curiosos ou “estudiosos da internet”. Procure um guia experiente e devidamente capacitado para auxiliá-lo. NUNCA pratique sozinho, nem sem autorização dos seus responsáveis e tenha sempre um guia experiente e de confiança ao seu lado. As Federações de Montanhismo do seu estado poderão auxiliá-lo.



## Tirolesa

É uma manobra de deslocamento deslizando pendurado em uma roldana, que corre em um cabo preso entre 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 e deve ser apertado com equipamento próprio, pois o guincho é de aço, 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 irem se transportando entre eles.



## 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 da 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 atividade 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 podemos 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 setor 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, fáceis de serem 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 bolsa 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.

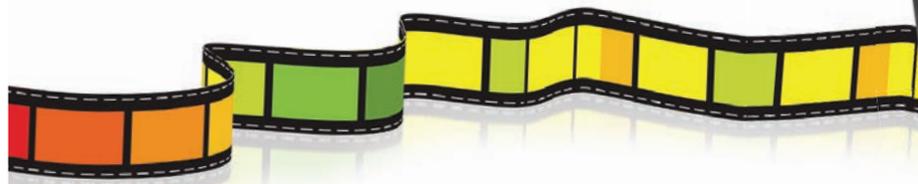


- 44. Criar um filme, uma peça de teatro, uma poesia, um texto literário ou uma charge que expressem sua visão otimista de encarar o mundo.

## Atividade 44

### 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 têm 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 autorizações aos órgãos competentes 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 entrarem em cena, para que não hajam 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. Muito cuidado ao colocar músicas de artistas famosos, porque você pode ser acusado de violação dos direitos autorais.

### 11ª Etapa - Montagem

Uma vez estando 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 pessoas 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 que tenham mais facilidades e habilidades 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.



## Atividades 45 e 46

● 45. Descrever a importância do correto funcionamento dos Conselhos de Patrulha, Assembleia de Tropa e Corte de Honra

● 46. 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 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 se for o caso também do submonitor. Algumas patrulhas elegem apenas o monitor e este escolhe o seu submonitor.
- ✓ 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 das 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 Topa, 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 Assembleia de Tropa

A Assembleia 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:

✓ Almozarife – 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:

✓ Almozarife – como na sede.

✓ Intendente – encarregado das compras e da guarda dos gêneros alimentícios.

✓ Aguadeiro – 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;
- ✓ Colaborar para que as ações se realizem e mantém um espírito positivo.
- ✓ Ajudar na solução dos conflitos.

## Você conhece o Guia Prático para Monitores?



## 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.

As equipes de trabalho são temporárias e tão logo, o projeto seja concluído, ela é desfeita.

## A origem do Ramo Sênior no Brasil

Baden-Powell criou somente os Ramos Lobinho, Escoteiro e Pioneiro e estes foram os três ramos implementados inicialmente no Brasil. Assim permaneceu durante vários anos, quando no início da década de 40 o Chefe João Ribeiro dos Santos percebeu a necessidade de criar um ramo que dividisse o Ramo Escoteiro. Esta necessidade surgiu devido à longa duração deste ramo, que comportava jovens entre 11 e 18 anos, onde se notavam inúmeras disparidades no desenvolvimento dos jovens.

Dr. João Ribeiro dos Santos acreditava que os jovens com idades entre 15 e 18 anos precisavam de um programa, objetivos e incentivos diferentes daqueles existentes para os jovens de 11 aos 14 anos. Pesquisando sobre o assunto, Dr. João descobre que nos EUA já existia um ramo solucionando este problema, denominado de Senior Scouts. Pediu então autorização a UEB para implementar este ramo em seu grupo escoteiro. Logo, em 20 de novembro de 1945 foi criada a Tropa Sênior do GE Guilhermina Guinle – Fluminense F.C., a primeira Tropa Sênior do Brasil, hoje Grupo Escoteiro João Ribeiro dos Santos, no Rio de Janeiro.

A UEB começou então a regulamentar o Ramo Sênior, que utilizava na passeadeira de seu uniforme um debrum marrom. As etapas deste ramo eram uma seqüência das do Ramo Escoteiro,

por exemplo: se o garoto chegou a Segunda Classe no Ramo Escoteiro, ao passar para o Ramo Sênior, já inicia como Segunda Classe e passa diretamente para a etapa de Primeira Classe. As especialidades do Ramo Sênior eram uma ampliação das do Ramo Escoteiro. Para ser especialista no Ramo Sênior era necessário conquistar primeiro a especialidade equivalente no Ramo Escoteiro e complementar com alguns itens.

A progressão dos dois ramos permaneceu contínua até os anos de 1975/1976, quando só então foi autorizada a criação de etapas diferenciadas para o Ramo Sênior. Foi, então, criada a Investidura Sênior. O Escoteiro da Pátria já existia, só que para o Ramo Escoteiro, passou então a ser vinculado ao Ramo Sênior e a Lis de Ouro foi criada para substituí-lo no Ramo Escoteiro. A cor do Ramo Sênior mudou então de marrom, sua cor inicial, para grená, como é até hoje.

Podemos concluir dizendo que esta experiência elaborada por João Ribeiro dos Santos foi de grande valia e é sucesso até hoje no cenário escoteiro nacional, é importante ressaltar ainda que o Brasil foi um dos primeiros países a implementar este ramo e que baseados em nossa iniciativa vários países puderam fundar ramos correspondentes em seus territórios.

# 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 a capacidade 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.*



## Atividades 47 a 49

- 47. Conhecer os procedimentos básicos para minorar a situação em caso de acidentes, mantendo a calma e o controle da situação.
- 48. Participar de jogos escoteiros ou competições esportivas, respeitando as regras e aceitando resultados negativos.
- 49. Participar de atividades aventureiras, respeitando as regras de segurança, buscando superar seus 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 retornar 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 nascimento dos filhotes.
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, inseqüência 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 devemos sempre guardar as forças necessárias para enfrentar o regresso ou descida, mantendo assim a devida concentração. Muitos acidentes na montanha acontecem durante as descidas, 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.
- ✓ Tomar cuidado para não derrubar pedras ao longo da trilha, pois pode provocar um acidente a alguém que esteja abaixo de você.
- ✓ 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 sobressaíam 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 duas 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-se 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 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 submergir, um dos encarregados do resgate deverá entrar na água no ponto onde a vítima foi vista por último e a 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 um dispositivo de flutuação, utilize-o.
- ✓ 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 esteja em perigo 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:

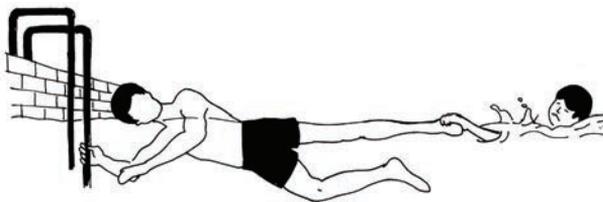
1. Alcançando a vítima.
  2. Lançando socorro à vítima.
  3. Lançando socorro com uma corda para puxar a vítima.
  4. Entrar na água para ir ao resgate da vítima. Embora este seja o último recurso, , pois é preciso muita experiência para realizar este tipo de ação.
- Os métodos de salvamento mais simples são também os mais eficazes e seguros para o socorrista. Todo resgate deve ser feito sem pôr em risco sua própria vida.



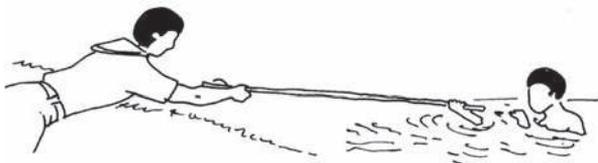
### 1) Alcançando a vítima

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-se levar o objeto até ter contato com as mãos da vítima.



Em todo caso, deve-se 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, por exemplo, a escada de uma piscina, esticar-se para alcançar a vítima com um braço ou uma perna.



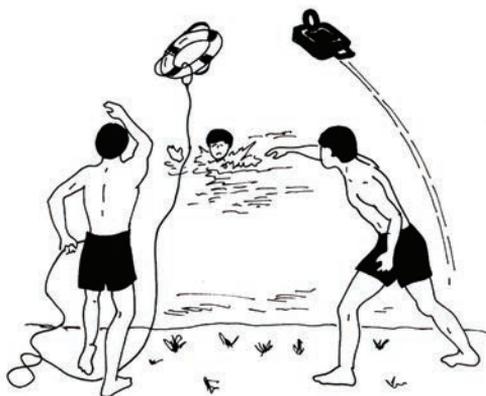
Um método similar ao anterior é realizar uma corrente humana, com o primeiro elo formado por uma pessoa de fora d'água, fortemente presa em alguma estrutura fixa, poste ou árvore.

## 2) Lançando socorro à vítima

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.

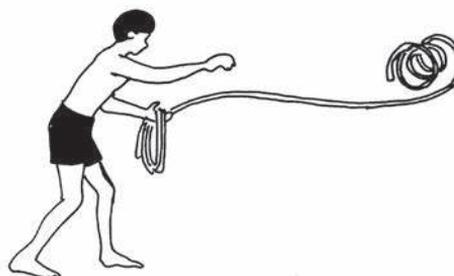
## 3) Lançando socorro com uma corda para puxar a vítima.

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 serve 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.



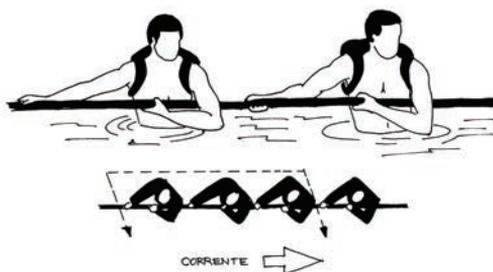
### Travessia de rios

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, é um peso que pode arrastá-lo para o fundo.

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.



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 perde 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:

### Dispositivos de flutuação

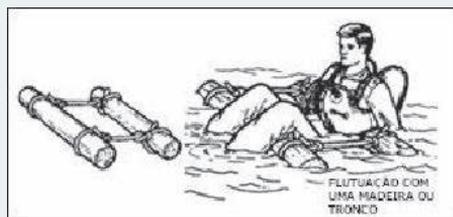
Se o canal d'água que tiver que atravessar é largo e precisa nadar muito, uma opção é construir alguns dispositivos de flutuação, como por exemplo:

**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 (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 obstáculos 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 brincar em um riacho ou rio quando a água estiver com temperaturas muito baixas. Nadar nesta situação 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 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:
  - Luvas que cobrem apenas metade dos dedos (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 praxe a eles são atribuídos 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.
- ✓ É importante aplicar o protetor solar cerca de 30 minutos antes da exposição, ou seja, ele pode ser aplicado antes de sair de casa ou ainda bem cedo pela manhã.
- ✓ 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 “fotosensibilizantes”, 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-se 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.



- 50. Participar ativamente dos debates e processos decisórios realizados na Seção, expondo as suas opiniões e respeitando as opiniões alheias.

## Atividade 50

### 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.



## Atividades 51 a 53

● 51. Identificar as principais organizações sociais e de serviço comunitário de sua cidade com as quais possa colaborar.

● 52. Participar ativamente das campanhas de serviço e de desenvolvimento comunitário organizadas pelo seu Grupo Escoteiro, pelo Distrito ou pela Região.

● 53. Participar ativamente de pelo menos 1 atividade de cunho comunitário desenvolvida pela sua 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.

## Participando das campanhas de serviço e desenvolvimento comunitário

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 afetada pelo problema;
- ✓ Identificar a causa do problema;
- ✓ Elaborar alternativas de solução;
- ✓ Analisar porque 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, a 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.

## Atividade 54

- 54. Organizar sozinho ou em conjunto com a patrulha, uma reunião social, com jovens de ambos os sexos.

### 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 “churrasquinhos” 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.



## Atividade 55 e 56

- 55. Assumir responsabilidades em casa, contribuindo assim com o aumento da confiança por parte de seus pais
- 56. 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, 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 desvoltos 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 se desenvolve tardiamente), em que fala de sentimento agradável de viver ao lado de VESPERASCIT (que em Latim significa - o que 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,*

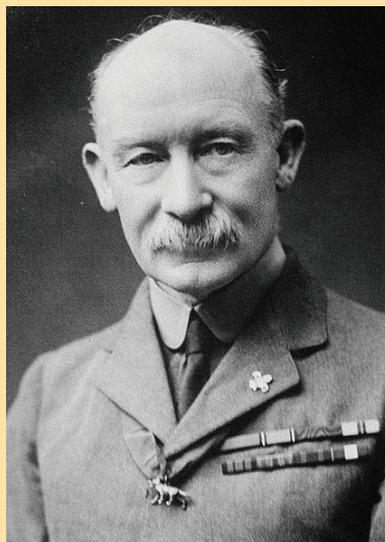
*Porto depois da tormenta,*

*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**

*Propomos que você ocupe um espaço em que seja possível desenvolver competências significativas que contribuam na escolha vocacional e profissional. E 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.*



## Atividade 57

● 57. Escolha uma das seguintes atividades abaixo:

a) Identificar e discutir com sua patrulha as manifestações mais evidentes de “Bullying” que observe na escola, bairro, família e dentro do movimento escoteiro. OU

b) Assistir e debater com sua 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



## 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 à



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 n 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 XXVIII** - 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.



● 58. Acolher as decisões de seus pais/responsáveis, manifestando respeitosa e de forma respeitosa seus pontos de vista em contrário.

● 59. Participar ativamente e de forma respeitosa das discussões e decisões dos Conselhos de Patrulha, Assembleia de Tropa e da eleição de monitores.

● 60. Participar de forma respeitosa e contributiva de pelo menos 1 das seguintes atividades realizadas na minha Seção: debates, estudos de caso ou “júri simulado”

**Atividades  
58 a 60**

## A liberdade de expressão

O filósofo francês Voltaire (1694-1778) ficou conhecido pela inteligência e espíritosidade 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:

✓ Pode-se atribuir um tempo máximo para cada manifestação, 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, 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 pela maioria, mesmo sem unanimidade, 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](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.



## Atividade 61

● 61. Escolher uma das opções abaixo:

- a) Atuar como voluntário em alguma outra organização por no mínimo dois meses;
- b) Planejar e executar o projeto da Insígnia do Desafio Comunitário
- c) Atuar em alguma campanha de auxílio à comunidade, ou em apoio a desastres.

## Ser voluntário é um bom negócio!

Cada vez mais, organizações não-governamentais ocupam seu espaço e contribuem para melhorar a sociedade. Este é um trabalho voluntário, cuja recompensa é o sentimento de dever cumprido e ver a comunidade em progresso. Ser voluntário é doar seu tempo, trabalho e talento para causas de interesse social e comunitário e com isso melhorar a qualidade de vida da comunidade.

Existem diversas formas e oportunidades de participação:

### ✓ Juntando-se a grupos comunitários

Por exemplo: oferecer trabalho para associação de moradores de seu bairro, grupos sociais de igrejas, etc.

### ✓ Trabalhando com Organizações Sociais

Por exemplo: Rotary ou Lions, que atuam em diferentes causas.

### ✓ Participando de Projetos Públicos

Por exemplo: as ações que visam à melhoria da cidade e das condições de vida das pessoas, promovidas pela Prefeitura.

### ✓ Sendo Voluntário em Escolas

Por exemplo: participar de projetos de revitalização das áreas de escola de seu bairro.



## O que é um Centro de Voluntariado?

É uma associação civil, sem fins lucrativos, que tem como missão incentivar o trabalho voluntário, reunindo as pessoas que querem fazer um trabalho. E quando for o caso, fazendo a ligação com as organizações sociais que precisam de voluntários para realizar seus projetos.

## O que faz um centro?

Os Centros de Voluntariado ajudam programas e organizações sociais a aperfeiçoar a mobilização e o gerenciamento de voluntários. Também identificam oportunidades criativas de participação solidária e estimulam a realização de ações voluntárias que atendam às necessidades da comunidade.

Os Centros de Voluntariado ainda contribuem para a consolidação da cultura do voluntariado, como expressão de uma ética de solidariedade e responsabilidade social.

## Seja Voluntário: Legislação

A Lei nº 9.608/98 descreve como trabalho voluntário a atividade não remunerada, prestada por pessoa física a entidade pública, ou a instituição privada que tenha objetivos cívicos, culturais, educacionais, científicos, recreativos ou de assistência social.



## INSÍGNIA DO DESAFIO COMUNITÁRIO

Conquistar a Insígnia do Desafio Comunitário é um importante passo para todo Sênior e toda Guia, pois seu caminho é rico em vivências, permitindo a participação em ações coletivas de serviço comunitário e despertando em você o interesse pela superação das diferenças sociais.



O projeto para conquista desta insígnia pode ser feito sozinho, com sua Patrulha ou equipe de interesse, nas seguintes condições:

- ✓ Que seja idealizado e concebido pelo próprio jovem, Patrulha ou Equipe de Interesse.
- ✓ Cujo conteúdo seja resultado de uma necessidade apresentada por uma comunidade diferente daquela em que reside, estuda, trabalha ou está localizado seu Grupo Escoteiro.
- ✓ Que seja desenvolvido seguindo todas as etapas de diagnóstico, organização, execução e avaliação; com acompanhamento de um adulto designado pelo Chefe de Tropa;
- ✓ Cuja execução ocupe um período mínimo de 4 meses de duração;
- ✓ Cujo conteúdo esteja relacionado a um dos Objetivos do Milênio definidos pela Organização das Nações Unidas; e
- ✓ Que seja apresentado relatório final com todos os dados e resultados do projeto.

São objetivos 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.



Para saber mais sobre a Insígnia do Desafio Comunitário e como realizar seu projeto, consulte o Guia da Insígnia do Desafio Comunitário!

## APOIO A DESASTRES

Em muitas oportunidades os escoteiros são chamados para ajudar aqueles que sofrem, que perdem seu patrimônio, que são vítimas da pobreza e das reações da natureza. Devemos estar sempre preparados para auxiliar as autoridades que coordenam essas ações, mas também devemos, como uma força organizada, tomar a iniciativa para ajudar o próximo, sempre que necessário.

Em qualquer ocasião, a primeira providência é procurar a Defesa Civil, cuja atuação tem o objetivo de reduzir o impacto de desastres e compreende ações de prevenção, de preparação para emergências, de resposta e de reconstrução, e se dá de forma multissetorial e nos três níveis de governo – federal, estadual e municipal – com ampla participação da comunidade.

### Os principais desastres naturais que ocorrem no Brasil

**Vendavais** - São perturbações marcantes no estado normal da atmosfera. Deslocamento violento de uma massa de ar, de uma área de alta pressão para outra de baixa pressão.

Os vendavais são provocados pelo deslocamento violento de uma massa de ar. Normalmente são acompanhados de precipitações hídricas intensas e concentradas, que caracterizam as tempestades. O superaquecimento local, ao provocar a formação de grandes cumulonimbus isolados, gera correntes de deslocamentos horizontal e vertical de grande violência e de elevado poder destruidor.

As tempestades relacionadas com a formação de cumulonimbus são normalmente acompanhadas de grande quantidade de raios e trovões.



Depois da ocorrência de um vendaval, o que é possível fazer?

- ✓ Ajudar na limpeza e recuperação da área onde se encontra, começando pela desobstrução das ruas e outras vias;
- ✓ Ajudar os vizinhos que foram atingidos;
- ✓ Evite o contato com cabos ou redes elétricas caídas. Avise a Defesa Civil ou Bombeiros sobre estes perigos.

**Deslizamentos** - Fenômeno provocado pelo escorregamento de materiais sólidos, como solos, rochas, vegetação e/ou material de construção ao longo de terrenos inclinados, denominados de “encostas”, “pendentes” ou “escarpas”.

Os deslizamentos em encostas e morros urbanos vêm ocorrendo com uma frequência alarmante nestes últimos anos, devido ao crescimento desordenado das cidades, com a ocupação de novas áreas de risco, principalmente pela população mais carente.

A época de ocorrência dos deslizamentos coincide com o período das chuvas, intensas e prolongadas, visto que as águas escoadas e infiltradas vão desestabilizar as encostas.

Nos morros, os terrenos são sempre inclinados e, quando a água entra na terra, pode acontecer um deslizamento e destruir as casas que estão embaixo.

Os deslizamentos em áreas de encostas ocupadas costumam ocorrer em taludes de corte, aterros e taludes naturais agravados pela ocupação e ação humana.

A distribuição geográfica de escorregamentos no Brasil vem afetando mais os Estados de Santa Catarina, Paraná, São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais, Espírito Santo, Bahia, Sergipe, Alagoas e Pernambuco.



O que fazer quando ocorrer um deslizamento?

- ✓ Se você observar um princípio de deslizamento, avise imediatamente a Defesa Civil do seu município e o Corpo de Bombeiros, bem como o máximo de pessoas que residem na área;
- ✓ Afaste-se e colabore para que curiosos mantenham-se afastados do local do deslizamento, pois poderão ocorrer novos deslizamentos;
- ✓ Somente ajude os Bombeiros se solicitado, caso contrário, vários equipamentos e pessoas especializadas em salvamento precisarão do local desimpedido;
- ✓ Não se arrisque sem necessidade, não entre no local do deslizamento. Somente pessoas especializadas em salvamento podem entrar;
- ✓ Não permita que crianças e parentes entrem no local do deslizamento;
- ✓ Não conteste as orientações do Corpo de Bombeiros.

**Inundações** - Há vários tipos de inundações:

Inundações repentinas, bruscas ou enxurradas, que ocorrem em regiões de relevo acentuado, montanhoso, como na região sul do país. Acontecem pela presença de grande quantidade de água num curto espaço de tempo.

São frequentes em rios de zonas montanhosas com bastante inclinação, vales profundos e muitas vezes as águas de chuva arrastam terra sem vegetação devido aos deslizamentos nas margens dos rios. A grande quantidade de água e materiais arrastados representam, à medida que escoam, grande poder destruidor.



Chuvas fortes ou moderadas, mas duradouras (intensas), também podem originar inundações repentinas, quando o solo esgota sua capacidade de infiltração.

Inundações lentas ou de planície - Nas enchentes, as águas elevam-se de forma paulatina e previsível; mantêm-se em situação de cheia durante algum tempo e, a seguir, escoam-se gradualmente.

Normalmente, as inundações são cíclicas e nitidamente sazonais - exemplo típico de periodicidade ocorre nas inundações anuais da bacia do rio Amazonas. Ao logo de quase uma centena de anos de observação e registro, caracterizou-se que, na cidade de Manaus, na imensa maioria dos anos, o pico das cheias ocorre em meados de junho.

Inundações em cidades ou alagamentos: São águas acumuladas no leito das ruas e nos perímetros urbanos, por fortes precipitações

pluviométricas, em cidades com sistemas de drenagem deficientes.

Nos alagamentos, o extravasamento das águas depende muito mais de uma drenagem deficiente, que dificulta a vazão das águas acumuladas, do que das precipitações locais.

O fenômeno relaciona-se com a redução da infiltração natural nos solos urbanos, a qual é provocada por: Compactação e impermeabilização do solo; Pavimentação de ruas e construção de calçadas, reduzindo a superfície de infiltração; Construção adensada de edificações, que contribuem para reduzir o solo exposto e Concentrar o escoamento das águas; Desmatamento de encostas e assoreamento dos rios que se desenvolvem no espaço urbano; Acumulação de detritos em galerias pluviais, canais de drenagem e cursos d'água; Insuficiência da rede de galerias pluviais.

O que devemos fazer após a inundação?

- ✓ Lave e desinfete os objetos que tiveram contato com as águas da enchente;
- ✓ Retire todo o lixo da cada e do quintal e coloque para recolhimento da limpeza pública;
- ✓ Veja se sua casa não corre o risco de desabar;
- ✓ Raspe toda a lama e o lixo do chão, das paredes, dos móveis e utensílios;
- ✓ Cuidado com aranhas, cobras e ratos, ao movimentar objetos, móveis e utensílios, pois eles procuram refúgio em lugares secos;
- ✓ Não coma alimentos que estavam em contato com as águas da inundação;
- ✓ Água para consumo humano: pode ser fervida ou tratada com água sanitária, na proporção de 2 gotas de água sanitária para 1 litro de água ou tratada com hipoclorito de sódio, na proporção de uma gota de hipoclorito para 1 litro de água. Nos dois casos, deixar em repouso por 30 minutos para desinfetar;
- ✓ Água para limpeza e desinfecção das casas, prédios ou rua deve ter a seguinte dosagem: 1 litro de hipoclorito de sódio para 20 litros de água ou 1 litro de água sanitária para 5 litros de água;

Fonte: parte do texto foi extraído do site: <http://www.defesacivil.sc.gov.br/>

**Atividade  
62 e 63**

● 62. Escolher 1 das opções abaixo:

- a) 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)
- b) Pesquisar e aplicar na Seção 2 jogos indígenas oriundos de tribos brasileiras. (Especialidade de Tradições Indígenas)

● 63. Escolher 1 das opções abaixo:

- a) Produzir com sua patrulha um troféu de um torneio ou lembrança para presentear outro GE ou alguma autoridade, utilizando alguma técnica típica do artesanato brasileiro.
- b) 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)



## As Etnias Indígenas do Brasil

A classificação mais comumente adotada para dividir as diferentes etnias indígenas do Brasil é feita através de suas afinidades linguísticas. De acordo com esta classificação os troncos linguísticos mais comuns são: Tupi-Guarani, Macro-Jê, Karib....

Dentro de cada tronco encontramos etnias com uma mesma origem e que normalmente dividem características antropológicas semelhantes.

As etnias também podem ser classificadas por meio de características culturais como mitologia, uso de adereços e pinturas, práticas alimentares e rituais. Por esta classificação encontramos grupos distintos no Alto Xingu, Vale do Javari, Leste de Roraima, Juruá-Purus, Alto Solimões, Alto Rio Negro, Tapajós, Nordeste do Brasil, entre outros.

Tal variedade de culturas, práticas e costumes, além de grau variado de contato com a sociedade não indígena faz com que

cada grupo tenha características únicas.

Algumas etnias, especialmente as que vivem em áreas mais isoladas e tem menor contato com outras sociedades utilizam para sua sobrevivência apenas os recursos naturais como a pesca, a caça e a coleta. Nestas sociedades a agricultura normalmente é feita de forma rudimentar, utilizando as queimadas como forma de fertilizar o solo.

Em suas terras os indígenas se dividem em aldeias ou comunidades. O tipo de moradia é o mais diverso, havendo etnias que vivem coletivamente em grandes habitações ou malocas, como os Yanomami e os Matis, outras que vivem em casas de madeira e barro cobertas com palha, como os Kaiapó e os Ingaricó e até etnias que vivem em casas de alvenaria, especialmente os que se encontram mais próximos de nossa sociedade.

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 distintos para cada grupo indígena. As festas costumam durar vários dias, com muita música, dança e alegria.

Existem rituais que celebram nascimentos, batizados, casamentos, indicação de cacique ou tuchaua, mortes e também para marcar a passagem da infância para a idade adulta.

Hoje em dia as festas também podem ser feitas para chamar atenção de autoridades quando os povos indígenas desejam fazer alguma reivindicação ou garantir seus direitos.

## 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

Trata-se de uma reverência aos mortos, representados por troncos de uma árvore sagrada chamada *Kam'ýwá*. 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 jenipanpo 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.

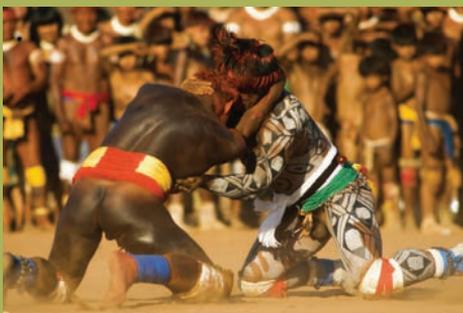
## OS TOANTES

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.

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, engenhocas, 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, constituindo 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 engenhos, 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](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 estórias 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>

## Atividade 64 e 65

- 64. Conhecer a Organização Mundial do Movimento Escoteiro (WOSM), localização do Escritório Mundial, suas Regiões e respectivos escritórios.

- 65. Escolher 1 das atividades abaixo:
  - a) Manter contato com sênior ou guia estrangeiro, 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.
  - b) 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.
  - c) Conquistar a Insígnia do Cone Sul - Ramo Sênior.
  - d) Conquistar a Insígnia da Lusofonia - Ramo Sênior.

## A Organização Mundial do Movimento Escoteiro

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 ideia 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-offício 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. 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

## Representação jovem no Comitê Mundial

Durante o Fórum Escoteiro Mundial de Jovens são eleitos seis Assessores Juvenis (Youth Advisors) do Comitê Mundial. Esses jovens, com idades entre 18 e 26 anos, além de participar das reuniões do Comitê

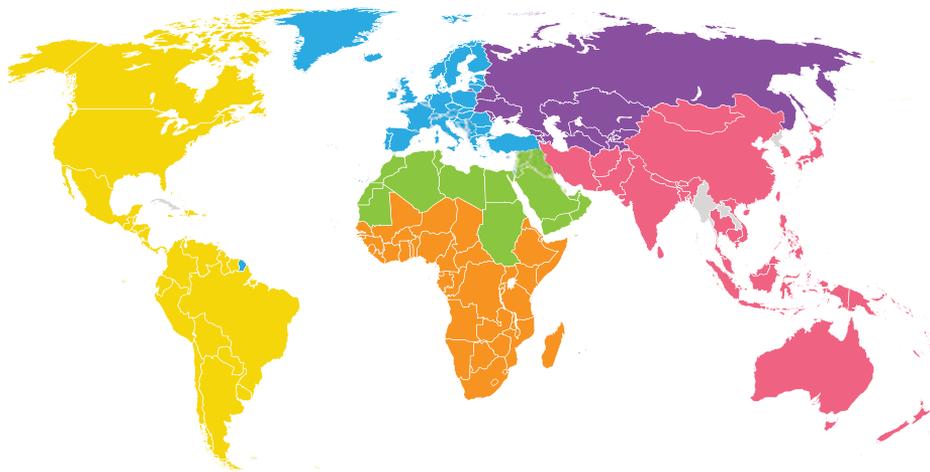
Mundial como convidados permanentes durante seus mandatos, fazem parte de Grupos de Trabalho do nível mundial e são os responsáveis pelo programa do próximo Fórum Mundial de Jovens.



## 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.



# 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.

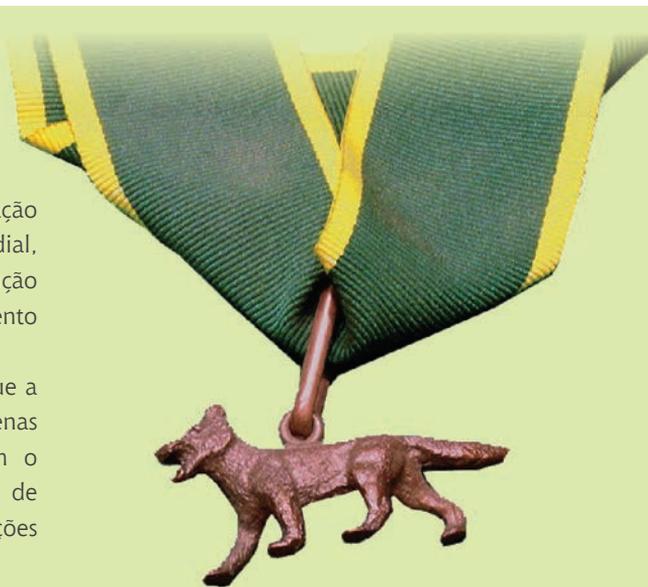


## VOCÊ SABIA

### 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 – Jamboree 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](mailto: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.

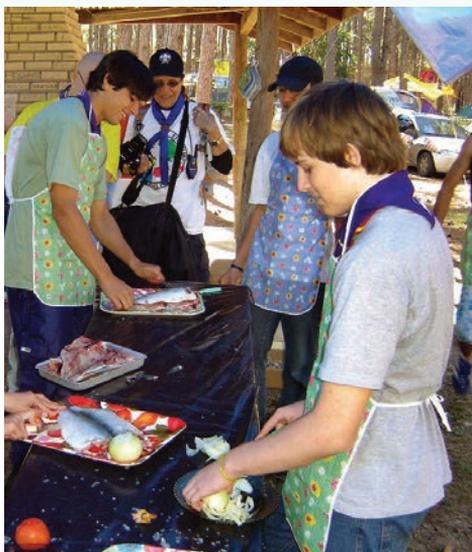
Existem diferentes formas de fazer, mas o normal é que na Corte de Honra se defina o dia e o local, atribuindo um país em particular para cada Patrulha. A idéia básica é que cada Patrulha se caracterize e prepare um jantar do país designado, para os seus membros, e que em seguida recebam as demais patrulhas 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.

## Conheça outras culturas

Que tal conhecer um pouco mais sobre outras culturas, ampliar sua visão de mundo e vivenciar a Fraternidade Escoteira? A Insígnia do Cone Sul e a Insígnia da Lusofonia tem justamente este objetivo. Conheça um pouco sobre cada uma delas:

### Insígnia do Cone Sul

O objetivo desta insígnia é propiciar a vivência da cultura de outro país do Cone Sul. Afinal de contas, independente se você é da Argentina, Brasil, Uruguai, Chile, Paraguai ou Bolívia, somos todos irmãos!



### Insígnia da Lusofonia

Esta insígnia visa promover o conhecimento, o estreitamento dos laços e o intercâmbio entre escoteiros dos países que falam a língua portuguesa. Entre “cá e lá”, além do idioma, temos várias outras coisas em comum! Que tal vivenciar um pouco da cultura dos demais países lusófonos?



**Para saber como conquistá-las, consulte os guias específicos!**

## Atividades 66 e 67

● 66. Tomar parte em pelo menos 1 atividade em cooperação com outras organizações ligadas à preservação do meio ambiente.

● 67. 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.



### 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.

### 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



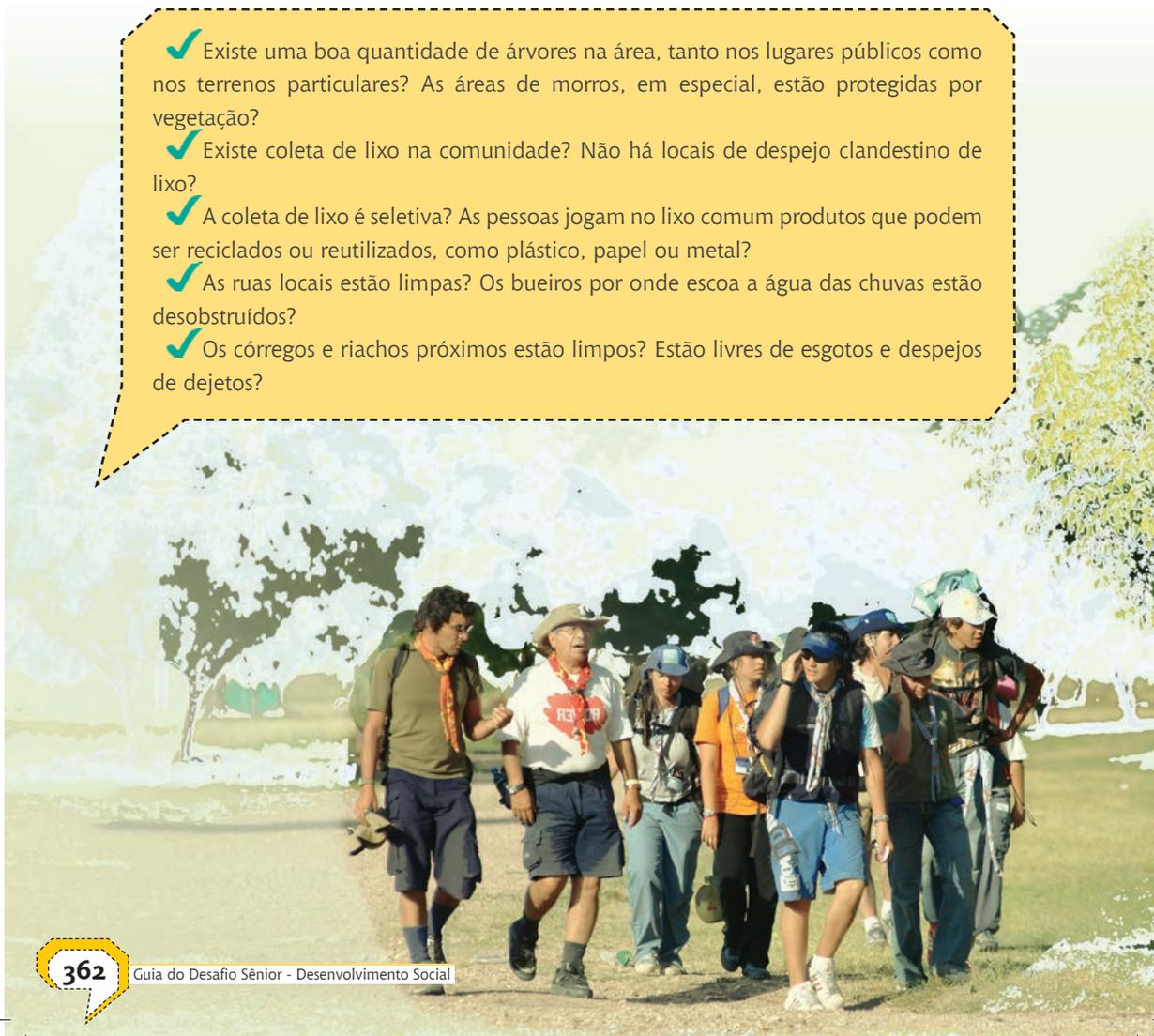
de operação ou de orientação pode resolver a questão, como por exemplo, quando se instalam depósitos para os diferentes tipos de “lixo”, separando o que é biodegradável, o que pode ser reciclado e também aquilo que pode contaminar o ambiente e merece tratamento especial.

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 escoam a água das chuvas estão desobstruídos?
- ✓ Os córregos e riachos próximos estão limpos? Estão livres de esgotos e despejos de dejetos?



- ✓ 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.

Você conhece a Insígnia Mundial do Meio Ambiente?

Esta insígnia ajudará você a explorar o meio ambiente, a conhecer a influência do ser humano na natureza e a compreender a importância de cuidarmos de nosso planeta.

Saiba como conquistá-la consultando o Guia da Insígnia Mundial do Meio Ambiente.



# Desenvolvimento **ESPIRITUAL**

*Fazemos um convite para que você avance, 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 à 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.*



## Atividade 68 e 69

- 68. Conhecer a teoria e realizar pelo menos uma vez um “Cirurgia Vegetal” junto com sua patrulha.

OU

Escolher e executar com sucesso (1) uma das atividades “complementares” da IMMA, destinadas ao Ramo Sênior

- 69. 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 poliuretana, 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.

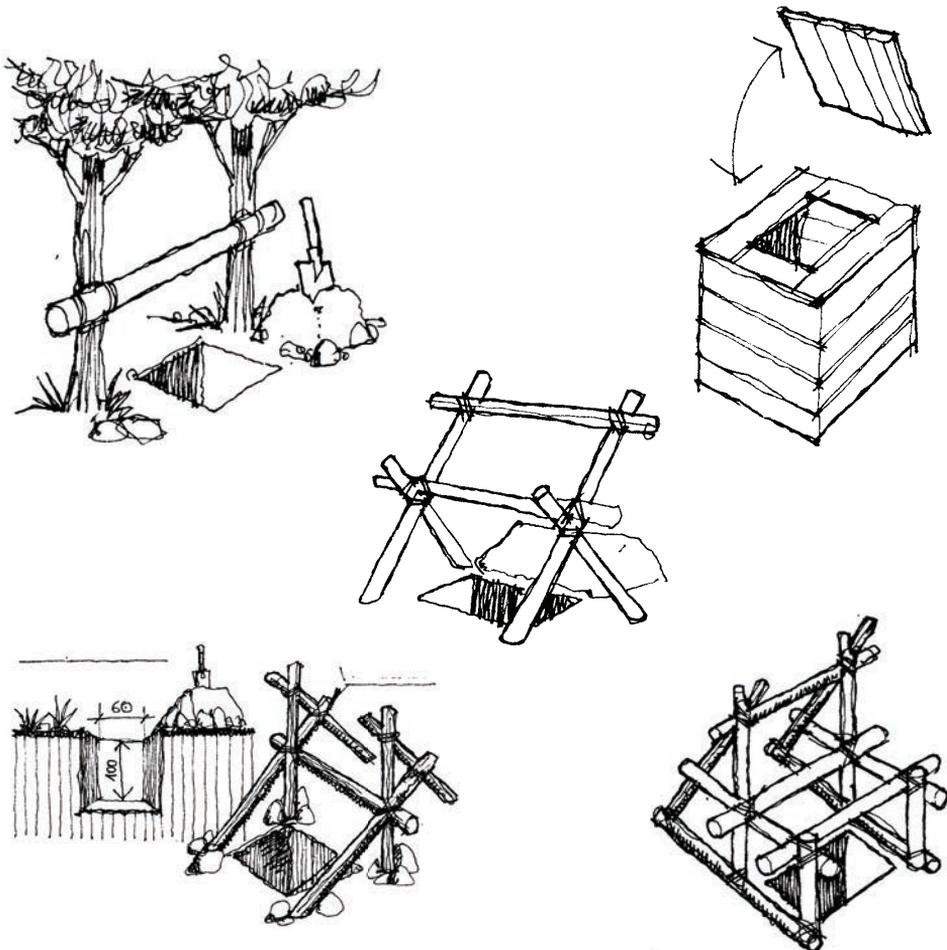


## Caminhando no local

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.

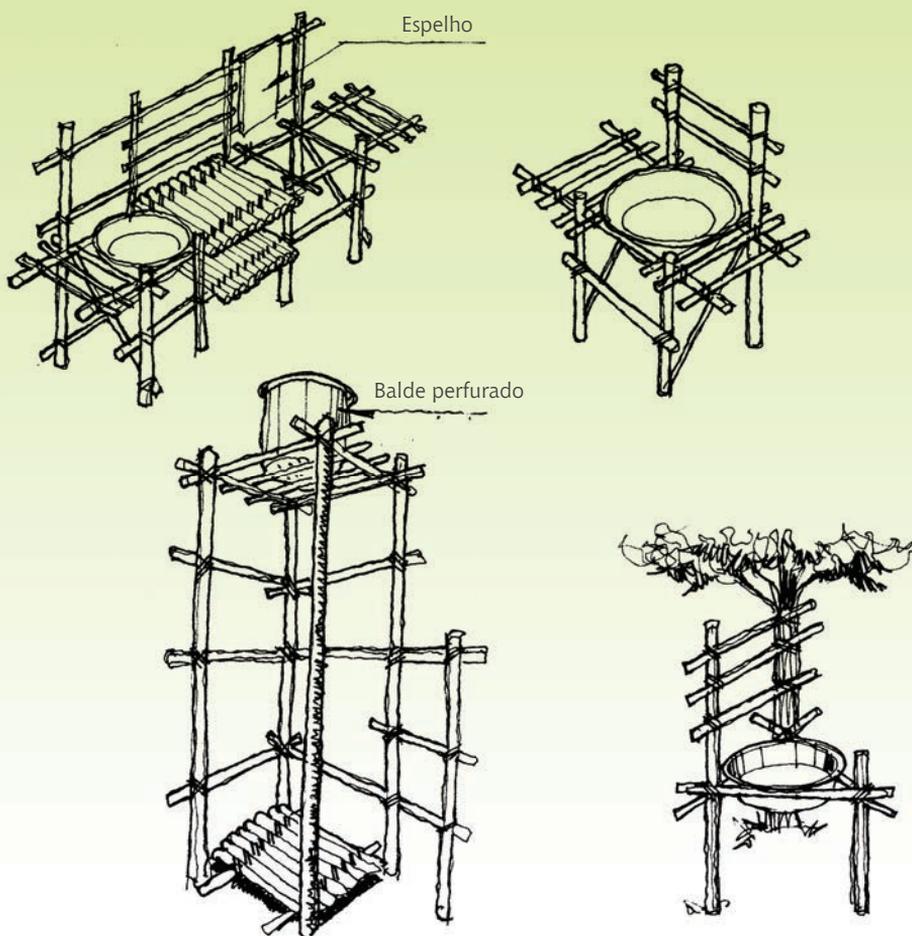
- **Papel e papelão** - No caso de uso de fogões ou fogueiras a lenha, restos de

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

Não cave valetas ao redor das barracas, escolha melhor o local e use um plástico sob a barraca. 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.



## 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 segundos 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.



## Sempre que for possível:

- ✓ Se você pode levar uma embalagem cheia para um ambiente natural, pode trazê-la vazia na volta.
- ✓ Ao percorrer uma trilha, ou sair de uma área de acampamento, certifique-se de que elas permaneçam como se ninguém houvesse passado por ali. Remova todas as evidências de sua passagem. Não deixe rastros!
- ✓ Não queime nem enterre o lixo. As embalagens podem não queimar completamente, e animais podem cavar até o lixo e espalhá-lo. Traga todo o seu lixo de volta com você.
- ✓ Utilize as instalações sanitárias que existirem. Caso não haja instalações sanitárias (banheiros) na área, cave um buraco com 20 a 30 centímetros de profundidade a pelo menos 60 metros de qualquer fonte de água, trilhas ou locais de acampamento, em local onde não seja necessário remover a vegetação.

## 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.

## 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.



## Atividade 70

### ● 70. 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

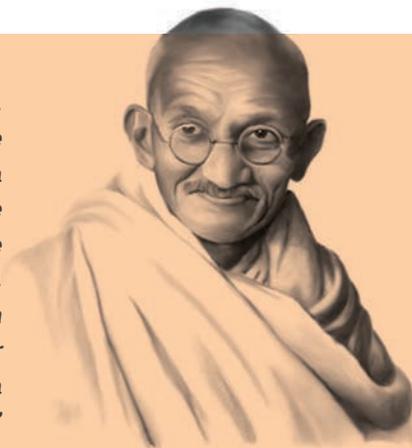
Por que insistimos em fazer orações e reflexões em nossas atividades escoteiras? Poderíamos buscar muitas respostas, porém o próprio Baden-Powell nos disse que:

*“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



## Atividades 71 a 73

- 71. Participar, frequentemente, dos momentos de reflexão realizados no início e término das atividades escoteiras, buscando fazer orações sinceras e reflexivas;
- 72. Buscar reservar momentos de reflexão e aproximação com Deus, por meio da oração;
- 73. 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,  
Bendígamos 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 suas mãos sejam sempre generosas e solidárias,  
Que seus passos sigam, firmes, o rumo da paz.  
Que seus ouvidos permaneçam abertos à voz de Deus  
e ao clamor do teu próximo,  
E que sua boca saiba pronunciar palavras que consolem, que curem  
que perdoem, que denunciem a injustiça e que anunciem a vida.  
Que seu olhar brilhe puro, com a luz da esperança,  
e que sua vida inteira reflita em cada ato, em cada gesto,  
em cada som e em cada silêncio o amor de Deus”*



## Atividades 74 e 75

● 74. Realizar (sozinho ou com sua patrulha) uma pesquisa sobre ao menos 4 religiões, apontando suas similaridades e apresentando o resultado à Seção.

● 75. 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 Benção
- ✓ 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

*“Já não é possível viver isolado. Cristãos e muçulmanos têm que se encontrar e se conhecer. Isso é o que podemos mostrar: pessoas de religiões diferentes que se reconhecem como parte de uma única humanidade; pessoas que têm encontrado uma nova vida porque se livraram do peso e dos preconceitos de seus corações”*



(W.D. Mohamed, líder religioso de muçulmanos afro-americanos nos Estados Unidos da América, durante um encontro entre cristãos e muçulmanos).

Algumas idéias de atividades que podem ajudar na convivência com os outros:

### Calendário inter-religioso

Pesquise e confeccione um calendário com as principais festividades religiosas das confissões religiosas de seus amigos, colegas de escola e conhecidos.

Envie uma saudação, pessoalmente ou por meio das redes sociais, aos seus amigos ou colegas no dia de suas festividades religiosas.

### Visite um centro religioso

Planeje e realize com sua patrulha a visita a um templo, mesquita, igreja, sinagoga ou lugar de reunião de alguma comunidade religiosa.

Antes da visita pesquise um pouco sobre a confissão religiosa que será visitada. Com toda informação recolhida prepare um relatório, o mais completo possível (audiovisual, por exemplo) para compartilhar com sua Tropa.

### Servindo juntos

Organize um dia de serviço comunitário com algum grupo de jovens de uma igreja diferente da sua ou de seus companheiros de patrulha.

O serviço pode ser o começo de um relacionamento entre a Tropa e grupos de jovens de diferentes igrejas da comunidade, e é uma excelente oportunidade para conhecer pessoas de uma confissão religiosa diferente da sua, estabelecer com eles uma relação de diálogo e respeito, e conhecer mais sobre as suas crenças.

## Os objetos de minha fé

Cada um dos membros da patrulha ou da Tropa traz de casa objetos vinculados com sua confissão religiosa, como por exemplo: fotografias de celebrações e festividades, imagens, livros, etc., e apresentam aos demais explicando seus significados.

## Promova e participe da Semana da Oração pela Unidade dos Cristãos.

Se você é membro de alguma Igreja Cristã pode participar e promover essa atividade, que vem desenvolvendo-se no mundo desde 1908.

Pelo menos uma vez por ano muitos cristãos se conscientizam da grande diversidade de formas de relacionar-se com Deus, se comovem e se dão conta de que não é tão diferente a maneira como o próximo rende culto a Deus.

O acontecimento que provoca esta experiência única se conhece como a Semana de Oração pela Unidade dos Cristãos. Congregações e paróquias de todo o mundo participam desta semana, que no hemisfério sul se celebra tradicionalmente próximo a Pentecostes. Durante este período acontece intercâmbio de púlpitos e se organizam ofícios ecumênicos especiais.

Pesquise quando e como se realiza a Semana de Oração em sua comunidade, junte-se à celebração e convide seus amigos para participar.

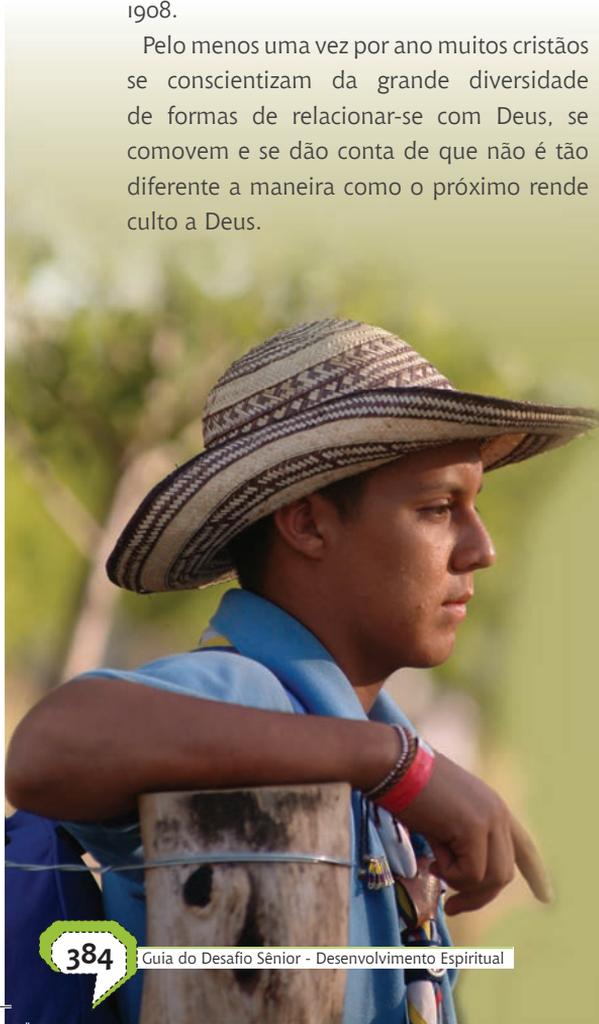
Você pode encontrar mais informações no site: [www.oikoumene.org](http://www.oikoumene.org)

## Promova e participe da Semana Mundial de Harmonia Interconfessional.

Em 20 de outubro de 2010 a Assembléia Geral da ONU aprovou por unanimidade a resolução e proclamou a primeira semana de fevereiro como a Semana Mundial da Harmonia Interconfessional.

O objetivo da semana interconfessional é reconhecer “a necessidade imperiosa de que as distintas confissões e religiões dialoguem para que aumente a compreensão mútua, a harmonia e a cooperação entre as pessoas”. A proclamação enfatiza que “em tempos que são muitos que procuram dividir aos que crêem, em vez de encontrar formas de melhorar nossas vidas por meio da eliminação de todas as formas de intolerância e discriminação, isso é crucial”.

Você pode encontrar mais informações no site: [http:// worldinterfaithharmonyweek.com/](http://worldinterfaithharmonyweek.com/)

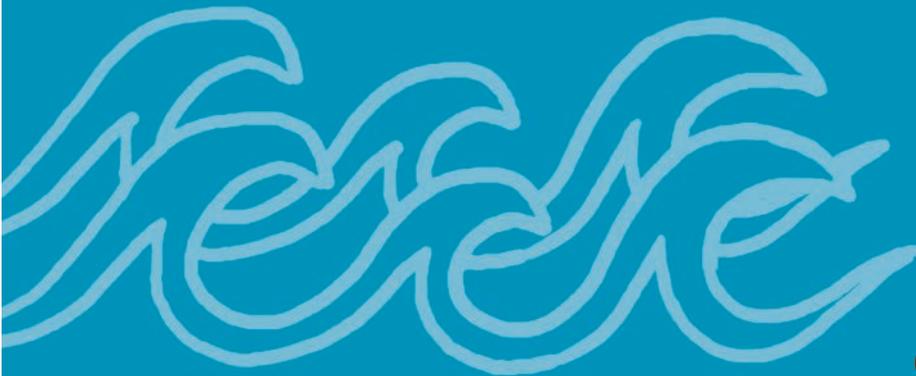


# Itens Específicos da Modalidade do

## MAR

*Os escoteiros do mar desenvolvem atividades orientadas para a marinharia e o ambiente náutico.*

*São aqueles que têm gosto pelo mar, pela navegação e pelas atividades aquáticas em geral, seja em rios, lagos ou mares.*



*"O mar, o mar, sempre recomeçando!"*

*Paul Valéry*



## SALVATAGEM

- 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

- 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

- 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

- 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

- 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

- 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 Marinha para a refeição da patrulha.
  - c) visitar uma fazenda marinha.
  - d) construir um método rústico de captura de peixes, demonstrando-o.

## PROFISSÕES DO MAR

- 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

- 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.
- 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.
- Conquistar a Insígnia da Modalidade do Mar (Naval).



## 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 com 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 confortável. 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 naufrago: 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 , a chance da pessoa morrer num bote onde os tripulantes bebem água do mar é de 7 a 8 vezes mais do que em um bote que isto não acontece. 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 sobrevivência 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 impréstável, 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 Marinha

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 marinha 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.

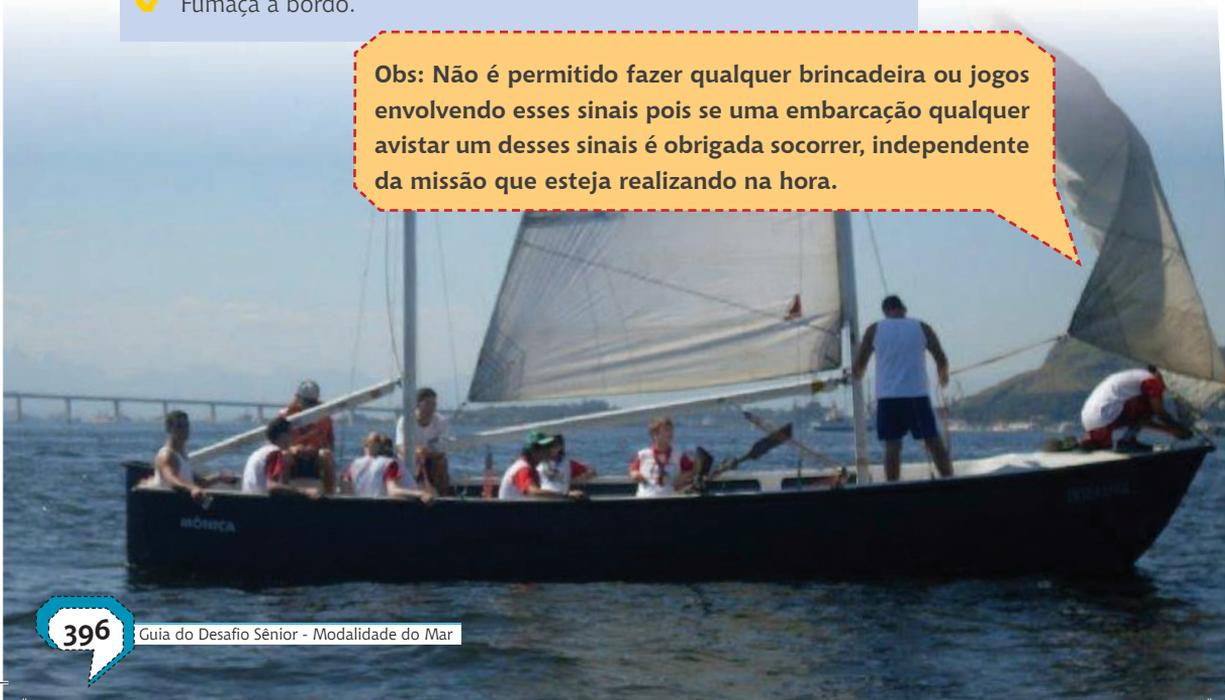


## Sinais de socorro no mar

- ✓ Sinais explosivos com intervalo de 1 minuto.
- ✓ CIS com as bandeiras *November* e *Charle* 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 rádio 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, auto-falantes 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 às 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:

- a) Tente se livrar o material em chamas, lançando-o ao Mar.
- b) Combata o incêndio imediatamente.
- c) Se o incêndio é na proa, colocar o popa contra o vento e vice-versa.
- d) Providenciar que todos coloquem os coletes salva-vidas.
- e) Colocar as pessoas a Barlavento.
- f) Providenciar os sinais de socorro no mar.
- g) 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.

- a) Inicialmente, não perder tempo tentando retirar água do pulmão da vítima;
- b) Checar imediatamente os sinais vitais;
- c) Não havendo respiração ou pulso, iniciar rapidamente as técnicas de ressuscitação;
- d) Manter a vítima aquecida;
- e) Administrar-lhe oxigênio;
- f) Tratar do estado de choque;
- g) Informar ao médico se o afogamento ocorreu em água doce, salgada ou de piscina;
- h) 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:

- a) Desligue o aparelho da tomada ou chave geral.
- b) Se tiver de usar as mãos para salvar alguém, envolva-a em papel;
- c) Empurre a vítima para longe da fonte de eletricidade usando um objeto não condutor de eletricidade;
- d) Se houver parada cardíaca ou respiratória, aplique o processo de reanimação;
- e) Cubra as queimaduras causadas pelo choque com gaze ou pano limpo;
- f) Se a pessoa estiver consciente, deite-a de costas com as pernas elevadas. Se estiver inconsciente, deite-a de lado;
- g) Se necessário, cubra a vítima com um cobertor.
- h) 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.

✓ **Estofo de Maré** - Momento em que a maré não sobe e nem desce. (Período entre a vazante e a enchente).

✓ **Maré de Sizígia** - 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.

DIRETORIA DE HIDROGRAFIA E NAVEGAÇÃO (DHN)  
CENTRO DE HIDROGRAFIA DA MARINHA (CHM)  
BANCO NACIONAL DE DADOS OCEANOGRÁFICOS (BNDO)

PREVISÕES DE MARÉS

PORTO DO RIO DE JANEIRO - ILHA FISCAL (ESTADO DO RIO DE JANEIRO)

Latitude: 22°53,8'S Longitude: 042°10,0'W Fuso: +03.0 Ano: 2011  
Instituição: CHM 26 Componentes Nivel Médio: 0.69 Carta: 01515

Lua	Dia	Hora	Alt.(m)
☉	QEA 19/01/2011	02:54	1.2
		09:08	0.3
		14:32	1.2
		21:21	-0.1
☽	QUI 20/01/2011	03:26	1.3
		09:53	0.3
		15:06	1.3
		22:06	-0.1
☽	SEX 21/01/2011	04:00	1.2
		10:34	0.3
		15:41	1.3
		22:54	-0.1

Legenda para as fases da lua: ☉ Cheia ☽ Crescente ☽ Nova ☽ Minguante

Exemplo de tábua de marés

## 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 distância.

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 aperta 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 marinheira, nas suas tarefas e resgates.



O croque



## 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; tábua de marés; RIPEAM; sinais de socorro no mar; GPS.

l) Ler o “Avisos aos Navegantes”.

m) Ferramentas para reparos de emergências, tais como: Alicate comum; Alicate 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 da embarcação, velames, massames, remos, baldes, luzes de navegação, ferros, casco, painero, leme, bolina, forquetas, mastro, retranca, mordedores, moitões e tudo mais pertencente ao barco.

o) ver a meteorologia, já garante decisões antecipadas com relação a segurança da navegação. É fundamental que alguém domine esse assunto. Os boletins da Marinha que trazem toda a informação sobre correntes e ventos predominantes que é o que a gente usa para fazer esse planejamento e alguns recursos a bordo também ajudam como por exemplo, a possibilidade de ter a previsão do tempo ou via rádio VHF, ou utilizando um Barômetro, Barógrafo e um Termômetro.

Se você tem possibilidade de adquirir essa previsão durante o trajeto, corrija a sua rota, para evitar problemas: tem a baixa pressão, o vento que se vai



rondar contra, então você vai ao longo da travessia corrigindo o seu roteiro e eventualmente até voltando, se a coisa para frente está muito feia, não tem nada de errado em voltar

Se for dormir a bordo, levar toldos. Se for acampar, levar apenas o material necessário para montar um pequeno acampamento. Não esqueça que alguém deverá tomar conta do barco enquanto se dorme, pronto para safar qualquer contra tempo.

Todo material deverá estar ensacado e preso de forma que não fique escorregando de um bordo ao outro conforme o balanço e o caturro. Antes de guardar de forma definitiva a bagagem, verificar a trimagem da embarcação. Evite que fique abicado ou derrabado.

Todo o lixo deverá ter destino correto, menos lançá-los no Mar.

Ao local de pernoite deverá considerar a

segurança da atracação, mantendo o mais abrigado possível. Caso seja necessário fundear escolha um fundo com boa tensa.

Tome conta para não perderem os horários programados na planilha de planejamento da atividade.

É de suma importância fazer uma avaliação final do evento. Guardar em local adequado e disponibilizar para futuras atividades.

Considere que teve ter neste documento, as finanças, cardápios, atividades, segurança, modificações na estrutura do organograma, o que deu e o que não deu certo, incidentes, acidentes, sugestões para acertar os próximos Cruzeiros, tudo datado e assinado pelo comandante.

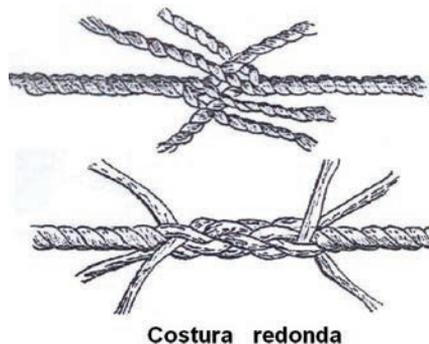
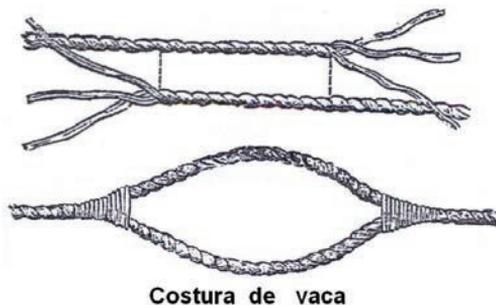
Um Cruzeiro poderá ser adaptado para lagoas ou rios. Considere as características dos locais por onde passarem.



## Alguns nós e costuras

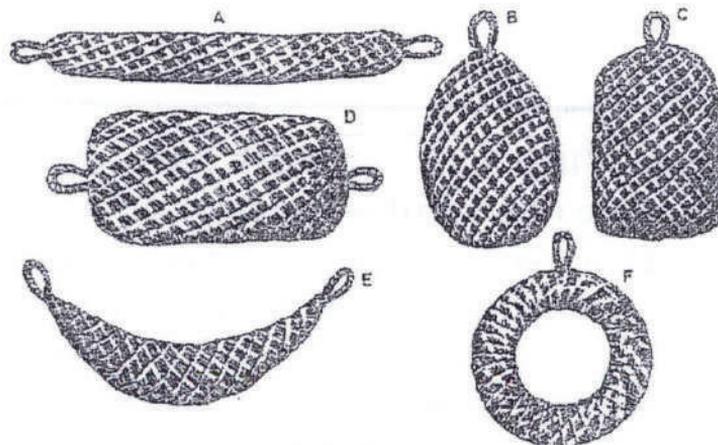
### Costuras

As costuras servem para emendar dois cabos ou fazer alças. Os cabos que fazem costuras normalmente são cabos com vários cordões.



### Embotijo

É o invólucro de uma defesa, feito com cabos trançados.



### Embotijos

## Engaiar, percintar e forrar

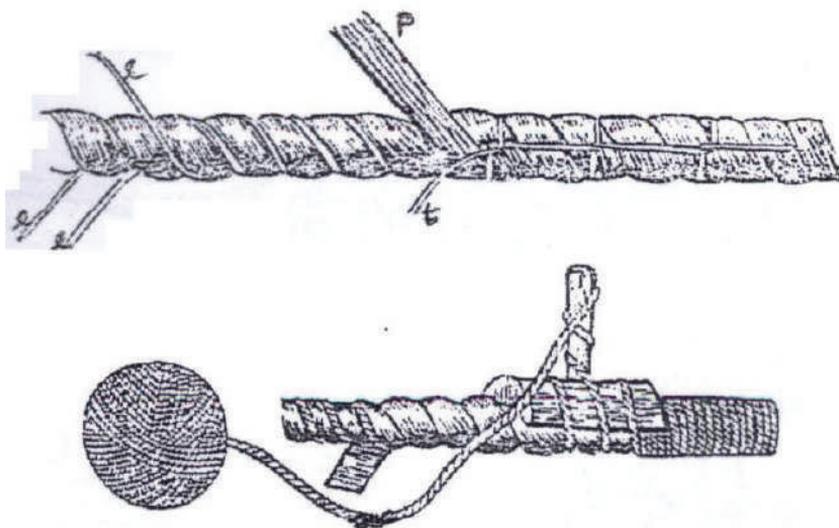
Engaiar um cabo consiste em cobrir o intervalo dos cordões com merlim, mealhar ou mesmo linha a fim de proteger da umidade e de o tornar mais liso.

**Percintar** – A percinta consiste em cobrir o cabo, depois de engaiado com percintas (tiras) de lona de modo que o cabo fique protegido da água. Tem preceito o percintar. Um cabo que deve trabalhar ao alto deve percintar-se de baixo ....

**Trincafiar** – Percintado o cabo, dão-se voltas de tomadouro com fio ou meias voltas mordidas. A fim de agüentar as percintas. (trincafiar).

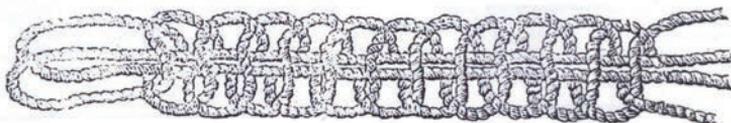
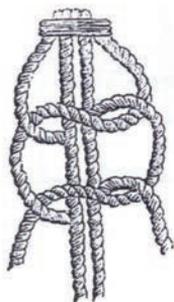
**Forrar** – consiste em cobrir o cabo depois de feitas as operações anteriores, com voltas sucessivas de mealhar. Trabalham dois homens: um com macete e outro com a Paloma. Primeiramente amarram-se os chicotes do cabo a meia altura do homem tendo o cuidado de não o deixar muito rondado. Em seguida, o homem que trabalha ao macete encosta a sua esquerda sobre o cabo de modo a tesá-lo com o próprio peso do corpo, começando em seguida o forro.

O chicote do mealhar, que se deve ter descochado, coloca-se sobre o cabo, dando depois três ou quatro voltas a mão como nas falcassas, e começa-se em seguida com o macete conforme mostra o desenho. Arremata-se como na falcassa.



**Engaiar, percintar e forrar**

## Gaxeta

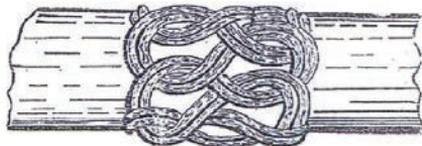
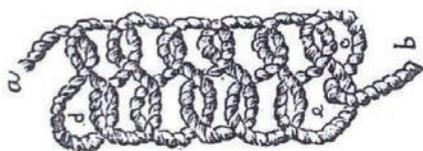


Gaxetas de nós tortos

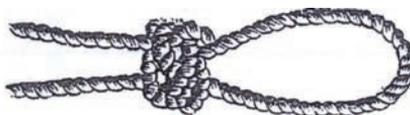


Gaxetas de nós direitos

## Pinhas



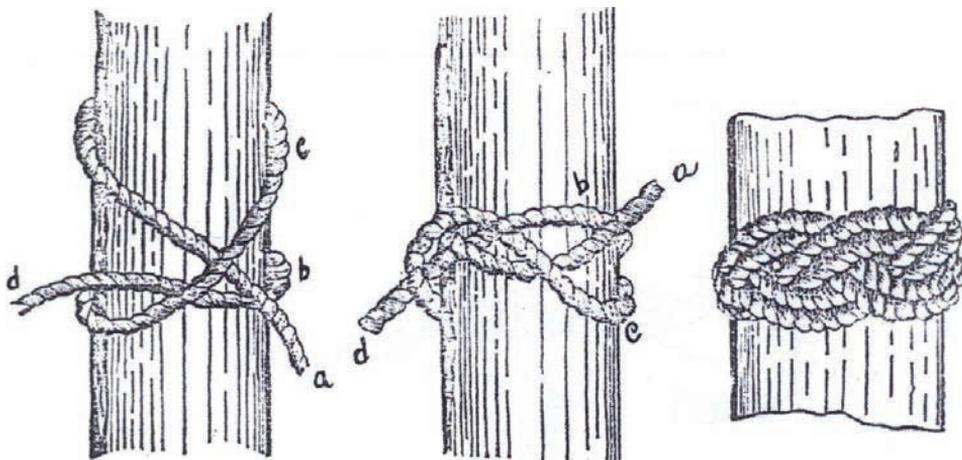
Pinha de vassoura



Pinha de lambaz



Pinha de retinida



**Pinha de anel**



# Itens Específicos da Modalidade do

## AR

*Os escoteiros do ar desenvolvem atividades orientadas para a aviação e o ambiente aeronáutico.*

*Expressam seu amor pelos aviões e vôos, pela tecnologia e a exploração. Buscam compreender a ciência que permite ao homem vencer a gravidade e ocupar lugar nos céus.*



*Uma vez que você tenha experimentado voar, você andar  pela terra com seus olhos voltados para céu, pois l  você esteve e para lá você desejar  voltar.*

*Immanuel Kant*

● Apresentar sozinho ou em conjunto com a Patrulha, painel ilustrativo sobre a história da conquista da Lua e a atual Estação Espacial Internacional

● Apresentar sozinho, painel ilustrativo sobre noções gerais de vôo de objetos mais pesados do que o ar:

● Formular estimativa razoavelmente exata do tempo, a partir de observações pessoais por um período de 1 semana:

● Construir e expor à Seção uma luneta rudimentar para observar o céu.

● Construir um planador lançado à cabo (no máximo 50 m.) que voe pelo menos quinze segundos, na melhor de três tentativas.

● Apresentar a Seção palestra sobre o princípio de funcionamento de um helicóptero.

● Montar uma miniatura (plastimodelo) de uma aeronave, apresentando para a tropa e explicando suas características e história.

● Conseguir num simulador de voo, decolar, voar e pousar com uma aeronave a sua escolha

● Pesquisar e apresentar para a tropa pelo menos 2 profissões e 2 esportes ligados a modalidade do ar, informando o que fazem e como ingressar/iniciar nos mesmos.

● Conquistar a Insígnia da Modalidade do Ar (Aeronauta).

## A Primeira Conquista

Astrônomos às vezes se sentem Robinson Crusóé.

Nós, humanidade, sob certo ponto de vista somos Robinson Crusóé.

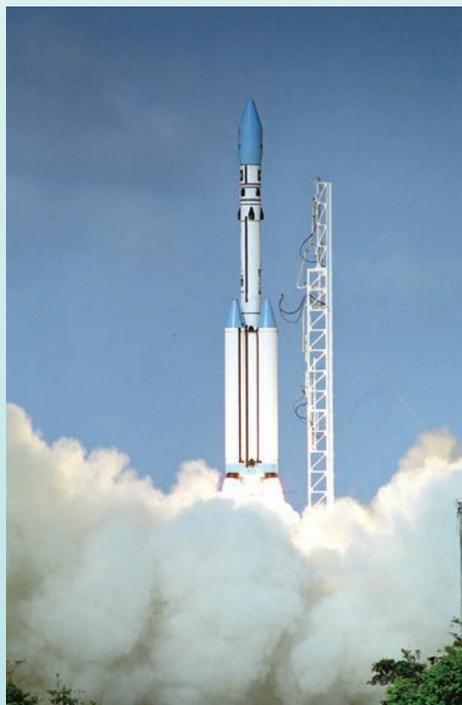
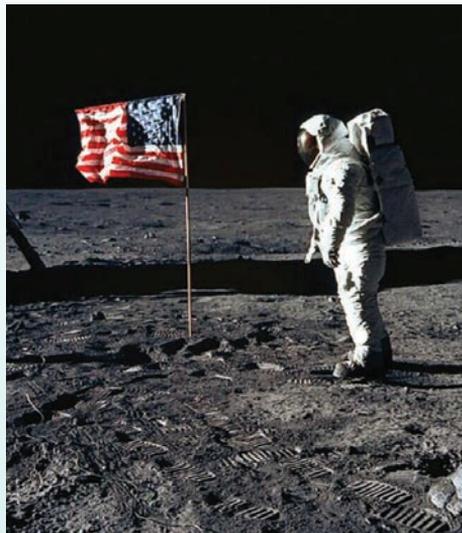
Estamos em um certo ponto de uma galáxia, tentando nos localizarmos no Universo.

Robinson, em sua ilha em um certo ponto do Pacífico, procurando pistas sobre sua vizinhança, observava os pássaros que passavam por ali; troncos de árvore carregados por correntes marítimas, etc. Nós, procurando pistas sobre o que nos cerca, temos a luz que chega dos astros para pesquisarmos.

Robinson construiu frágeis canoas e com elas se aventurou mar adentro, alcançando ilhas vizinhas. Há trinta anos, nós, em uma frágil espaçonave, alcançávamos a pedra mais próxima: nossa Lua.

### Os Primeiros Foguetes

Característica do desenvolvimento tecnológico atual, também a conquista espacial tem se desenvolvido a passos largos. Os primórdios dos foguetes atuais foram construídos há mais de mil anos na China. Semelhantes aos fogos de artifício de hoje, tinham a finalidade de diversão e de sinalização. No início do século um cientista russo, Konstantin Tsiolkovsky, defendeu a idéia de que foguetes com propelentes líquidos poderiam chegar ao espaço. O primeiro lançamento de um foguete desse tipo foi realizado por um americano, Robert Goddard, em 1926.



O grande avanço dessa tecnologia, porém, começou na década de 30 com o desenvolvimento do foguete V2 por militares alemães, onde se destacou o gênio de Wernher von Braun. Em 1944, perto do fim da II Guerra, essa nova arma foi usada para atacar Paris, Londres e Antuérpia. O V2 chegava a alcançar 160 km de altitude, sendo assim o primeiro objeto construído pelo homem a alcançar o espaço. O fim da II Guerra nos deixou dois grandes legados científico-militares: a bomba atômica e os foguetes de propelentes líquidos.

## A União Soviética



Em 1957 a União Soviética surpreendeu o mundo ao lançar o primeiro satélite artificial de nosso planeta, o Sputnik 1, uma esfera de alumínio com menos de 50 cm de diâmetro e quatro antenas que transmitiam ininterruptamente sinais de rádio para a Terra. O Sputnik 1 levou instrumentos para medir a temperatura e a densidade da alta atmosfera e nos enviou esses dados por 21 dias, até que suas baterias se esgotaram. Depois de passar 96 dias em órbita o Sputnik reentrou na atmosfera e incendiou-se, devido ao atrito com o ar.

Seres humanos sobreviveriam no espaço? A resposta a essa pergunta também foi nos

dada pela União Soviética. Um novo Sputnik levou ao espaço a cadela Laika, que não sofreu nenhum efeito nocivo por uma semana, até que o suprimento de ar que levava se esgotou e ela morreu. Foi também a União Soviética que colocou o primeiro homem no espaço: Yury Gagarin, em 12 de abril de 1961. A bordo da nave Vostok 1, Gagarin gastou 108 minutos para dar uma volta completa em torno de nosso planeta. Como ainda não se conheciam bem os efeitos da falta de gravidade sobre o ser humano, o vôo de Gagarin foi totalmente controlado da Terra.

A União Soviética continuava liderando a “Conquista Espacial”. Em outubro de 1964 a Voskhod 1 foi a primeira nave a transportar mais de uma pessoa (três) ao espaço. Em 18 de março de 1965, a Voskhod 2, com duas pessoas a bordo, registrou o primeiro “passeio” espacial. Aleksey Leonov foi a primeira pessoa a sair de uma nave espacial e “flutuar” no espaço, onde ficou por dez minutos.

Em 1959 a União Soviética havia dado início à “conquista da Lua” com o projeto Luna, que enviou várias naves ao nosso satélite natural. A Luna 1 foi a primeira nave a ir além da Lua e entrar em órbita do Sol; a Luna 2 foi o primeiro objeto construído pelo homem a alcançar o solo lunar; ainda em 1959 a Luna 3 foi a primeira sonda a fotografar a face oculta da Lua (a que nunca é vista da Terra); a Luna 9 fez o primeiro pouso suave na Lua e nos enviou imagens de TV de sua superfície; a Luna 10 entrou em órbita da Lua, tornando-se seu primeiro satélite artificial.

O projeto Luna se desenvolveu até 1976, mesmo depois da estada dos norte

americanos em nosso satélite. Totalmente automatizadas, três sondas Luna recolheram amostras do solo lunar e as trouxeram à Terra, em 1970, 1972 e 1976. Após o pouso essas sondas estendiam um braço mecânico que perfurava a superfície da Lua para extrair solo e rocha. Esse material assim recolhido era colocado em uma cápsula no topo da nave, que fazia a viagem de volta com a amostra.

## Os Estados Unidos



Do ponto de vista da ciência, havia a necessidade de se enviar uma nave tripulada à Lua? Mais que uma necessidade científica, pisar na Lua era um sonho da humanidade desde épocas imemoráveis. Em 1961, John Kennedy, então presidente dos Estados Unidos, prometeu que um norte americano pisaria no solo lunar antes do fim da década. O desenvolvimento científico e tecnológico acumulado estava prestes a nos propiciar a realização desse sonho. Teve início assim um dos maiores e mais fantásticos empreendimentos já realizados pelo homem. Naquela época ainda se sabia muito pouco sobre a superfície da Lua e nenhum americano tinha estado em órbita da Terra. Os cientistas norte americanos se

viram frente a uma tarefa gigantesca. Em menos de dez anos deveriam construir um foguete com potência para levar à Lua uma nave grande e pesada o suficiente para comportar astronautas em seu interior. Essa nave após pousar na Lua deveria vencer a gravidade de nosso satélite e retornar com segurança à Terra. Isso além da escolha de um local seguro para o pouso.

Foram dois os programas predecessores do projeto Apollo. Entre março de 1965 e novembro de 1966 foram enviadas dez missões tripuladas ao espaço como parte do programa Gemini. O objetivo desse programa era testar e desenvolver técnicas que seriam necessárias para as missões Apollo, como os encontros espaciais e o acoplamento de duas naves. Entre agosto de 1966 e agosto de 1967 cinco naves do programa Lunar Orbiter entraram em órbita da Lua, com o objetivo da escolha de possíveis locais para pouso, assim como a realização de medidas de intensidade de radiação e densidade de poeira espacial nas proximidades da Lua. Essa poeira e essa radiação poderiam ser danosas, com efeitos imprevisíveis sobre o ser humano.

## O Projeto Apollo

Para levar as naves Apollo ao espaço, foi desenvolvido um dos maiores e mais poderosos foguetes já construídos, o Saturno V, com três estágios e 110 metros de comprimento. Os dois primeiros estágios colocavam a Apollo no espaço, em órbita da Terra. A partir daí era acionado o terceiro e último estágio, colocando a nave na trajetória correta em direção à Lua. A

nave Apollo era composta por três partes: o módulo de comando, onde ficavam a tripulação (que mal tinha espaço para se mexer) e as provisões; o módulo de serviço, onde ficavam os motores, geradores elétricos, equipamentos de sobrevivência dos tripulantes, etc; e o módulo lunar, que levava os astronautas à superfície da Lua. Se o espaço no módulo de comando já era pequeno, no módulo lunar era menor ainda. Nele não havia assentos, os dois astronautas que desciam na Lua tinham espaço suficiente apenas para permanecer em pé. O módulo lunar por sua vez era constituído de duas partes: a superior com a cápsula de permanência dos astronautas e a inferior, que servia de plataforma de lançamento quando do retorno dos astronautas aos módulos de comando e de serviço, que ficavam em órbita da Lua.

### As Missões Apollo

O projeto Apollo começou de maneira trágica. Em 27 de janeiro de 1967, quando os astronautas da Apollo 1 testavam os equipamentos do módulo de comando, uma faísca provocou um incêndio. O interior da cápsula estava cheio de oxigênio puro, que é altamente inflamável, fazendo com que o fogo se espalhasse violentamente. Os três não conseguiram escapar.

Lançada em 21 de dezembro de 1968 a Apollo 8 foi a primeira nave tripulada a sair da gravidade da Terra, entrando em órbita lunar em 24 de dezembro. Durante as dez voltas que deu em torno da Lua seus tripulantes observaram possíveis futuros locais de pouso. Nunca o ser humano havia estado tão longe. Faltavam agora apenas os



testes com o módulo lunar antes de pisarmos na Lua. A Apollo 9 testou manobras de separação e acoplamento na órbita da Terra, enquanto que a Apollo 10 completou os testes necessários para a descida do homem na Lua. O módulo de comando desta última ficou em órbita de nosso satélite, enquanto dois de seus tripulantes, no módulo lunar, desciam a apenas 15 km da superfície da Lua.

Em 20 de julho de 1969, presenciávamos uma das cenas mais emocionantes proporcionadas pela ciência em todos os tempos. Em todo o mundo cerca de um bilhão de pessoas assistiram pela televisão ao pouso do módulo lunar da Apollo 11, batizado de "eagle", no solo de nosso satélite. Duas horas após o pouso, Neil Armstrong saiu da nave e entrou para a história como o primeiro homem a pisar na Lua, sendo logo seguido por seu companheiro Edwin Aldrin. Os dois passaram 22 horas na Lua, sendo dessas, 2 horas e 40 minutos fora da nave.

A primeira pedra nas proximidades de nossa ilha foi assim conquistada.

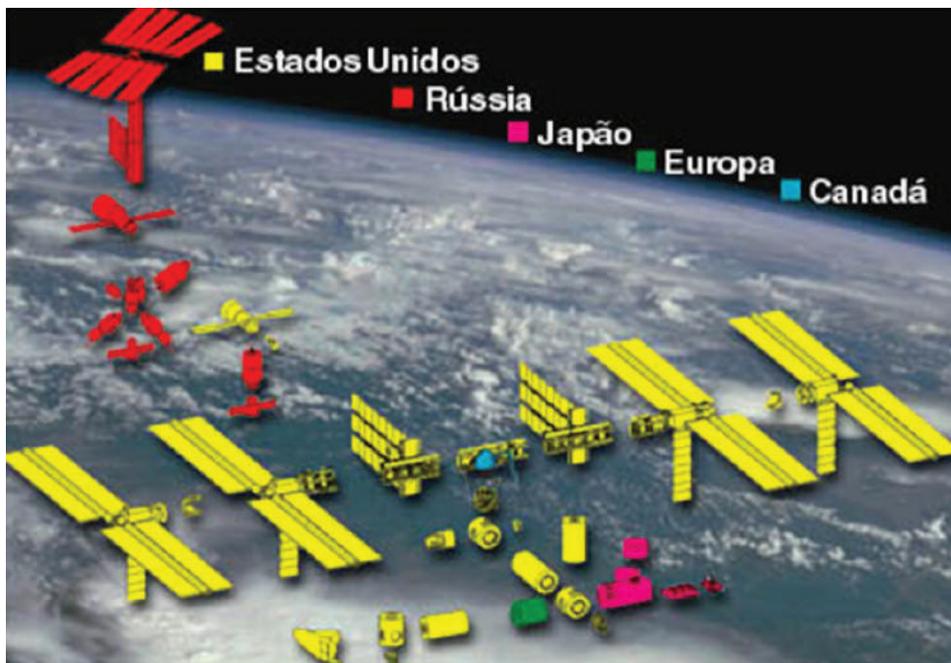
## Estação Espacial Internacional

Trata-se da maior obra de engenharia da história. Sozinha ela já representa uma nova era na astronáutica. Dezesesseis nações trabalham juntas para construir a Estação Espacial Internacional (EEI ou ISS na sigla em inglês), a mais avançada plataforma de pesquisa espacial já construída.

Os primeiros módulos já estão no espaço e desde já espera-se garantir uma permanência humana constante no espaço. A Rússia desempenhou fundamental. Os valiosos anos de experiência da Estação Mir foram decisivos.



A ISS em sua configuração final vista sobrevoando Brasília. Vê-se claramente o plano piloto da cidade e o lago Paranoá. Concepção artística cortesia da Nasa.



ISS, vista expandida: principais módulos e seus construtores.

## Seqüência de montagem

A CONSTRUÇÃO EM ÓRBITA DA TERRA começou em 1988 e deve durar até o ano de 2010. Até lá terão sido mais de 40 lançamentos. Quando pronta, terá uma massa de 454 toneladas e quase 90 m de comprimento por 43 de altura, sem considerar a extensão dos painéis solares. O espaço destinado à habitação terá um volume equivalente ao interior de dois aviões 747.

Pelo menos três veículos de transporte, o ônibus espacial, a nave russa Soyuz e o foguete russo Próton irão se encarregar da montagem dos diversos componentes da estação espacial em órbita de Terra. Dezenove vôos, incluindo 15 missões do ônibus espacial, já aconteceram.

O primeiro vôo foi de um foguete russo

Próton em 20 novembro de 1998, colocando em órbita o módulo Zarya. O segundo vôo ocorreu em 4 de dezembro daquele ano, com a missão de STS-88 do ônibus espacial Endeavour, que integrou o módulo Unit ao Zarya, iniciando a seqüência de montagem da ISS. A primeira tripulação permanente partiu em 31 de outubro de 2000, a bordo de um foguete Soyuz.

A órbita da ISS é inclinada  $51,6^\circ$  em relação à linha do equador e sua altitude é de 402 km. Sua órbita é tal que a estação pode ser facilmente alcançada por veículos espaciais lançados por todos os países participantes, possibilitando também uma excelente observação da Terra, cobrindo 85% da superfície terrestre e sobrevoando 95% da população mundial.



A área em azul mostra as regiões de onde a estação pode ser vista.

## Benefícios

EM ÓRBITA, OS EXPERIMENTOS CIENTÍFICOS ESTÃO LIVRES da pressão exercida pela gravidade terrestre. Como resultado, tratamentos de câncer podem ser testados em culturas de células vivas sem riscos para os pacientes.

A microgravidade também será útil no desenvolvimento de diversos outros tipos de medicamentos, além da obtenção de novos materiais, como ligas metálicas mais leves e fortes e chips de computador mais poderosos.

Alguns experimentos terão lugar do lado de fora da estação, onde os efeitos da exposição ao severo meio espacial (como temperaturas extremas, altas doses de radiação e impacto de micrometeoritos) serão verificados em diferentes materiais e elementos fluidos. Observações da Terra permitirão o acompanhamento mais detalhado das

mudanças climáticas e o controle dos impactos causados pela influência humana no meio ambiente. Novos empregos indiretos serão criados.

## Parceiros

FOI EM 1988 QUE RONALD REAGAN, então presidente dos EUA, deu a estação o nome Freedom (Liberdade). Nos anos seguintes o Congresso americano forçou cortes no orçamento original e, em 1993, o presidente William Clinton sugeriu maior participação internacional no projeto, que foi então redesignado como Estação Alpha.

Quando os russos passaram a ser os principais fornecedores de elementos para a estação, ela finalmente ficou conhecida como International Space Station, ISS. De fato, a estação resulta do esforço conjunto de 16 nações, listadas a seguir em ordem alfabética.

 Alemanha	 Dinamarca	 Holanda	 Reino Unido
 Bélgica	 Espanha	 Itália	 Rússia
 Brasil	 Estados Unidos	 Japão	 Suécia
 Canadá	 França	 Noruega	 Suíça

Os Estados Unidos são responsáveis pelo desenvolvimento de vários sistemas de bordo, como o suporte à vida, o controle térmico, a navegabilidade e os sistemas de comunicação e dados, além de três módulos de conexão.

Os russos também contribuem com dois módulos de pesquisa e um módulo habitacional com todo equipamento necessário ao suporte à vida, além de plataformas para instalação de painéis solares e os fundamentais veículos de transporte, como a nave Soyuz, que serve ao transporte das tripulações.

O Canadá forneceu um braço remoto de 47 metros de comprimento, semelhante ao atualmente em uso pelos ônibus espaciais, e os europeus também fornecerão laboratórios pressurizados, entre outros equipamentos.

### A participação brasileira

EM DEZEMBRO DE 1996 A AGÊNCIA ESPACIAL norte-americana (Nasa), convidou o Brasil para participar da construção da ISS. Em setembro do ano seguinte, após várias visitas de missões da Nasa ao Brasil e da Agência Espacial Brasileira (AEB) e do Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (INPE) aos Estados Unidos, o Conselho Superior da AEB aprovou o programa de cooperação.

O Brasil fornecerá equipamentos e serviços em troca dos direitos de utilização da estação durante toda sua vida útil. Segundo o acordo firmado, o Brasil fornecerá equipamentos de voo, modelos de treinamento. Além disso, deverá cooperar com serviços de logística, manutenção e reparos.



Concepção do braço remoto canadense montado na ISS.

O Único brasileiro a visitar a Estação Espacial e desenvolver pesquisas, foi o Escoteiro Astronauta Marcos César Pontes, Membro do Grupo Escoteiro Aviação do Exército de Taubaté – 259-SP.

Se bem aproveitado, será uma oportunidade única para elevar o patamar técnico, tanto dos profissionais do INPE/AEB, quanto das universidades e centros de pesquisa envolvidos. As indústrias que se engajarem ao programa serão igualmente qualificadas, devido às exigências impostas aos fornecedores de equipamentos para missões espaciais tripuladas, o que também significará novas oportunidades de negócios.

## Os aviões

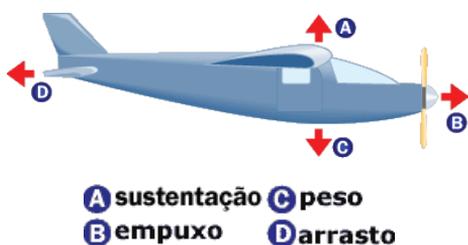
O maior e comum exemplo de objeto voador mais pesado que o ar está o avião.

Um Boeing 747, por exemplo, pode levar 600 pessoas - e pesa quase 400 toneladas quando está abastecido para a decolagem. Mesmo assim, ele percorre a pista e, como num passe de mágica, se levanta no ar e pode voar quase 13.000 km sem parar. É impressionante, não?

Para entender o que faz um 747 - ou qualquer outra aeronave - voar, aperte o cinto e continue lendo. Este artigo explica a teoria do vôo e analisa as diferentes peças de um avião - e de quebra ainda sugere links ótimos para obter mais informações.

### Forças aerodinâmicas

Antes de aprender como as asas mantêm os aviões no ar, é importante compreender as quatro forças básicas da aerodinâmica: sustentação, peso, empuxo e arrasto.



Para um avião voar em linha reta e nivelado as seguintes relações devem ser verdadeiras:

- Empuxo = Arrasto
- Sustentação = Peso

Se o arrasto superar o empuxo, o avião vai perder velocidade. Se o empuxo aumentar e superar a força de arrasto, o avião vai acelerar.

Da mesma forma, se a sustentação for menor que o peso do avião, o avião descera. Ao aumentar a sustentação, o piloto faz o avião subir.

### Empuxo

O empuxo é uma força aerodinâmica que deve ser criada para que o avião supere o arrasto (observe que o empuxo e o arrasto atuam em sentidos opostos na figura acima). Os aviões geram empuxo usando hélices, motores a jato ou foguetes. Na figura acima, o empuxo provém de uma hélice - que funciona como uma versão muito potente de um ventilador doméstico puxando o ar pelas lâminas.

### Arrasto

O arrasto é uma força de resistência ao movimento de um objeto num fluido (como o ar - a água também é um fluido). Uma forma de sentir o efeito do arrasto é colocar (com cuidado) sua mão para fora da janela de um carro em movimento. O arrasto que sua mão produz depende de alguns fatores, como o tamanho de sua mão, a velocidade do carro e a densidade do ar. Desacelerando o carro, você nota que o arrasto em sua mão também diminui.

### Peso

Este é fácil. Todo objeto na Terra tem um peso (incluindo o ar). Um 747 pode pesar 395 toneladas - e mesmo assim consegue decolar (veja a tabela ao lado para mais especificações do 747).

## Sustentação

Sustentação é a força aerodinâmica que mantém um avião no ar. Provavelmente é a mais complicada das quatro para explicar sem usar muita matemática. Nos aviões, grande parte da sustentação necessária para manter o avião no ar é criada pelas asas (embora parte seja criada por outras peças da estrutura).

## Explicações populares (e imperfeitas) sobre sustentação

Ao ler qualquer livro escolar sobre aerodinâmica, você encontrará inúmeros métodos matemáticos para calcular a sustentação. Infelizmente, nenhuma dessas explicações é particularmente satisfatória, a menos que você seja um gênio da matemática.

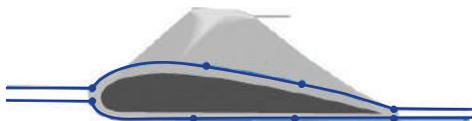
Há muitas explicações simplificadas sobre a sustentação na Internet e em alguns livros didáticos. Duas das mais populares explicações atuais são a explicação do caminho mais longo (também conhecida por princípio de Bernoulli ou igual tempo de trânsito) e a explicação newtoniana (também conhecida por explicação de transferência de momento ou deflexão do ar). Embora muitas dessas explicações sejam fundamentalmente falhas, elas ainda podem contribuir para um entendimento intuitivo de como é criada a força de sustentação.

## A explicação comum ou caminho mais longo

A explicação comum, ou do caminho mais longo, diz que a parte superior de uma asa é mais curva que a parte inferior. As partículas



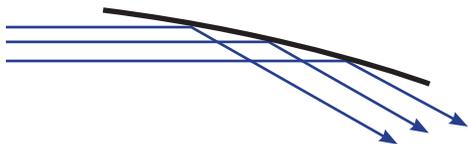
de ar que se aproximam do bordo de ataque da asa devem percorrer o caminho por cima ou por baixo da asa. Suponhamos que duas partículas próximas se separem no bordo de ataque e se reagrupem depois, no bordo de fuga da asa. Visto que as partículas que se deslocam na parte superior percorrem uma distância maior em igual tempo, elas devem se mover mais rapidamente.



O princípio (ou lei, ou teorema) de Bernoulli, um fundamento da dinâmica dos fluidos, define que, conforme aumenta a velocidade de fluxo do fluido, diminui sua pressão. A explicação do caminho mais longo (igual tempo de trânsito) deduz que esse ar que se desloca mais rápido desenvolve menor pressão na parte superior, ao passo que o ar com deslocamento mais lento mantém maior pressão na parte inferior da asa. Essa diferença de pressão basicamente “chupa” a asa para cima (ou empurra a asa para cima, dependendo do ponto de vista).

### A explicação newtoniana

Isaac Newton declarou que, para cada ação, existe uma reação igual e oposta (Terceira Lei de Newton).



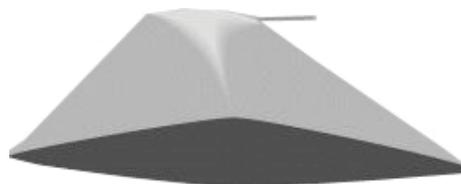
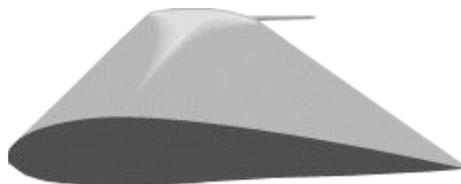
No final do século 17, Isaac Newton formulou a teoria de que as moléculas de ar atuam como partículas individuais e o ar que

atinge a superfície inferior de uma asa atua como chumbinho ricocheteando em uma placa metálica. Cada partícula individual ricocheteia na superfície inferior da asa e é desviada para baixo. Conforme atingem a parte inferior da asa, as partículas concedem parte de sua cinética à asa, gradualmente empurrando a asa para cima com cada impacto molecular.

### Formato da asa

O formato de aerofólio “padrão” que explicamos acima não é o único formato para uma asa. Por exemplo, os aviões de acrobacias (aqueles que voam de cabeça para baixo por longos períodos em demonstrações aéreas) e aeronaves supersônicas têm perfis de asa que são um pouco diferentes do esperado:

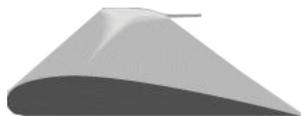
O aerofólio superior é comum para um avião de acrobacias e o aerofólio inferior é comum para caças supersônicos. Observe que ambos são simétricos, tanto na parte superior quanto na inferior. Aviões de acrobacias e jatos supersônicos obtêm sua sustentação exclusivamente do ângulo de ataque da asa.



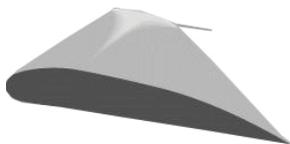
## Ângulo de ataque

O ângulo de ataque é o ângulo da asa em relação ao ar que se aproxima - é ele que determina a espessura da fatia de ar que a asa está atravessando. Por determinar essa

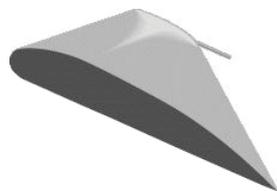
fatia, o ângulo de ataque também dita a sustentação que a asa gera (embora este não seja o único fator).



Ângulo de ataque zero



Ângulo de ataque raso



Ângulo de ataque agudo



## Flapes

Em geral, as asas da maioria dos aviões são projetadas para oferecer a quantidade apropriada de sustentação (junto com arrasto mínimo), ao passo que o avião opera em modo de cruzeiro (cerca de 560 milhas por hora, correspondente a 901 km/h para um Boeing 747-400). Entretanto, quando essas aeronaves decolam ou aterrissam, suas velocidades podem ser reduzidas a menos de 200 milhas por hora (322 kph). Essa dramática alteração nas condições de trabalho da asa significa que um formato diferente de aerofólio provavelmente melhoraria a aeronave.

Para comportar ambos os regimes de voo (rápido e alto, assim como baixo e lento), as asas de avião possuem seções móveis chamadas flapes. Durante a decolagem e a aterrissagem, os flapes são projetados para trás e para baixo, a partir do bordo de fuga das asas. Isso altera efetivamente o formato da asa, permitindo que ela desloque mais ar criando maior sustentação. A desvantagem dessa alteração é o arrasto que também é criado, de forma que os flapes são recolhidos pelo restante do voo.

## Mais peças de avião

A asa é, obviamente, a peça mais importante em um avião - é ela que coloca o avião no ar. Mas os aviões têm muitas outras peças, que servem para controlar os ou mantê-los voando. O trem de pouso é essencial durante a decolagem e a aterrissagem.



Flape individual com ranhuras



Flape ampliado



Flape duplo com ranhuras



Flape triplo com ranhuras

## Hélice

Logo depois da asa, as peças mais importantes provavelmente são a hélice e o motor. A hélice (ou, em aviões a jato, os jatos) oferecem o empuxo que movimenta o avião para a frente.

A hélice é uma asa especial giratória. Se você olhar o corte transversal de uma hélice, verá que ela tem o formato de aerofólio e ângulo de ataque.



Basta ver a foto acima de uma hélice para notar que o ângulo de ataque muda conforme a extensão da hélice - o ângulo é maior no centro porque a velocidade da hélice pelo ar é menor quando próxima do cubo. Muitos aviões a hélice de grande porte têm hélices de três ou quatro lâminas com mecanismos de ajuste de ângulo de inclinação. Esses mecanismos permitem ao piloto ajustar o ângulo de ataque da hélice, dependendo da velocidade do ar e da altitude.

## Estabilizadores horizontais e verticais

A cauda do avião tem duas pequenas asas, chamadas estabilizadores (o vertical, com o leme, e o horizontal, com profundores), que o piloto usa para controlar a direção do avião. Ambos são aerofólios simétricos e têm grandes flapes, controlados pelo piloto para alterar suas características de sustentação. O conjunto de estabilizadores é chamado de empenagem.



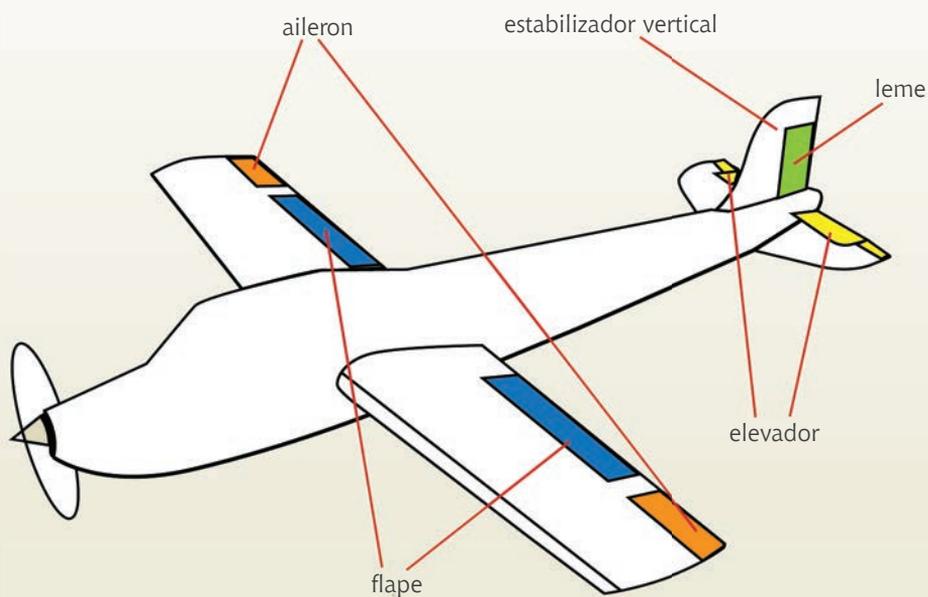
Asa horizontal (estabilizador e profundor) na cauda



Asa vertical (estabilizador e leme) na cauda

Com a asa horizontal na cauda, o piloto muda o ângulo de ataque do avião, controlando sua subida ou descida. Com

o leme, o piloto direciona o avião para a esquerda ou direita.



## Previsão do tempo

A Previsão do Tempo é um estudo que se baseia nos conceitos antigos da Meteorologia que foi criada com dedicação pelo filósofo grego Aristóteles muito antes de Cristo. Esses estudos meteorológicos nada mais são do que as observações de fenômenos atmosféricos terrestres, com enfoques físicos.

A previsão do tempo está baseada, entre outros, em dados observados de hora em hora nas estações meteorológicas de superfície, convencionais ou automáticas, espalhadas por todo o território nacional.

Após esta coleta de dados (precipitação, ventos, umidade relativa do ar, pressão, etc) com o auxílio de supercomputadores faz-se uma simulação, através de modelos numéricos, de como se comportará o tempo num intervalo de 24, 48, 72 e 96h à frente. Porém, só as informações do modelo numérico não são suficientes para a realização da previsão do tempo, contamos também com o auxílio das imagens de

satélites para elaborar a Previsão em curto prazo. Estas imagens podem ser geradas a cada 30min, de hora em hora ou a cada 3h. Elas estão disponíveis em 3 canais:

- 1) infravermelho;
- 2) visível e;
- 3) vapor d'água.

Também existe o Radar Meteorológico, que fornece as condições meteorológicas reinantes num espaço de tempo menor e também para uma área menor.

No INMET, há uma seção própria para a recepção e tratamento destas imagens de satélites. Então, os meteorologistas mapeiam e analisam estas informações e, só depois de feitas todas estas análises (cartas de superfície, modelos numéricos, imagens de satélites, etc) tem-se maior segurança em elaborar a previsão do tempo para todo o Brasil.

### Quem utiliza estas informações sobre o tempo?

São inúmeras as pessoas, físicas ou jurídicas, que delas se utilizam, por exemplo:

- a) **Agricultura:** garantia de uma boa colheita;
- b) **Marinha:** proteção aos seus marinheiros, navios e passageiros;
- c) **Aeronáutica:** proteção e segurança de seus pilotos, aeronaves e passageiros;
- d) **Pescadores:** condições favoráveis à pesca;
- e) **Turismo:** garantia de um passeio e/ou viagem feliz e tranqüila.

Alem das informações técnicas, obtidas por instrumento, podemos também, observar os sinais naturais e, saber observar

os comportamentos dos animais e os sinais meteorológicos.

Nosso irmão Escoteiro Tomás Leitão de

Estoril em Portugal, apresenta algumas sugestões para prevermos se vai chover ou se vai estar bom tempo, podemos-nos orientar por estas indicações:

#### **Previsão de Chuva:**

- ✓ A Noite, estrelas obscurecidas;
- ✓ Lua pálida de bordos pouco nítidos;
- ✓ Nevoeiros sobre o sol;
- ✓ Céu com nuvens pesadas;
- ✓ Ventos fortes;
- ✓ Céu amarelo pálido ou azul leitoso;
- ✓ Céu amarelado e alaranjado antes do pôr-do-sol;
- ✓ Céu avermelhado ao nascer do sol significa que o tempo vai mudar;
- ✓ Voo baixo dos pássaros e seu silêncio indicam uma tempestade iminente;
- ✓ Ondulação das folhas dos carvalhos indica chuva forte;
- ✓ Cascas das pinhas permanecendo fechadas é sinal de chuva;
- ✓ Gaivotas abrigando-se: iminência de uma tempestade;
- ✓ Formigas construindo acessos muito íngremes ao formigueiro e gatos limpando-se atrás das orelhas, são sinais de chuva iminente.



#### **Previsão de bom tempo:**

- ✓ Céu claro e brilhante ou limpo com clarões no horizonte;
- ✓ Céu uniforme encoberto;
- ✓ Céu avermelhado antes do pôr-do-sol;
- ✓ Céu avermelhado ao pôr-do-sol pode significar bom tempo no dia a seguir;
- ✓ Voo alto dos pássaros indica bom tempo;
- ✓ Abertura das cascas das pinhas indica tempo seco.



#### **Também há sinais que permitem prever se vai estar vento e com que intensidade.**

Para isso temos que estar atentos a:

- ✓ Céu azul-escuro ou sem nuvens indica vento moderado;
- ✓ Céu amarelado brilhante ao entardecer significa vento no dia seguinte;
- ✓ Lua cheia com coroa à volta ou vermelha ao nascer pode indicar vento;
- ✓ Quando o vento vem depois da chuva, vai provavelmente tornar-se forte;
- ✓ Um aguaceiro forte faz cair o vento.

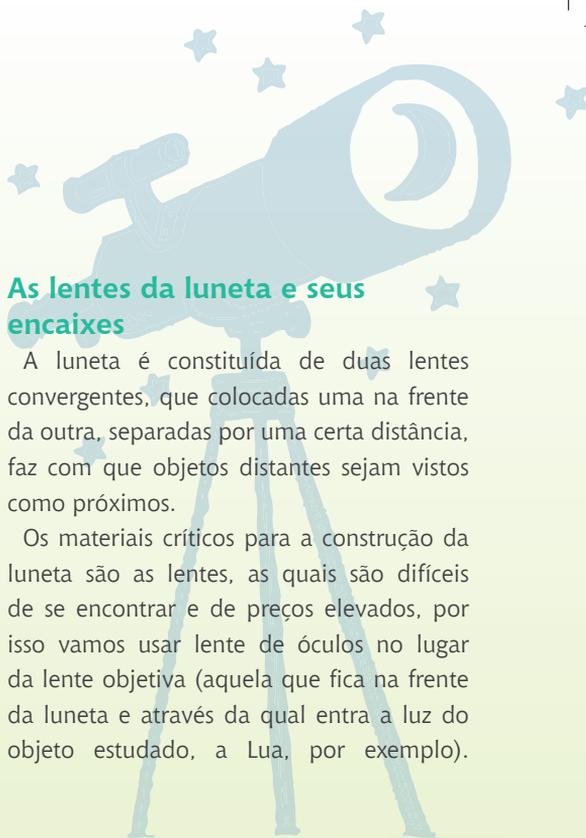
## A Luneta com Lente de Óculos

Sugestão de como construir uma luneta astronômica utilizando apenas materiais facilmente disponíveis no comércio, de baixo custo e de fácil montagem. No lugar da lente objetiva usa-se uma lente de óculos de um grau positivo e no lugar da lente ocular usase um monóculo da fotografia. Os encaixes são feitos com tubos e conexões de PVC. Uma sugestão de como construir um tripé para a luneta também é dada. Apesar de se usar materiais rudimentares, os resultados são satisfatórios. As crateras lunares são facilmente observadas, assim como seu relevo, principalmente nas luas crescentes e minguantes.

### As lentes da luneta e seus encaixes

A luneta é constituída de duas lentes convergentes, que colocadas uma na frente da outra, separadas por uma certa distância, faz com que objetos distantes sejam vistos como próximos.

Os materiais críticos para a construção da luneta são as lentes, as quais são difíceis de se encontrar e de preços elevados, por isso vamos usar lente de óculos no lugar da lente objetiva (aquela que fica na frente da luneta e através da qual entra a luz do objeto estudado, a Lua, por exemplo).



A lente de óculos é adquirida no oculista (lojas que vendem e montam óculos). Para comprá-la você terá que explicar que a lente será usada na construção de uma luneta astronômica, senão o vendedor irá pedir a “receita” do oftalmologista. Toda a lente tem uma distância focal ( $f$ ) que é a distância entre a lente e o ponto para o qual converge a luz do Sol, por exemplo, quando você segura a lente sob o Sol (com o lado convexo voltado para o Sol) e projeta sua luz num ponto de luz intensa (geralmente tentando queimar um pedaço de papel). Só que o vendedor não vende a lente pela sua distância focal e sim pelo “grau” da lente. Mas não há problema, pois se você quiser lente de 1 m de distância focal, peça a lente de 1 grau, se quiser lente de 0,5 m de distância focal,

peça lente de 2 graus e se quiser lente de 0,25 m de distância focal, peça lente de 4 graus, ou seja, a distância focal (em metros) é o inverso do “grau”, o qual tem que ser positivo e a lente incolor.

Sugerimos que você compre uma lente de 1 grau. portanto, a distância focal é de 1 metro. Quanto ao diâmetro da lente, peça o menor que tiver, geralmente é 60 mm ou 65 mm, pois você vai pedir para o vendedor reduzir o diâmetro para 50 mm. Como é lente para luneta, ela deve ser incolor, de 1 grau positivo (pois é para ver longe). Existem também lentes cilíndricas, mas estas, não são apropriadas, peça lentes esféricas.

Quando for comprar a lente, leve junto uma luva simples branca de tubo de esgoto (conexão de PVC) de 2” (duas polegadas,



que é equivalente a 50 mm), veja o item A da figura 1. Solicite ao vendedor para ele reduzir o diâmetro da lente para 50 mm, para que ela se encaixe dentro da luva.

A segunda lente da luneta é chamada de ocular; é aquela que fica atrás da luneta, onde você posiciona seu olho. Esta lente geralmente é pequena, cerca de 10 a 20 mm de diâmetro, porque sua distância focal é pequena (20 a 50 mm). Esta lente que deve ser convergente (biconvexa ou plano convexa), também é difícil de ser encontrada. Para substituí-la vamos usar a lente contida nos monóculos de fotografias; peça de letra J na figura 1.

Estes monóculos são vendidos em lojas de materiais fotográficos. Existem em várias cores, mas não importa a cor, porque você vai precisar revestir as paredes internas do

monóculo (ou porta-retrato) com papel preto ou cartolina preta. Quanto às dimensões do monóculo, ele é do tipo pequeno, isto é, a lente tem diâmetro de 11 mm, a distância focal é de 40 mm, o comprimento do monóculo é de 40 mm e a abertura dele (local onde fica a tampa com a foto) é um retângulo de 18x24 mm. O monóculo tem uma pequena alça, pela qual costuma-se pendurá-lo num chaveiro, a qual deve ser removida lixandose esta alça com uma lixa qualquer (serve até lixa de unha), ou numa superfície áspera qualquer.

Compre uma bucha de redução curta marrom de 40 x 32 mm (conexão de PVC facilmente encontrada em casas de materiais hidráulicos ou de materiais para construção). Depois de revestidas as paredes internas do monóculo com o papel preto e retirada a sua



“alça”, é só encaixar o monóculo dentro da bucha de redução curta marrom (peça de letra I I’ da figura 1). Introduza a extremidade retangular (onde ficava a tampa dele) do monóculo, dentro da bucha de redução. O monóculo se encaixa perfeitamente dentro dessa bucha. Para preencher os espaços laterais entre o monóculo e a bucha, use durepoxi ou massa de modelar, ou argila, ou

simplesmente papel amassado, para que o monóculo fique preso e não passe luz pelos espaços entre a bucha e o monóculo.

Com a lente de óculos no lugar da lente objetiva e a lente do monóculo no lugar da lente ocular, estão improvisadas as partes mais difíceis de serem conseguidas da luneta, agora é só questão de encaixá-las nas extremidades de dois tubos que corram um dentro do outro.

### Lista de materiais para a construção da luneta.

Letra	Quantidade	Descrição dos materiais
A	1	luva simples branca de esgoto de 50 mm ( ou 2” - duas polegadas)
B	1	lente esférica incolor de óculos de 1 grau positivo
C	1	disco de cartolina preta (ou papel preto) de 50 mm de diâmetro, com furo interno de 20 mm de diâmetro
DE	70 cm	tubo branco de esgoto de 50 mm de diâmetro (ou 2”).
FG	70 cm	tubo branco de esgoto de 40 mm (ou 1 1/2”)
H	1	luva simples branca de esgoto de 40 mm ( ou 1 1/2”)
I I’	1	bucha de redução curta marrom de 40 x 32 mm
J	2	monóculos de fotografia
L	1	plug branco de esgoto de 50 mm ( ou 2” )
	1	lata de tinta spray preto fosco
	1	rolo de esparadrapo de aproximadamente 12 mm de largura por 4,5 m de comprimento
	1	lata pequena de vaselina em pasta
	1	caixa pequena de durepoxi ou similar

Pinte as paredes internas dos tubos DE e FG com tinta spray preto fosco, mas antes de pintá-las coloque um anel de esparadrapo na extremidade E da parede interna do tubo DE e outro anel de esparadrapo na extremidade externa F do tubo GF (veja a figura 1).

Depois de completada esta pintura

retire os dois anéis de esparadrapo acima mencionados, pois eles estarão sujos de tinta. No lugar do anel que estava na extremidade interna E, coloque tantos anéis sobrepostos de esparadrapo quantos forem necessários para que o tubo GF possa passar pela extremidade E do tubo DE e

deslizar dentro deste sem muito esforço. Se necessário, coloque vaselina sobre o último anel de esparadrapo.

No lugar do anel de esparadrapo que estava na extremidade externa F, coloque tantos anéis de esparadrapos quantos forem necessários para que o tubo GF possa deslizar dentro do tubo ED sem precisar esforço, mas sem escorregar sozinho se os tubos ficarem na vertical. Obviamente será preciso fazer a extremidade G, do tubo GF, entrar pela extremidade D, do tubo ED e sair pela extremidade E, e, então, verificar se eles deslizam suavemente sem muito esforço. Se necessário, coloque vaselina sobre o último anel de esparadrapo.

Seqüência de montagem: coloque o tubo FG dentro do tubo ED, conforme descrito no parágrafo anterior. Coloque estes tubos na vertical, com a extremidade D para cima. Sobre esta extremidade (D) coloque o disco de cartolina preta (C). A finalidade deste disco é diminuir a aberração cromática; este é o nome dado à dispersão da luz branca (separação de todas as cores) após ela passar pela lente. Sem este disco (C) nem a Lua é visível. Faça um teste. Continuando a seqüência de montagem: sobre o disco C coloque a lente (limpe-a bem) com o lado convexo para cima e, então, encaixe a luva A, conforme indicado na figura 1. É importante que o corte da extremidade D do tubo tenha sido feito perpendicularmente ao eixo do tubo DE.

O monóculo J já está encaixado na bucha marrom I', é só encaixar a bucha na luva H e esta, por sua vez, encaixar na extremidade G do tubo GF.

Está pronta a sua luneta; para ver a vizinhança é só mirar a luneta e deslocar lentamente o tubo GF ao longo do tubo ED para obter a focalização. Também não se esqueça de que a imagem estará se formando a uns 4 ou 5 cm atrás da lente ocular, por isso não encoste seu olho na ocular (monóculo), deixe-o a uns 4 ou 5 cm atrás do monóculo

Atenção: as peças I', H e A devem ser encaixadas, mas de tal forma que seja possível desencaixá-las com certa facilidade, para futura limpeza das peças, por exemplo, por isso, se for necessário, é recomendável passar vaselina antes de encaixá-las. Em casos extremos use uma lixa fina para desbastar as superfícies de contato e, depois, coloque a vaselina.



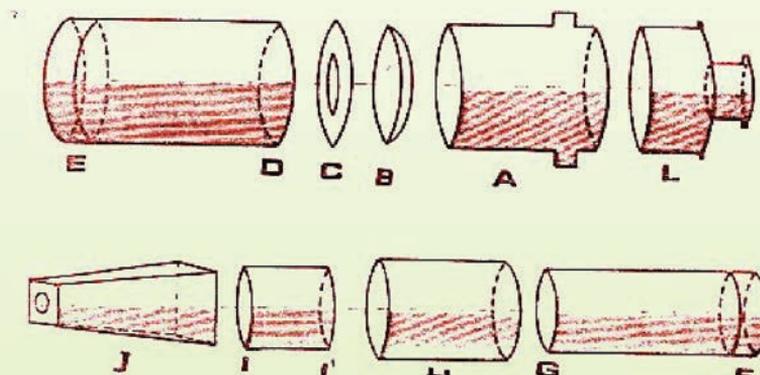
Também não se espante com a imagem invertida. Lembre-se, esta é uma luneta astronômica e em astronomia, cabeça para baixo ou para cima é só uma questão de referencial.

A aproximação (ou aumento) que esta luneta proporciona é igual à razão entre a distância focal da objetiva pela distância focal da ocular, portanto:  $100 \text{ cm} / 4 \text{ cm} = 25$ .

Você gostaria de dobrar este aumento? É só encaixar mais um monóculo dentro daquela

que está preso na bucha marrom. Não se esqueça de revestir as paredes internas deste monóculo com a cartolina preta. Este revestimento e a pintura dos tubos DE e FG é para evitar a reflexão da luz dentro da luneta. Agora a imagem estará se formando a uns 2 cm da lente da ocular, o que facilita a observação.

A peça L da figura 1 é um plug branco de esgoto de 2" e sua função é proteger a lente quando a luneta estiver fora de uso.



Esquema explodido da luneta. L é um plug branco de esgoto de 50 mm de diâmetro, A é uma lupa simples branca de esgoto de 50 mm de diâmetro, B é uma lente incolor de óculos de 1 grau positivo com 50 mm de diâmetro, C é um disco de cartolina preta com 50 mm de diâmetro e um furo interno de 20 mm de diâmetro, DE e FG são tubos brancos de esgoto de 50 mm e 40 mm de diâmetro, respectivamente, H é uma lupa simples branca de esgoto de 40 mm de diâmetro, I I' é uma bucha de redução curta, marrom, de 40 X 32 mm e J é um monóculo (porta-retrato) de fotografia.

## Conclusão

Esta luneta permite ver as crateras lunares e seu relevo, principalmente quando observada durante as noites de lua crescente ou minguante. As maiores luas de Júpiter também são visíveis, desde que a nossa Lua não esteja presente e se observe a partir de um local escuro.

Com esta luneta desmistificamos a complexidade da construção da luneta astronômica e terá um experimento didático que despertará a curiosidade para o tema de astronomia que estiver sendo estudado.

Recomendação importantíssima: não observe o Sol através da luneta, pois ficará cego.

## Conhecendo o planador

Na sua forma mais simples, um planador é uma aeronave sem uma força motriz, um avião sem motor. Embora as linhas gerais, aerodinâmica e maneira de pilotagem que se aplicam aos aviões também se apliquem aos planadores, essa falta de motor muda muito o modo como eles funcionam.

Os planadores são máquinas impressionantes e graciosas e é o mais próximo que o homem pode chegar dos pássaros planando alto

### Partes de um planador

Um planador tem muitas partes de um avião:

- Fuselagem;
- Asas;
- Superfícies de comando; e
- Trem de pouso.

Mas existem diferenças significativas nessas partes em um planador, então vamos ver cada uma delas.



### Fuselagem

Os planadores são menores e mais leves que outras aeronaves. Como não há um volumoso motor ocupando espaço, os planadores são basicamente dimensionados em torno da carga que levam; normalmente, uma ou duas pessoas. O cockpit de um planador monoplacé (de um só lugar) é

pequeno, mas é suficientemente grande para a maioria das pessoas se acomodar nele. Em vez de se sentar ereto, os pilotos se reclinam com suas pernas esticadas para frente. A exposição frontal do piloto fica reduzida e a área da seção transversal do cockpit pode ser substancialmente menor.



A fabricação de planadores em fibra de vidro permite um desenho liso e suave

### Cockpit do planador

No interior de um cockpit comum de planador, você encontrará o seguinte:

- **altímetro** (para indicar a altitude);

- **velocímetro** (para indicar a velocidade);
- **variômetro** (indica se você está subindo ou descendo);
- **rádio** (para contatar outros aviões ou alguém no solo);
- **manche** (localizado entre as pernas do piloto);
- **botão** de liberação da corda do reboque (para desengatar a corda do reboque).

Os planadores, como a maioria das outras aeronaves, são projetados para ter um revestimento que seja o mais liso possível para permitir ao aparelho deslizar mais facilmente pelo ar. Os primeiros planadores eram construídos de madeira com revestimento de tela. As versões posteriores foram construídas com revestimento estrutural de alumínio, sendo mais leves e esguias.



Contudo, as emendas e os rebites necessários ao revestimento de alumínio produzem arrasto adicional, o que tende a diminuir o desempenho. Em muitos planadores modernos, a construção com materiais compostos, como fibra de vidro e fibra de carbono, estão rapidamente substituindo o alumínio. Os materiais compostos permitem aos projetistas de aeronaves criar estruturas sem rebites nem emendas, com formas que produzem menos arrasto.

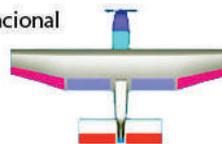
## Asas

Se você olhar um planador próximo a um avião, notará uma diferença significativa nas asas. Embora as asas de ambos sejam semelhantes na forma geral e função, as do planador são mais longas e mais estreitas que as do avião. A estreiteza de uma asa

é expressa como a razão de aspecto, que é calculada dividindo-se o quadrado da envergadura da asa pela sua área.

As asas de planadores têm uma razão de aspecto muito alta - sua envergadura é muito grande comparada a sua largura. Isso porque o arrasto gerado durante a sustentação (conhecido como arrasto induzido) pode ser considerado como uma boa parcela do arrasto total em um planador. Uma maneira de aumentar a eficiência de uma asa é aumentar sua razão de aspecto. As asas dos planadores são longas e finas, o que as torna eficientes. Elas produzem menos arrasto pela sustentação que geram.

Avião convencional



Planador



## Superfícies de comando

Os planadores usam as mesmas superfícies de comando (seções móveis das asas e da cauda) que os aviões para controlar a direção do voo. Os ailerons e profundos são controlados por uma única alavanca (manche) entre as pernas do piloto. O leme, como nos aviões, é controlado nos pedais.

### 1 - Ailerons

Ailerons são as seções móveis recortadas no bordo de fuga das asas. Eles são usados como controles direcionais primários e fazem isso

controlando o giro do avião, inclinando as pontas das asas para cima e para baixo. Os ailerons trabalham em sentidos opostos em cada lado do avião. Se o piloto quiser girar o avião para a direita, ele move o manche para a direita. Isso faz o aileron esquerdo defletir para baixo, criando mais sustentação neste lado e o aileron direito defletir para cima, criando menos sustentação neste lado. A diferença de sustentação entre os dois lados faz com que o avião gire sobre seu eixo longitudinal.

### **2 - Profundor (estabilizador horizontal)**

O profundor é a estrutura horizontal, movel semelhante a uma asa, localizada na cauda. Ele é usado para controlar a arfagem do avião, permitindo ao piloto levantar ou baixar o nariz do avião quando necessário.

### **3 - Leme (estabilizador vertical)**

O leme é a superfície móvel na estrutura vertical da cauda. Ele é usado para controlar a guinada do avião, permitindo ao piloto apontar o nariz do avião para a esquerda ou direita.

### **4 - Trem de pouso**

Uma outra maneira de reduzir o tamanho de um avião é reduzindo o tamanho do seu trem de pouso. O trem de pouso em um planador geralmente consiste de uma única roda localizada abaixo do cockpit.

## **Deixando o solo**

Três forças básicas atuam sobre os planadores: sustentação, gravidade e arrasto; aviões têm uma quarta força: tração:

### **sustentação**

É a força criada pelas asas, em reação ao peso, que permite a uma aeronave

permanecer no ar. No caso de um planador, a sustentação é intensificada pelo uso de asas altamente eficientes.

### **Arrasto**

É a força que tende a diminuir a velocidade de um avião. Em um planador, o arrasto é crítico, muito mais do que em um avião. Em aeronaves motorizadas, um piloto pode simplesmente aumentar a tração (usando o motor) para vencer o arrasto. Como não há um motor, o arrasto deve ser minimizado sempre que possível no planador, ou ele não permanecerá no ar por muito tempo.

### **Peso**

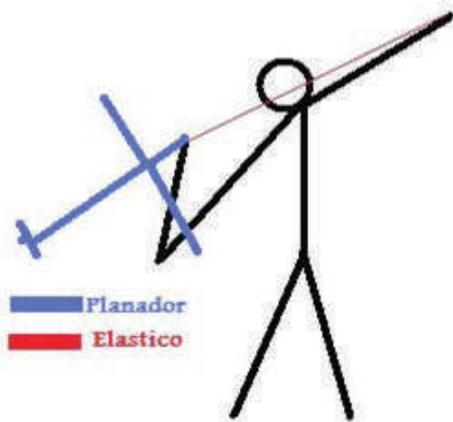
Pode trabalhar a favor ou contra um planador. Por exemplo, um peso total menor pode permitir ao planador permanecer no ar por maior período e atingir distâncias maiores. Por outro lado, um peso maior pode ser uma vantagem se o objetivo for velocidade. Muitos planadores têm tanques de lastro que o piloto pode encher de água antes da decolagem. O peso adicional da água permite maiores velocidades no ar. Se o piloto desejar reduzir o peso, ele pode esvaziar os tanques em vô para aliviar o aparelho.

Sem um motor, o primeiro problema do planador é deixar o solo e ganhar altitude. A maneira mais comum de lançamento é o reboque aéreo. Um avião reboca o planador usando uma corda comprida. O piloto do planador controla um mecanismo de desengate de ação rápida localizado no nariz do planador e solta a corda quando na altitude desejada. Logo após o desengate, o planador e o avião tomam direções opostas e o planador começa seu vô não motorizado.

O rebocador então está livre para retornar ao aeroporto e se preparar para novo reboque.



Um outro método popular de lançamento é por guincho. Um motor aciona um grande guincho no solo e um longo cabo liga o guincho a um outro mecanismo de desengate localizado na parte inferior do planador. Quando o guincho é acionado, o planador é puxado pelo solo na direção do guincho e decola, subindo rapidamente. Quando o planador sobe, o piloto pode soltar o cabo do guincho como num avião rebocador e continuar seu vôo. Este método pode ser imitado em modelos menores utilizando elásticos e lançando o aparelho para o ar.



### Permanecendo no ar

As asas de um planador têm que produzir sustentação suficiente para compensar o seu peso. Quanto mais rápido se deslocar o planador, maior sustentação as asas

produzirão. Se o planador voar rápido o suficiente, as asas produzirão sustentação suficiente para mantê-lo no ar. Mas as asas e o corpo do planador também produzem arrasto, que cresce quanto mais rápido voar o planador. Como não há motor para produzir tração, o planador tem que conseguir velocidade de uma outra forma. Apontar o planador para baixo, trocando altitude por velocidade, permite ao planador voar rápido o suficiente para gerar a sustentação necessária para seu peso.

### Pouso

Pousar um planador é bem parecido com pousar um avião, exceto por que normalmente só há uma pequena roda localizada diretamente embaixo do piloto. As asas dos planadores são muito fortes e as pontas são reforçadas para evitar danos no caso de rasparem no solo durante um pouso. Ainda assim, os pilotos normalmente conseguem manter as duas pontas das asas fora do chão até que o planador tenha diminuído suficientemente a velocidade, mais ou menos como descer uma ladeira de bicicleta. Planadores normalmente têm uma pequena roda na cauda para evitar que ela raspe no solo.



Repare no spoiler levantado sobre a asa durante o pouso

# Helicóptero

**Helicóptero** - do grego hélix (espiral) e ptéryks (asa) - é uma aeronave de asas rotativas, mais pesada que o ar, propulsada por um ou mais rotores horizontais maiores (propulsores) que, quando girados pelo motor, criam sustentação e propulsão necessárias para o voo.

Devido ao fato de as pás do rotor girarem em torno de um mastro são classificados como aeronave de asa rotativa, o que os distingue das aeronaves de asa-fixa convencional (avião).

## HISTÓRIA

A primeira idéia pouco prática de um helicóptero foi concebida primeiro por Leonardo da Vinci no século XV, mas esquecida até a invenção do avião no século XX.

Desenvolvedores como Louis Breguet, Paul Cornu, Juan de la Cierva, Émile Berliner, e Igor Sikorsky abriram caminho para este tipo de aeronave.

O primeiro voo bem-sucedido e registrado de um helicóptero ocorreu em 1907, realizado por Paul Cornu, na França. Porém, o primeiro voo de um helicóptero completamente controlável foi demonstrado por Hanna Reitsch em 1937 em Berlim, Alemanha.

No início dos anos 40, Igor Sikorsky esteve na base do aparecimento do Sikorsky R4. Em 1946, foi lançada a produção do Bell 47B, que atingia uma velocidade de 140 km/h, com duas pessoas a bordo. Entretanto, no fim dos anos 50, os helicópteros começam a especializar-se e a desenvolver-se, atingindo



velocidades de 260 km/h, com até 44 lugares a bordo.

Quando a companhia norte-americana Bell não ganhou uma encomenda de helicópteros de observação, em 1965, resolveu adaptar o projecto à área civil. Este helicóptero veio a ser um modelo popular entre os homens de negócios, apreciadores do conforto.

Nos anos 70 o projeto foi melhorado, readquirindo o seu interesse militar, e vendido às forças armadas de todo o Mundo. Ainda no campo militar, surgiu o AH-64 Apache, que veio a constituir a base dos helicópteros modernos.

Na década de 90, surge o Westland-Augusta EH-101, um helicóptero diversificado que suporta o transporte de passageiros, operações militares e de salvamento no mar. Com as melhorias da tecnologia, o consumo de combustível baixou. Os níveis de ruído foram reduzidos, o mesmo sucedendo com as vibrações. Desta forma, passa também a haver um menor desgaste da estrutura.

Desta forma, o helicóptero é um meio de transporte que tem evoluído. Depois de ter sido usado ora em termos civis, ora para fins militares, adquiriu um estatuto especial entre

outras formas de transporte. Acaba, assim, por se revelar fundamental para situações de salvamento, de guerra ou mesmo como meio de transporte.

Um pouco mais da história dos helicópteros pode ser encontrado nos sites [www.abraphe.org.br](http://www.abraphe.org.br) e [www.angelfire.com](http://www.angelfire.com)

## DESCRIÇÃO E FUNCIONAMENTO

A principal característica do helicóptero é poder voar verticalmente ou lentamente próximo ao solo com toda segurança. O helicóptero é sustentado por um ou mais rotores que, grosseiramente, podem ser consideradas como hélices de grandes dimensões girando em torno de um eixo vertical. As dimensões da pá podem variar de 4 a 20 m de comprimento, conforme o porte do helicóptero.

## COMO OS HELICÓPTEROS VOAM

Imagine que você queira criar uma máquina que voa direto para cima. Se você fornecer força para cima com uma asa, então a asa deve estar em movimento para criar sustentação. As asas geram sustentação desviando o ar para baixo e se beneficiando da reação oposta e igual que resulta disto (veja Como funcionam os aviões para mais detalhes).

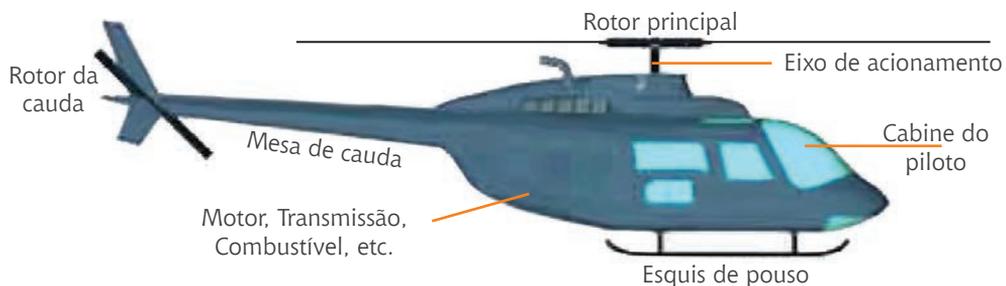
Um movimento rotatório é o meio mais fácil de manter a asa em movimento contínuo, então você pode montar duas ou mais pás em um eixo central e girar o eixo de forma muito parecida com as pás de um ventilador de teto. As pás rotatórias de um helicóptero são moldadas exatamente como os aerofólios de uma asa de avião, mas geralmente as pás de um rotor de

helicóptero são estreitas e finas porque têm que girar muito rápido. O conjunto de pás rotatórias do helicóptero é chamado de rotor principal. Se você fornecer às pás do rotor principal um pequeno ângulo de ataque no eixo e girar o eixo, as pás começam a gerar sustentação.

Para girar o eixo com força suficiente para levantar o helicóptero, você precisa de algum tipo de motor. Os motores convencionais a gasolina e as turbinas a gás são os tipos mais comuns. O eixo de acionamento do motor pode se conectar ao eixo do rotor principal através de uma transmissão. Esta disposição funciona muito bem até o momento em que o helicóptero levanta do chão. Nesse momento, não existe nada que evite que o motor e o corpo do aparelho girem exatamente como o rotor principal. Na falta de algo que evite que o corpo do aparelho gire, ele irá girar em direção oposta ao rotor principal. Para evitar que o corpo do aparelho gire, você precisa aplicar uma força a ele.

O modo normal de fornecer força ao corpo do aparelho é anexar outro conjunto de pás rotativas a uma longa cauda. Essas pás são chamadas de rotor de cauda. O rotor de cauda produz empuxo como um propulsor de avião. Produzindo o empuxo na direção lateral, ele age contra a tendência do motor de fazer o aparelho girar. Normalmente, o rotor é acionado por um longo eixo que vem da transmissão do rotor principal e se conecta ao rotor de cauda por uma transmissão menor no cone de cauda do helicóptero.

O resultado disso é um aparelho como este:



As partes fundamentais de qualquer helicóptero



Este helicóptero tem todas as partes descritas no diagrama acima

### Rotor de cauda

Para conseguir a ajustabilidade do rotor de cauda é preciso mantê-lo reto. O que você precisa é da mudança do ângulo de ataque no rotor de cauda, para girar o helicóptero no eixo de acionamento.

O piloto tem dois pedais que controlam o ângulo de ataque.



Você pode ver os pedais nesta foto da cabine do piloto



As pás do rotor de cauda tem somente 61 cm de comprimento



O cubo da hélice do rotor de cauda permite ao piloto mudar o ângulo de ataque das pás do rotor

## Rotor principal

O rotor principal é a parte mais importante do helicóptero. Ele fornece a sustentação que faz o helicóptero voar e também é o controle que permite mover o helicóptero lateralmente, fazer curvas e mudar de altitude.

Para lidar com todas essas tarefas, o rotor precisa ser muito forte. Ele deve ser capaz de ajustar o ângulo das pás do rotor a cada giro do cubo do rotor. A ajustabilidade é fornecida por um dispositivo chamado conjunto do prato oscilante, como mostrado nesta fotografia:



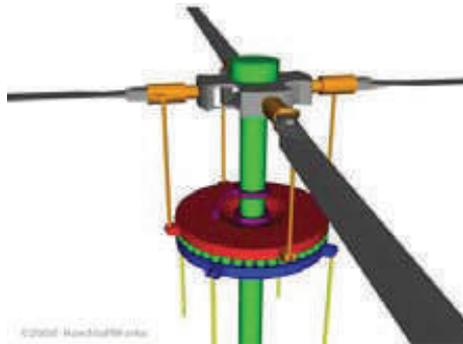
O cubo da hélice do rotor principal, onde as pás e o prato oscilante se conectam, tem que ser muito forte e ajustável. O conjunto do prato oscilante é o componente que fornece ajustabilidade.

O conjunto do prato oscilante tem duas funções principais:

- Quando o comando coletivo é acionado, o conjunto do prato coletivo pode mudar o ângulo das duas pás simultaneamente. Isto aumenta ou diminui a sustentação que o rotor principal fornece ao helicóptero, permitindo que ele ganhe ou perca altitude.

- Quando o comando cíclico é acionado, o conjunto do prato oscilante pode mudar o

ângulo das pás individualmente. Isso permite que o helicóptero se mova em qualquer direção em um círculo de 360°, incluindo movimentos para frente, para trás, para a esquerda e para a direita.



O conjunto de prato oscilante consiste em dois pratos (como mostrado na figura acima), o fixo (azul) e o giratório (vermelho).

O prato cíclico gira com o eixo de acionamento (verde) e as pás do rotor (cinza) devido aos elos (púrpura) que conectam o prato rotativo ao eixo de acionamento.

As varetas de controle do passo (laranja) permitem que o prato oscilante rotativo mude o passo das pás do rotor

O ângulo do prato coletivo é mudado pelas varetas de controle (amarelo) conectadas ao prato coletivo.

As varetas de controle do prato coletivo são alteradas pelo acionamento do piloto no comando coletivo e cíclico.

Os pratos cíclico e coletivo são conectados a um conjunto de rolamentos entre os dois pratos. Estes rolamentos permitem que o prato cíclico gire acima do prato coletivo.

O conjunto do prato oscilante muda o ângulo de ataque das pás do rotor principal

quando as pás giram. Um ângulo maior de ataque fornece mais elevação do que um ângulo menor.



O comando coletivo muda o ângulo de ataque nas duas pás simultaneamente.



O coletivo permite que você mude o ângulo de ataque do rotor principal nas duas pás simultaneamente

O comando cíclico inclina o conjunto do prato oscilante para que o ângulo de ataque de um lado do helicóptero seja maior do que o do outro lado, desta maneira:

O cíclico muda o ângulo de ataque das pás do rotor principal de forma desigual, inclinando o conjunto do prato oscilante. Em um lado do helicóptero o ângulo de ataque (a elevação) é maior.

Pairar no ar com um helicóptero requer experiência e habilidade. O piloto ajusta o cíclico para manter a posição do helicóptero sobre um ponto no chão e ajusta o coletivo para manter uma altitude fixa. O piloto também ajusta os pedais para manter a direção para onde o helicóptero está apontando - essa manobra se torna um verdadeiro desafio quando o vento está forte.

## Plastimodelismo

O modelismo é a arte e o entretenimento de montar réplicas, em escala, de objetos reais tais como carros, aviões, edifícios... ou materializar os imaginários, tais como naves espaciais, figuras mitológicas, etc.

Plastimodelismo é um área especializada do modelismo, que utiliza como material básico, plásticos, para criar réplicas de objetos.

Muitos já viram em lojas caixas de plastimodelos, também chamados de kits. No entanto poucos sabem o que há dentro destas caixas, muito menos como é sua montagem.

### Ferramentas

Para a montagem de um kit (plastimodelo) serão necessárias algumas ferramentas que não são fornecidas com o kit.

Serão necessários:

- ✓ Cola especial para plásticos;
- ✓ Estilete;
- ✓ Lixas finas;
- ✓ Durex ou fita crepe;
- ✓ Pregador de roupas, elásticos.

Estes são os materiais básicos para a montagem e como se pode notar não são complicados de se arrumar.

Além destes materiais você pode usar também:

- ✓ Alicates pequeno de corte (alicate de unha);
- ✓ Pinças;
- ✓ Limas;
- ✓ Tesoura pequena;
- ✓ Colas especiais; etc...



Exemplo de plastimodelo



Caixas de plastimodelos

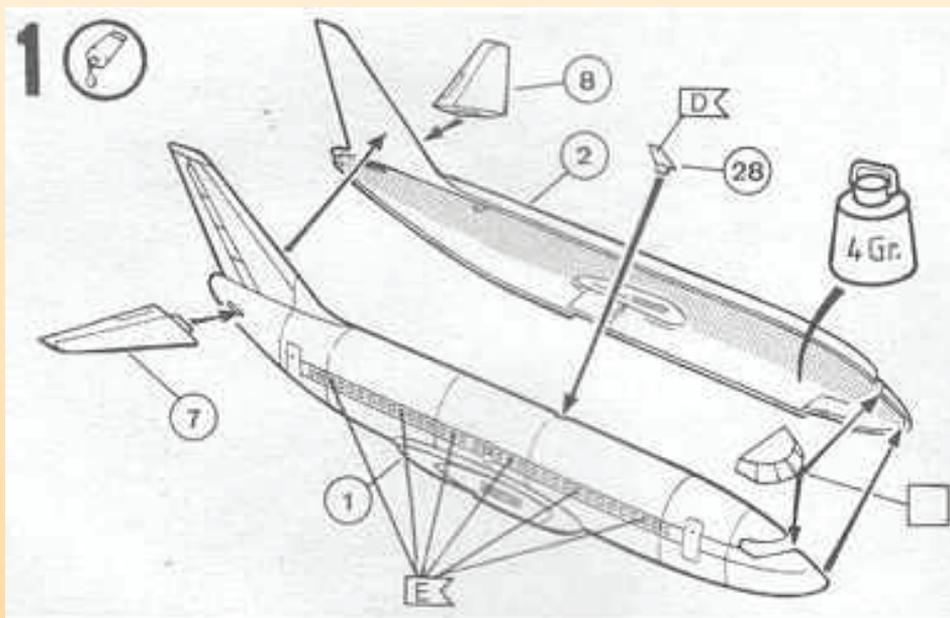


Ferramentas necessárias para a montagem do kit

A medida que você montar modelos mais complexos, sentirá necessidade de ferramentas mais apropriadas para cada parte do kit. Aqui estamos trabalhando somente com o básico para mostrar a você como pode ser simples a montagem de um kit.

Todos os kits acompanham instruções de montagem, que identificam as peças e mostram a correta ordem de montagem das partes.

## Montando um plastimodelo



Instruções referentes a primeira parte da montagem

Cada uma das peças do kit são numeradas. Em geral os números aparecem ao lado das peças, nas grades. Outras vezes os número estão nas próprias peças.



Grade com numeração das peças

As instruções são normalmente muito simples de serem seguidas e praticamente 100% gráficas. Os símbolos usados são explicados nas próprias instruções. No caso deste kit os símbolos são:

		 4 gr.	
Colar	Aplicar decal	Adicionar peso	Código da cor para pintura

## Primeiros passos

✓ **Leitura das instruções** - Leia e entenda as instruções antes de começar a montagem.

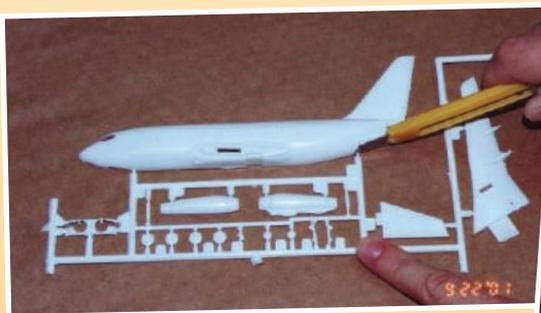
✓ **Lavagem do kit** - Lave as peças com água e detergente. Na lavagem serão removidos desmoldantes e sujeiras, que dificultam a colagem e a pintura. Faça isto dentro de uma bacia, para evitar perder peças pequenas, que porventura se soltem.

✓ **Início da montagem** - Encontre as peças que devem ser usadas na primeira parte da montagem.

✓ Separe as peças da grade, usando o estilete ou o alicate de corte.

✓ Lixe as peças com cuidado eliminando as rebarbas.

✓ Peças pequenas podem ser pintadas antes de serem retiradas da grade. Isto facilita o manuseio durante a pintura. No caso deste kit, toda a pintura foi deixada para a fase final.



Separando as peças



Eliminando rebarbas



Peças da primeira parte da montagem

A colagem das peças deve ser feita utilizando a cola apropriada. O tempo de secagem da cola é de alguns minutos. Durante este período as peças devem ficar presas com a ajuda de durex, elásticos ou prendedores de roupa. Peças da turbina Turbina presa durante a secagem

Antes de realizar a colagem é necessário verificar se as peças se encaixam adequadamente. Caso existam problemas de encaixe é necessário realizar ajustes usando o estilete e as lixas.



Peças com problema de encaixe



Aplicando cola na peça



Peças presas durante a secagem

A cola contém um solvente para plásticos. Este solvente dissolve o plástico, soldando uma peça a outra. A cola deve ser aplicada cuidadosamente e em pequena

quantidade, para evitar danificar o plástico em volta.

A montagem deve continuar, etapa a etapa. Abaixo fotos da montagem.



Peças da turbina



Turbina presa durante a secagem



Partes prontas do avião

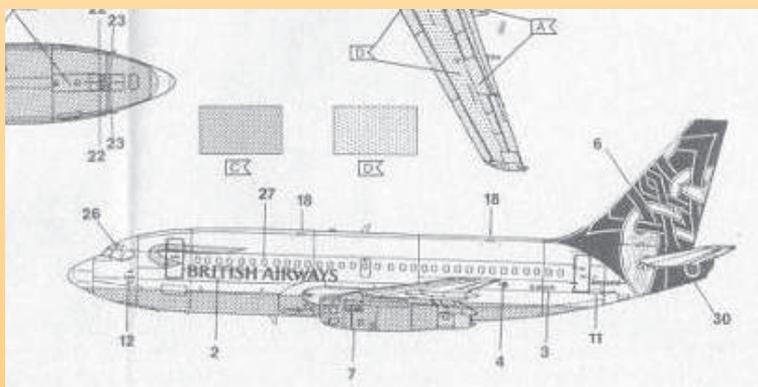
A pintura do kit deve ser feita com tintas apropriadas. Há tintas acrílicas, a base de água ou álcool, e convencionais, a base de solventes de petróleo (thinner, água raz, ...). As tintas acrílicas são melhores pois são mais simples de serem limpas e tem menos cheiro. O solvente é o álcool isopropílico ou água.

A pintura pode ser realizada com pincel, spray ou aerógrafo. As duas primeiras opções são as mais simples e baratas. O pincel é indicado para peças pequenas e detalhes. O spray é indicado para áreas maiores.

As cores e localização são sugeridas nas instruções de montagem.



Kit pronto para a pintura



Esquema de pintura e decais do kit

Antes de iniciar a pintura é importante lavar o kit com água e detergente, para eliminar marcas de dedo e gordura. A cola usada para a montagem do plastimodelo, é insolúvel em água e seu kit não desmontará.

A pintura com pincél, deve ser feita demãos finas e a tinta bem diluída. Entre uma demão e outra espere a tinta secar bem. Isto pode demorar algumas horas, dependendo da tinta.



Pintura com pincél



Resultado da pintura

Neste exemplo a pintura foi deixada para o final da montagem. No entanto isto não é obrigatório. Várias peças podem ser pintadas durante a fase de montagem. A escolha é do modelista.

A pintura de um kit é a etapa mais difícil da montagem e quanto maior a experiência melhor o resultado. Não espere conseguir grandes resultados nos primeiros kits.

### Toque final

Após a pintura devem ser colocados os decais. para esta fase será necessário:

- Um pequeno recipiente com um pouco de água. Pode ser um prato de sopa, com meio centimetro de água;
- Uma tesoura pequena;
- Um pincél;
- Uma pinça;
- Toalha de papel.



Primeiro devem ser separados os decais, cortando-os com uma tesoura



Decal na água



Resultado da aplicação

Coloque um decal de cada vez na água. Em alguns segundos o decal se solta do papel. Leve o papel até o local onde o decal deve ser colocado, usando a pinça. Segurando o decal com um pincel umedecido, deslize o decal, retirando o papel.

Ajuste a posição do decal usando o pincel. Caso o decal comece a secar no lugar errado, molhe-o usando o pincel. Quando o decal

estiver corretamente posicionado, com uma toalha de papel pressione o decal. A toalha de papel absorverá a água e o decal ficará colado à superfície.

Alguns modelos possuem diferentes opções de decais, para representar diferentes modelos ou esquadrilhas. Escolha a opção que deseja montar antes de começar a colocar os decais.



Resultado final



## O simulador de voo

Um simulador de voo é um sistema que visa dar aos usuários a sensação de pilotar uma aeronave real. O grau de realidade na simulação de voo realmente depende do tipo de tecnologia utilizada e o hardware disponível. Hoje, há uma série de jogos de simulação de voo e dos estabelecimentos, que garantam a dar-lhe a emoção de pilotar uma aeronave real, ao mantê-lo longe dos riscos envolvidos em fazê-lo.

As indústrias da aviação civil e militar têm contado constantemente com estes sistemas para treinar e ensinar os pilotos como voar realmente diferentes tipos de aeronaves e de como agir em diferentes tipos de cenários e fracassos. Um dos simuladores de voo mais velho foi desenvolvido logo após a I Guerra Mundial para ajudar os pilotos com uma metralhadora em uma réplica do cockpit em movimento. Por ter um simulador que o piloto poderia aprender como objetivo em um ambiente que custam menos e tinha riscos mínimos.

Mais recentemente, a indústria do jogo percebeu o enorme potencial do software de simulação de voo. Com a evolução contínua deste tipo de software ficou mais fácil para todos os que desejam experimentar a emoção, aeronaves voando e simulando várias situações.

Você deve se lembrar que um bom simulador de voo lhe dará a sensação de estar realmente voando.



## Profissões

Todo sênior/guia sabe que aprendendo uma especialidade não está apenas colocando um distintivo no braço, mas abrindo caminho no conhecimento para uma carreira. São inúmeras carreiras e esportes que tem alguns de seus conhecimentos mostrados nas especialidades, principalmente nas de modalidade.

Sua tarefa agora será buscar duas destas profissões e dois esportes e apresentar suas características, como “funcionam”, como ingressar e o que mais achar interessante para mostrar para sua Tropa.



Siga o roteiro abaixo para realizar sua pesquisa:

### Profissão:

- Nome da profissão
- Onde se obtém a formação para exercê-la?
- Qual sua principal função (tarefas que executa normalmente)?
- Em quais lugares esses profissionais podem trabalhar?
- Qual a média salarial?
- Necessita de alguma habilidade especial?

### Esportes:

- Nome do esporte
  - Como é esse esporte
  - Onde se pratica?
  - Quais materiais são necessários para a prática do mesmo?
  - Onde se pode aprender?
  - Existem campeonatos, torneios, etc?
- Como funcionam?

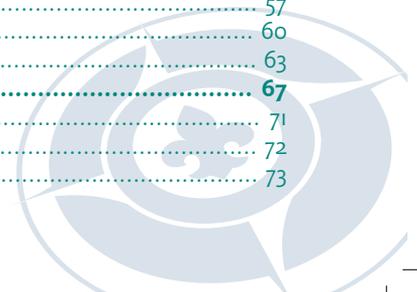
# Índice

<b>Mensagem</b> .....	<b>1</b>
<b>Apresentação</b> .....	<b>2</b>
<b>A Sua Progressão Pessoal</b> .....	<b>3</b>
Como usar este Guia .....	5
Canção do Sênior .....	7
Além das Etapas de Progressão existem outras conquistas! .....	8
<b>Progressão no Ramo Sênior</b> .....	<b>14</b>
<b>Localização dos distintivos no vestuário/uniforme escoteiro</b> .....	<b>15</b>

## DESENVOLVIMENTO FÍSICO

### CONJUNTO I

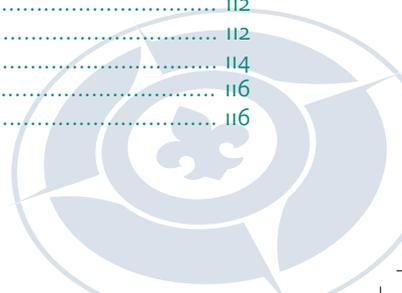
<b>Os sinais vitais – pulso, pressão, respiração, temperatura e dor</b> .....	<b>21</b>
Pulso .....	21
Pressão Arterial .....	23
A temperatura do corpo humano .....	24
Dor .....	26
Respiração .....	27
<b>Lesões traumato-ortopédicas</b> .....	<b>28</b>
Entorses .....	28
Luxação .....	29
Fraturas .....	29
<b>Cuidados especiais com vítimas de acidentes</b> .....	<b>32</b>
Estado de choque .....	32
Traumatismo craniano .....	35
Hemorragias .....	36
<b>Acidentes com animais peçonhentos e venenosos</b> .....	<b>38</b>
Insetos .....	38
Escorpiões .....	41
Aranhas .....	42
Cobras .....	47
<b>Cuidados com a insolação, desidratação e queimaduras</b> .....	<b>50</b>
Insolação .....	50
Queimaduras .....	51
<b>Socorrendo emergências</b> .....	<b>55</b>
Avaliar .....	47
Métodos de transporte - Uma pessoa só socorrendo .....	57
Métodos de transporte feito por duas pessoas .....	60
Métodos de transporte feito por três ou mais pessoas .....	63
<b>Ressuscitação cardiopulmonar</b> .....	<b>67</b>
Primeiros Socorros .....	71
Suporte Respiratório .....	72
Massagem Cardíaca Externa ou Compressão .....	73



<b>Cuidando do corpo e da mente, para uma vida saudável .....</b>	<b>76</b>
Anorexia .....	76
Uso de anabolizantes .....	77
Álcool .....	78
Comportamento Sexual inseguro .....	79
<b>Drogas: o nome já diz tudo! .....</b>	<b>80</b>
Drogas perturbadoras .....	80
Drogas depressoras .....	82
Drogas estimulantes .....	82
Algumas dicas finais .....	84

## CONJUNTO 2

<b>Organizando uma caixa de primeiros socorros .....</b>	<b>86</b>
<b>Preparando-se individualmente para atividades .....</b>	<b>87</b>
As atividades escoteiras .....	87
Material individual .....	88
Calçados .....	89
Bota .....	89
Meias .....	90
Mochilas .....	91
Mochilas cargueiras .....	91
Regulando sua mochila .....	93
Montando a mochila .....	96
Conselhos práticos .....	98
Mochila de ataque .....	98
Saco de dormir .....	99
<b>Preparando-se para um acampamento .....</b>	<b>102</b>
Lista de equipamentos .....	102
<b>Usando ferramentas de corte com segurança .....</b>	<b>103</b>
Canivete ou faca .....	103
Facão .....	103
Machado e machadinha .....	107
Utilização do machado .....	107
Desbastar um tronco .....	109
Cortar um tronco na vertical .....	109
Rachar lenha .....	109
Fazer uma estaca .....	110
Segurança .....	110
Como guardar o machado .....	111
Transporte .....	111
Conservação .....	112
Afiar a lâmina .....	112
Serras de arco e traçadores .....	114
Regras de segurança .....	116
Regras de manutenção e conservação .....	116



<b>Preparando um Fogo de Conselho .....</b>	<b>117</b>
O local do Fogo .....	117
Fogareiro e lampião .....	118
Equipamento individual indispensável .....	118
Fogueiras .....	121
lascas para fogueira ou tochas .....	124
<b>Organizando o Canto de Patrulha .....</b>	<b>125</b>

### CONJUNTO 3

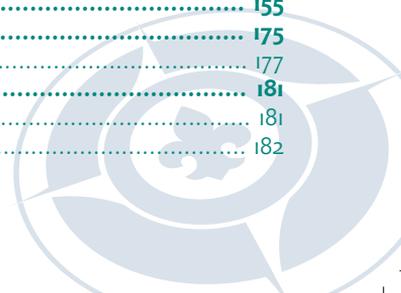
<b>Alimentando-se nas atividades ao ar livre .....</b>	<b>127</b>
Pirâmide alimentar .....	127
As vitaminas .....	129
Opções alimentares e alguns problemas na adolescência .....	130
Conservação dos alimentos .....	131
Planejando cardápios .....	132
OBS: Água .....	137
<b>Comida Mateira .....</b>	<b>138</b>
O que são transtornos alimentares? .....	141
<b>Cuidando da Higiene .....</b>	<b>142</b>
Mau Hálito .....	142
Cheiro dos Pés (chulé) .....	143
Cheiro das Axilas (cecê) .....	143
Higiene Genital .....	144
Para prevenir espinhas (acne) .....	145
Para manter os cabelos bonitos .....	145
Higiene do ambiente .....	146
Para manter a pele saudável .....	146
Higiene dos alimentos .....	147

### CONJUNTO 4

<b>Planejando o seu tempo .....</b>	<b>148</b>
Crie uma rotina de tempo de estudo .....	150

### CONJUNTO 5

<b>As atividades físicas e os esportes ajudam no desenvolvimento do corpo e na boa saúde .....</b>	<b>153</b>
<b>Nós e amarras .....</b>	<b>155</b>
<b>Montagem do Campo de Patrulha .....</b>	<b>175</b>
Como escolher a melhor barraca para suas atividades .....	177
<b>Construindo pioneirias .....</b>	<b>181</b>
Fossa com tampa .....	181
Pórtico .....	182



<b>Técnicas de campismo .....</b>	<b>183</b>
Pioneirias Básicas .....	183
<b>Construção de grandes pioneirias .....</b>	<b>189</b>
Uma torre em 10 minutos.....	182
<b>Processos de ancoragem e estiramento de cabos .....</b>	<b>193</b>
Ancoragem .....	193
Sistema de estiramento de cabos .....	196
<b>Acampamento volante .....</b>	<b>202</b>
<b>Bússola e orientação .....</b>	<b>205</b>
A Bússola .....	205
Azimutes .....	207
Cartografia .....	212
Usando a bússola junto com o mapa .....	216
<b>Percurso de Gilwell .....</b>	<b>218</b>
<b>Orientação sem bússola .....</b>	<b>221</b>
Pelo Sol .....	221
Pelo relógio .....	221
Constelação de Órion .....	222
Pela Lua .....	224
Orientação pelas Estrelas .....	225
GPS - Sistema de Posicionamento Global .....	227
<b>Avaliando dimensões, altura e distâncias .....</b>	<b>231</b>
Medidas pessoais .....	231
Avaliação de altura .....	232
Avaliação de distâncias .....	234
<b>A Jornada .....</b>	<b>235</b>
Preparando-se para a Jornada .....	236

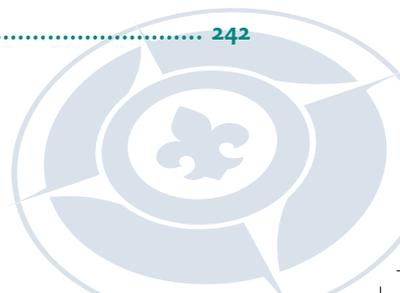
## DESENVOLVIMENTO INTELECTUAL

### CONJUNTO 6

<b>Comunicando-se com sua comunidade escoteira .....</b>	<b>238</b>
A história dos jornais .....	238
Jornal mural .....	239
Jornal impresso .....	240

### CONJUNTO 7

<b>Planejando e organizando uma atividade .....</b>	<b>242</b>
---	------------



## CONJUNTO 8

<b>A escolha profissional .....</b>	<b>245</b>
O que é Orientação Profissional? .....	245
Para quem é a Orientação Profissional?.....	245
Para que serve a Orientação Profissional?.....	245
Como é feita a Orientação? .....	246
Escrevendo seu próprio futuro .....	246

## CONJUNTO 9

<b>A arte que você faz mostra ao mundo quem você é! .....</b>	<b>247</b>
<b>Divulgando o Escotismo .....</b>	<b>248</b>
Preparando a Palestra .....	249
Apresentando a Palestra .....	249

## CONJUNTO 10

<b>Discutindo e analisando pontos de vista .....</b>	<b>250</b>
--	------------

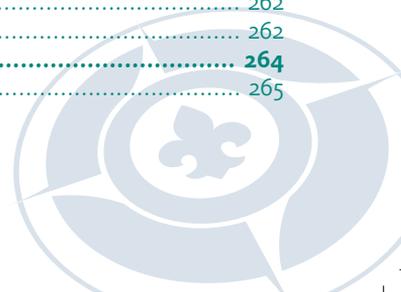
## CONJUNTO 11

<b>Melhorando o mundo pela ciência! .....</b>	<b>252</b>
Resumo das Grandes áreas .....	253

## DESENVOLVIMENTO DO CARÁTER

## CONJUNTO 12

<b>Lei Escoteira .....</b>	<b>255</b>
<b>A Promessa Escoteira .....</b>	<b>261</b>
Celebrar e festejar a Promessa .....	261
Você deve saber que .....	262
Quando? .....	262
Onde? .....	262
Quem estará presente? .....	262
Como comemorar e festejar sua Promessa? .....	262
<b>Um compromisso pessoal .....</b>	<b>264</b>
O livro de compromissos da Tropa Sênior/Guia .....	265



### CONJUNTO 13

<b>A auto-avaliação ajuda no crescimento pessoal .....</b>	<b>266</b>
As etapas de progressão .....	266

### CONJUNTO 14

<b>Guias e Seniores definem metas para ser sempre melhores .....</b>	<b>269</b>
Estabelecendo metas pessoais .....	270
A Progressão Pessoal .....	271
Avaliando sua Progressão Pessoal .....	271
Negociando com o Chefe sobre sua progressão pessoal .....	272

### CONJUNTO 15

<b>O Desafio Sênior .....</b>	<b>273</b>
<b>Atividades na montanha .....</b>	<b>274</b>
O equipamento pessoal .....	278
Tirolesa .....	280
Rafting .....	281
Classificação dos rios .....	281
Equipamentos necessários .....	282

### CONJUNTO 16

<b>Como produzir um filme .....</b>	<b>283</b>
<b>Como fazer uma peça de teatro .....</b>	<b>285</b>

### CONJUNTO 17

<b>O sucesso do Escotismo depende do nível de participação dos jovens .....</b>	<b>287</b>
A Patrulha tem uma só estrutura formal, que é o Conselho de Patrulha .....	288
A Corte de Honra .....	289
A Assembleia de Tropa .....	290
Os cargos de Patrulha .....	290
As funções do Monitor .....	290
As equipes de trabalho .....	290
<b>A origem do Ramo Sênior no Brasil .....</b>	<b>291</b>



CONJUNTO 18

<b>Conselhos gerais sobre segurança e comportamento em atividades aventureiras e de ar livre .....</b>	<b>293</b>
Segurança na montanha .....	295
Segurança em rafting .....	297
Quedas do bote .....	298
Resgate na água .....	299
Métodos de resgate .....	299
Travessia de rios .....	301
Dispositivos de flutuação .....	302
Exposição ao frio .....	304
Exposição ao sol .....	305

CONJUNTO 19

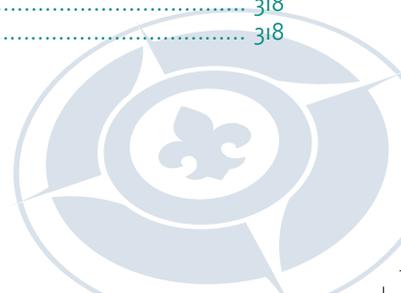
<b>Participando de debates e discussões .....</b>	<b>319</b>
As etapas para organizar um debate .....	310
Os papéis de cada um .....	310

CONJUNTO 20

<b>Montando um mapa social .....</b>	<b>311</b>
<b>Participando das campanhas de serviço e desenvolvimento comunitário .....</b>	<b>312</b>
Planejando uma ação de desenvolvimento comunitário .....	313
Algumas questões que podem ajudar na elaboração do diagnóstico .....	314
Hierarquia de problemas .....	315

CONJUNTO 21

<b>Atividades Sociais .....</b>	<b>316</b>
Linhas gerais para organizar uma atividade .....	316
Um jantar ou almoço .....	317
Uma reunião social .....	318
Noites musicais (serenata) .....	318
Lual .....	318



## CONJUNTO 22

<b>Confiança se conquista!</b> .....	<b>319</b>
Ajudando em casa .....	320
<b>Relacionamento a dois</b> .....	<b>321</b>
O relacionamento se fundamenta no respeito .....	322
<b>Uma mensagem de Baden-Powell</b> .....	<b>323</b>

## DESENVOLVIMENTO SOCIAL

## CONJUNTO 23

<b>O que é bullying?</b> .....	<b>325</b>
<b>Direitos individuais e coletivos</b> .....	<b>327</b>
Preâmbulo .....	327
A Assembleia Geral proclama .....	328

## CONJUNTO 24

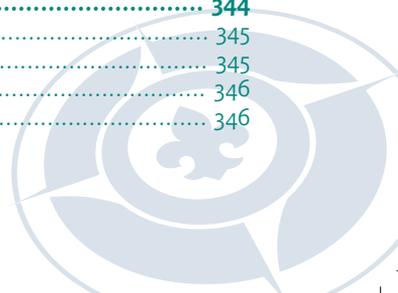
<b>A liberdade de expressão</b> .....	<b>333</b>
O Conselho de Patrulha é um órgão de decisão .....	334
Votar é um direito e um dever .....	335

## CONJUNTO 25

<b>Ser voluntário é um bom negócio</b> .....	<b>336</b>
O que é um Centro de Voluntariado? .....	337
O que faz um centro? .....	337
Seja Voluntário: Legislação .....	337
<b>Insígnia do Desafio Comunitário</b> .....	<b>337</b>
<b>Apoio a desastres</b> .....	<b>339</b>
Os principais desastres naturais que ocorrem no Brasil .....	339

## CONJUNTO 26

<b>As Etnias Indígenas do Brasil</b> .....	<b>344</b>
O Toré .....	345
O Kaurup .....	345
Os Toantes .....	346
Jogos Indígenas .....	346



<b>Artesanato Brasileiro .....</b>	<b>347</b>
Tipos de artesanatos brasileiro .....	347
<b>Folclore Brasileiro .....</b>	<b>349</b>
Algumas lendas, mitos e contos folclóricos do Brasil .....	350

## CONJUNTO 27

<b>A Organização Mundial do Movimento Escoteiro .....</b>	<b>351</b>
A Conferência Escoteira Mundial .....	352
O Comitê Escoteiro Mundial .....	353
O Escritório Escoteiro Mundial .....	353
Representação jovem no Comitê Mundial .....	354
As Regiões Escoteiras .....	355
<b>A Região Escoteira Interamericana .....</b>	<b>356</b>
A Conferência Escoteira Interamericana .....	356
O Comitê Escoteiro Interamericano .....	356
<b>Você sabia .....</b>	<b>357</b>
O Lobo de Bronze .....	357
A Medalha Juventude das Américas .....	357
<b>Relacionando-se com escoteiros de outras partes do mundo .....</b>	<b>358</b>
<b>Preparando um Jantar Internacional .....</b>	<b>359</b>
Insígnia do Cone Sul .....	360
Insígnia da Lusofonia .....	360

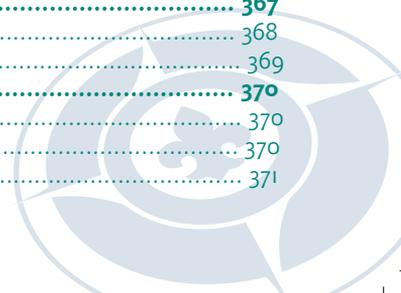
## CONJUNTO 28

<b>Organizações de defesa do meio ambiente .....</b>	<b>361</b>
Organizações governamentais .....	361
Organizações não-governamentais .....	362
<b>Identificando e trabalhando um problema ambiental .....</b>	<b>363</b>
Os problemas ambientais .....	363

## DESENVOLVIMENTO ESPIRITUAL

## CONJUNTO 29

<b>Dendrocirurgia (Cirurgia Vegetal) .....</b>	<b>367</b>
Prevenindo .....	368
Recuperando .....	369
<b>Aplicando técnicas de campismo de baixo impacto .....</b>	<b>370</b>
Organize sua atividade .....	370
Escolhendo um bom local para instalar-se .....	370
Caminhando no local .....	371



Lixos, sobras e resíduos .....	371
Banheiros e latrinas .....	372
Faça o mínimo de alterações no local .....	373
Higiene de campo e pessoal .....	373
Proteja a fauna silvestre .....	374
Sempre que for possível .....	374
Cuidado com o uso de fogueiras .....	375
Deixe o lugar melhor do que o encontrou .....	375

### CONJUNTO 30

<b>Deus se encontra com os homens em diferentes caminhos .....</b>	<b>376</b>
<b>Sua religião e a Lei Escoteira .....</b>	<b>378</b>

### CONJUNTO 31

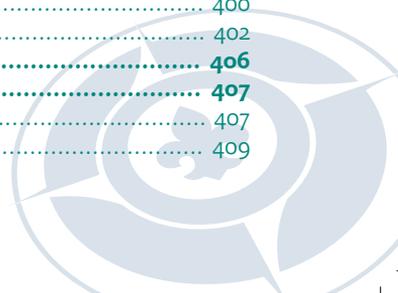
<b>Conversando com Deus pela Oração .....</b>	<b>380</b>
---	------------

### CONJUNTO 32

<b>As principais religiões praticadas no Brasil .....</b>	<b>384</b>
<b>Conhecer para respeitar .....</b>	<b>385</b>

## ITENS ESPECÍFICOS DA MODALIDADE DO MAR

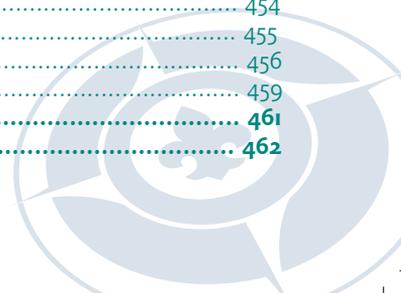
<b>Sobrevivência no Mar .....</b>	<b>391</b>
A conduta em um naufrágio .....	392
Nadando com roupas .....	393
Distância da embarcação naufragada .....	393
Sobrevivência em praia ou ilha .....	393
Não beba água salgada (do mar) .....	394
Método de tirar o sal da água do mar, dessalgantes e destilador solar .....	395
Obtenção de água .....	396
Comida marinheira .....	396
Salvatagem .....	398
Pedindo socorro com aparelho de comunicação móvel .....	399
Incêndio à bordo .....	400
Os primeiros socorros no mar .....	402
<b>Tábua de Marés.....</b>	<b>406</b>
<b>Tradições.....</b>	<b>407</b>
O caxangã .....	407
O croque .....	409



O fiel do apito .....	410
O cruzeiro .....	411
<b>Alguns nós e costuras.....</b>	<b>414</b>
Costuras .....	414
Embotijo .....	414
Engaiar, percintar e forrar .....	415
Gaxeta .....	416
Pinhas .....	416

## ITENS ESPECÍFICOS DA MODALIDADE DO AR

<b>A Primeira Conquista .....</b>	<b>420</b>
Os primeiros foguetes .....	420
A União Soviética .....	421
Os Estados Unidos .....	422
O Projeto Apollo .....	422
As missões Apollo .....	423
<b>Estação Espacial Internacional .....</b>	<b>424</b>
Sequência de montagem .....	425
Benefícios .....	426
Parceiros .....	426
A participação brasileira .....	427
<b>Os aviões .....</b>	<b>428</b>
Forças aerodinâmicas .....	428
A explicação comum ou caminho mais longo .....	429
Formato da asa .....	430
<b>Previsão do tempo .....</b>	<b>435</b>
<b>A Luneta com lente de óculos .....</b>	<b>437</b>
As lentes da luneta e seus encaixes .....	437
<b>Conhecendo o planador .....</b>	<b>443</b>
Partes de um planador .....	443
Deixando o solo .....	446
Permanecendo no ar .....	447
Pouso .....	447
<b>Helicóptero .....</b>	<b>448</b>
História .....	448
Descrição e funcionamento .....	449
Como os helicópteros voam .....	449
<b>Plastimodelismo .....</b>	<b>454</b>
Ferramentas .....	454
Montando um plastimodelo .....	455
Primeiros passos .....	456
Toque final .....	459
<b>O simulador de voo.....</b>	<b>461</b>
<b>Profissões.....</b>	<b>462</b>



## Colaboraram na produção da literatura para o Ramo Sênior:

Adriano Chaves, Alessandro Vieira, Altamiro Vilhena, Ana Bárbara Cerff de Ornelas, Andre Torricelli F. da Rosa, Carmen Barreira, Carolina Conceição de Jesus Rodrigues, Enrico Miguel Nichetti, Ezequiel dos Santos Souza, Fábio Augusto Giunti Ribeiro, Fabio Conde, Fabricio Gabriel da Silva, Felipe E. P. de Paulo, Fernanda C.S. Soares, Fernanda Vogt, Frederico Leal Costa, Gibran Augusto Laux, Hector Omar Carrer, João Rodrigo França, José Carlos Riva, Juciele Silva Ortiz Rosa, Julio Leiria, Juvenal Correia Júnior, Karina Puppim M. da Silva, Lino Gil Fonseca, Luciano Antonio Rodrigues, Luis Gustavo Fogaroli, Luiz Alexandre Ferro, Luiz Cesar de Simas Horn, Luiz Salgado Klaes, Manoel Salles, Marcelo Motta, Marcelo Xaud, Márcio N. Chehab, Márcio Randig, Marco Aurélio Ortega Terra, Marcus Vinícius Ribeiro Lima, Marize Ribeiro Pisoni, Megumi Tokudome, Mitterrand C. Brum, Nelson W. Hey Jr., Nemo de Souza, Nerivaldo Costa, Paulo Henrique Maciel Barbosa, Pedro Tiê Lima Rodrigues, Ricardo Valente Cruz, Rodrigo Valentim, Sônia Jorge, Theodomiro M. Rios Rodrigues, Thiago Martins Barbosa Bueno, Thiago Soares M. de Moraes, William Barbosa da Rocha e Vitor Augusto Gay.

A organização de conteúdos, coordenação das discussões e revisão final foi realizada por intermédio da Diretoria de Métodos Educativos, por meio da Equipe Nacional de Atualização do Programa Educativo.





100000001225

FEVEREIRO / 2015

# PROGRAMA

EDUCATIVO ATUALIZADO

RAMO SÊNIOR

UNIÃO DOS ESCOTEIROS DO BRASIL



**União dos Escoteiros do Brasil - Escritório Nacional**

Rua Coronel Dulcídio, 2107 - Bairro Água Verde

CEP 80250 100 - Curitiba - Paraná

Tel.: 3353-4732 | [www.escoteiros.org.br](http://www.escoteiros.org.br)