Ano XIV — Lisboa, Novembro de 1958 — N.º 163

SEMPRE PRONTO

MENSÁRIO ESCOTISTA

NÚMERO AVULSO 1$50

Assinaturas { De 12 números 18$00 / De 6 números 9$00

Director e Editor
Eduardo Ribeiro

Administrador
Capitolino Ferreira Macedo

Redactor principal
Joel Ribeiro

REDACÇÃO E ADMINISTRAÇÃO:
Trav. de Vitorino de Freitas, 9
LISBOA — 3
TELEFONES:
Red. 636607—Admin. 638849

COMP. E IMP. OTTOSGRÁFICA, LTD. / C. BARÃO, 50 ● PROPRIEDADE DO CÍRCULO FRATERNAL DE COOPERAÇÃO ESCOTISTA (EM ORGANIZAÇÃO)

A DIFÍCIL ARTE DE ESCOLHER DIRIGENTES

Por gentileza de um bom amigo—um Antigo Escoteiro, daqueles que aceitaram os ideais do Movimento como norma de vida — pudemos ler a interessante biografia do Fundador, «27 Years with Baden-Powell», escrita por sua secretária Mrs. E. K. Wade. A Autora justifica a publicação informando que B.-P., ao deixar pela última vez a Inglaterra, lhe dissera: «*Muitas pessoas quererão escrever acerca de mim quando eu morrer, mas eu gostaria que você o fizesse porque realmente me conhece*». E tinha razão. Esta biografia permite-nos conhecer Baden-Powell visto de um ângulo diferente. A Autora leva-nos a conviver com o Fundador, a participar da vida de cada dia, conta-nos particularidades que nos revelam o carácter de B.-P., as suas reacções perante os factos mais salientes da história do Escotismo, trechos de cartas escritas pelo Chefe ou por sua Esposa. Há, porém, uma faceta do carácter de B.-P. que Mrs. Wade nos dá a conhecer e nos parece constituir excepcional aptidão para a difícil arte de escolher chefes e colaboradores.

Através do rememorar dos 27 anos de serviço, a Autora relata-nos a forma como o Chefe conheceu e seleccionou os principais colaboradores. Três casos apenas são suficientes para dar ideia da extraordinária visão de B.-P. Por ocasião da sua visita à Índia, em 1921, encontrou ali Sir Alfred Pickford, comissário dos escoteiros. Um ano mais tarde, este dirigente regressou à Metrópole e B.-P. não hesitou, correu a convidá-lo para Comissário Ultramarino, cargo que ocupou por muitos anos, constituindo uma das mais brilhantes figuras do Escotismo Britânico. O coronel J. S. Wilson, notável dirigente escoteiro, que foi director da Repartição Internacional de Escotismo e é actualmente o impulsionador do movimento internacional de Antigos Escoteiros, foi também descoberto (o termo é da Autora) por ocasião dessa visita. Tendo regressado a Inglaterra dois anos depois, B.-P. apressou-se a convidá-lo para chefe adjunto do Gilwell Park.

Em 1931, B.-P. visitou a Austrália. Em Vitória, conheceu Lorde Somers, um Governador que envergava o uniforme escoteiro. Não o esqueceu e, no seu regresso ao Continente, tão bem o aproveitou que veio a ser o seu sucessor na chefia do Escotismo Britânico. Sem dúvida, que o êxito do Escotismo na Grã-Bretanha se deve em grande parte ao importante escol de dirigentes que o têm orientado através de meio século de actividade.

Podemos afirmar mesmo que o sucesso de qualquer empresa, seja ela de que natureza for, depende em grande medida — apetecia-nos dizer inteiramente — da escolha do elemento humano que nela deverá participar.

A selecção de pessoal é arte que requer conhecimentos profundos de vária ordem e não dispensa mesmo a assistência de especialistas, porquanto, não se trata apenas de eleger indivíduos que disponham de determinadas habilitações literárias ou técnicas, mas torna-se necessário, em todos os casos, identificar aptidões, investigar temperamentos, personalidades, pois não importa apenas escolher o homem, é indispensável conhecer também a missão a que se destina, as exigências requeridas

(Conclui na página 2)

PAPA PIO XII

A morte de Pio XII foi o acontecimento sentido em todos os sectores do pensamento, já que se tratava não só do chefe espiritual da Igreja Católica Romana, mas também de uma das mais fulgurantes figuras deste século. As suas homílias e discursos, focando os mais transcendentes problemas da humanidade, constituem estudos profundos que merecem a atenção ponderada de todas as correntes do pensamento. Ainda mesmo quando os problemas eram focados por ângulo restritamente confessional, não deixavam de ser modelo de equilíbrio. Os problemas sociais mereceram-lhe particular atenção tendo produzido, a este respeito, ponderosos conselhos, que, infelizmente, não têm sido escutados mesmo por aqueles que pertencem à sua Igreja.

O Escotismo mereceu-lhe particular interesse. Abundam as mensagens dirigidas, em diversas ocasiões, aos Escoteiros Católicos, em muitas delas generalizando o seu apreço pelo Movimento sem se referir particularmente ao sector católico romano. Pertencem-lhe as seguintes palavras: *O Escotismo desperta no jovem e põe em acção tudo o que é naturalmente nobre, bom, sadio: simplicidade de vida, amor da natureza e da Pátria, sentimento da Honra, autodisciplina, obediência, dedicação ao serviço dos outros, em espírito de fraternidade e cavalaria.*

«*O Escotismo quer levar ordem e recta medida à vida humana. Amor da natureza, sim, mas isento de fantasmagorias e de sentimentos malsãos. Também o divertimento, a excursão, os jogos impõem aos Escoteiros de per si particulares deveres e responsabilidades, e devem ser apenas o complemento de uma forte e voluntariosa actividade na escola, na oficina, na profissão. As próprias férias são o mero prémio de um ano de sério e regular trabalho.*

(Conclui na página 2)

A DIFÍCIL ARTE DE ESCOLHER DIRIGENTES

(Conclusão da página 1)

para o eficiente desempenho da mesma, relacionando o indivíduo com a tarefa.

Baden-Powell era inegàvelmente um homem de génio. Possuía o privilégio de compreender os homens e colocava essa extraordinária capacidade ao serviço do Escotismo, seleccionando os elementos que deviam ocupar os diferentes postos de comando ou de serviço, como, aliás, tinha já feito com igual êxito nas missões oficiais que desempenhara.

Certamente que poucos poderão exibir predicados tão excelentes como o Fundador. Isso não dispensa, no entanto, de lhe seguirmos o exemplo e, dentro da medida do nosso alcance e das nossas possibilidades, colocarmos todo o cuidado na escolha de dirigentes para os diferentes cargos do Movimento, pois devemos reconhecer que uma das causas do pouco progresso do Escotismo entre nós se deve ao facto dos cargos serem providos ao acaso, aproveitando aqueles que aparecem a oferecer serviços, sem que para isso sejam qualificados. E devemos notar que pelas fileiras dos Escoteiros de Portugal têm passado elementos de valor, homens capazes, competentes, úteis em diversos campos. Tais valores, no entanto, não são devidamente aproveitados ou são escolhidos para o desempenho de missões que não correspondem aos seus méritos. Por outro lado, não valorizamos devidamente os elementos de que dispomos, minimizamos as capacidades que ornam as nossas fileiras, empobrecemo-nos com a tendência doentia de apoucar aqueles que podem ser úteis ao Movimento.

Parece-nos urgente mudar de atitude. O Escotismo não é propriedade de um pequeno grupo de indivíduos. É necessário criar as condições indispensáveis para que no Movimento possam cooperar todos aqueles que pelas nossas fileiras têm passado e possuam capacidade moral para o fazer. Após isto, importa auscultar as aptidões e vocações de cada um, interessá-los no Movimento, dando-lhes personalidade compatível com o seu nível intelectual e escoteiro, proporcionando-lhes ambiente onde possam actuar com prazer, sem constantes aborrecimentos e atritos que afastam os melhores, os mais aptos, aqueles que não procuram honrarias nem delas precisam e buscam apenas oportunidade de bem servir. Se assim procedermos, abriremos as portas do progresso para o Escotismo de Portugal. E o certo é que não podemos perder tempo, pois não é já cedo para tomar medidas tão importantes.

Para onde vai o Escotismo?

A decadência do Movimento, melhor, a decadência de certos grupos de escoteiros, que outrora foram notáveis, é demasiadamente grave para que deixemos de a citar nestas colunas, onde nos cumpre pugnar pelo Escotismo. Todos nós sabemos que o Escotismo adopta determinados princípios, dos quais se não pode afastar sem quebra da sua reputação. Um destes princípios era que o Escoteiro uniformizado não entrava numa taberna e que, mesmo à paisana, só o faria por motivo imperioso e não se demoraria ali. Devemos afirmar que esta norma terá de ser mantida a todo o custo, para que o Escotismo tenha direito ao título de instituição educativa, de que se orgulha.

Infelizmente, porém, certos grupos têm lamentàvelmente esquecido tudo o que é digno do Escoteiro e estão praticando um Escotismo de pau e corda, que se reconhece apenas pela farda e esta mesmo em péssimas condições. Ainda recentemente, por ocasião da organização de um grupo de escoteiros, que goza no local de merecida reputação, elementos uniformizados e responsáveis dos grupos 2 e 85, enquanto se realizava a sessão, entretinham-se em libações numa taberna vizinha, acto verificado e censurado por rapazes escoteiros de outros grupos.

Para o facto, chamamos a atenção dos chefes dos respectivos grupos e apetece-nos perguntar: Se não se põe cobro a esta deplorável situação para onde irá o Escotismo ?

PAPA PIO XII

(Conclusão da página 1)

«O Escotismo dá ao culto e ao serviço de Deus o lugar sobreeminente que lhe é devido na vida do homem, e, com isto mesmo, dispõe o jovem a divisar em cada objecto, em cada ordem, em cada virtude, em cada beleza criada, o seu verdadeiro valor, o seu verdadeiro esplendor à luz do sol divino.

«Procurar, achar, apreciar, magnificar a Deus nas suas obras, ver toda a criação na luz que a ilumina, eis o que deve constituir o fundo da vossa vida de Escoteiros.»
(...)

A perda de tão eminente protector do Escotismo, não pode senão ser muito sentida por todos os Escoteiros, independente da confissão a que pertençam. Por isso, «Sempre Pronto» — jornal aberto na linha de pensamento dos Escoteiros de Portugal — se associa ao pesar dos Escoteiros Católicos.

• • o • •

Assinar o «SEMPRE PRONTO» é valorizar o Movimento Escotista.



NA ROCHA DO CONSELHO



Certamente já muitas vezes fizeste a saudação para cumprimentar o teu chefe. Fá-la com os dedos indicador e médio afastados e o polegar sobre o anelar.

Mas sabes porquê os dois dedos levantados?

Repara, se olhares bem, que é muito parecido com a cabeça de um Lobo, com as duas orelhas direitas, representando os dois artigos da Promessa.

Quando encontrares um outro Lobito, um Escoteiro ou ainda um Dirigente deves fazer saudação. Se estiveres à paisana fazes *meia saudação*, ficando a mão à altura do ombro, quando estiveres fardado fazes uma *saudação* (completa) tocando a mão na boina.

Durante o Grande Uivo farás a *grande saudação* levantando as duas mãos à boina.

O GRANDE UIVO

Os Lobitos reúnem em volta do Círculo da Parada. Aquelá, com o totem, atravessa o círculo. Neste momento, sem qualquer comando, os lobitos agacham-se, de calcanhares juntos, de joelhos afastados, até tocar no chão com as mãos juntas fazendo saudação.

Neste momento, e quando Aquelá chega ao centro, todos os Lobitos deitando a cabeça para trás, gritam fortemente prolongando as sílabas, excepto a última, que será brusca:



AQUELÁ!... O MELHOR POSSÍVEL

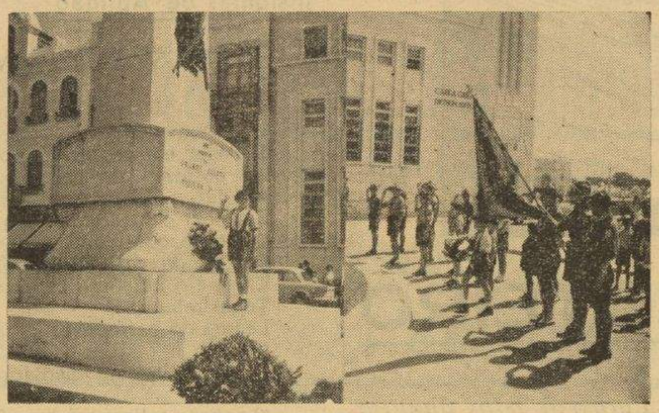
E imediatamente levantam-se e saltam no mesmo lugar, ficando em sentido, fazendo a grande saudação.

O Guia da Alcateia grita em tom agudo e bastante rápido:

O MELHOR POSSÍVEL!

Então os Lobitos baixam ràpidamente o braço esquerdo ao longo do corpo e, conservando a mão direita em saudação, respondem enèrgicamente:

SIM! O MELHOR! O MELHOR! O MELHOR POSSÍVEL!



Em 30 de Agosto passado, por ocasião do Acampamento de Férias, o Grupo de Escoteiros n.º 94 coloca um ramo de flores no Monumento aos Mortos da Grande Guerra, na Figueira da Foz.



O ESCOTISMO ATRAVÉS DO MUNDO

Comemoração do primeiro Acampamento Escoteiro

No local onde Baden-Powell realizou o o primeiro acampamento escoteiro em 1908, na ilha de Brownsea, em Humshaugh, Northumberland, pode ver-se agora um monumento simples, mas sugestivo recordando esse acontecimento. Trata-se de um pequeno penedo no qual se lê: «B. P. 1908. LOOK WIDE». Numa placa está escrito em inglês. «Este monumento marca o lugar do primeiro acampamento escoteiro realizado em 1908 por B. P., último Lorde Baden-Powell of Gilwell, Escoteiro-Chefe do Mundo».

O monumento foi inaugurado pelo Escoteiro-Chefe da Comunidade Britânica, Lorde Rowallan, na presença de 900 escoteiros da região e 3.000 visitantes, incluindo dois dos vinte campistas originais, em Setembro do ano passado.

O Escoteiro-Chefe Britânico celebrou este facto acendendo, nesse mesmo local, o fogo de conselho e, tomando um facho da mão de um Escoteiro Senior, pronunciou as seguintes palavras: «Assim como as chamas ardem possam elas levar a mensagem dos escoteiros de hoje para os escoteiros do futuro. Como brasas ardentes possam elas aquecer os nossos corações».

FILIPINAS

Os Escoteiros das Filipinas preparam cuidadosamente o próximo Jambori Mundial, que se realizará de 17 para 26 de Julho do próximo ano, no Parque Nacional de Makiling, e no qual esperam a presença de cerca de 12.000 rapazes e dirigentes, de 68 nações.

O Presidente da República deu posse às Comissões que vão organizar e administrar o Jambori, tendo feito nessa ocasião um discurso no qual disse que a escolha da sua jovem república para hospedar a primeira grande reunião escotista internacional que se realiza no Oriente é uma honra e um desafio tanto para as Filipinas como para o seu Movimento Escoteiro. Afirmou ainda que estava oficial e pessoalmente interessado no Jambori. Fomentar e promover a amizade e boa vontade internacional através do Escotismo é acção que merece todo o nosso patrocínio.

A Associação dos Escoteiros das Filipinas começou a publicar um boletim de informação acerca do Jambori com o título: »10th World Jamboree — BALITA - (News)».

A alta sociedade de Manila está preparando uma exposição de modas para obter fundos para o Jambori. Os desenhadores de modas da cidade e os técnicos de beleza apresentarão «A maior exposição de 1959», mostrando os elementos da alta sociedade de Manila nas últimas criações da moda.

INGLATERRA

A Associação dos Escoteiros de Inglaterra acaba de publicar o seu tradicional bem elaborado relatório anual respeitante a 1957-58, num período de 12 meses que terminou em 31 de Março.

O relato do Jambori ocupa nele uma principal parte. Pudemos assim saber que em vez dos 35 mil escoteiros cuja participação se previa, tomaram parte no JIM 31.421 de 87 países diferentes. Contribuiu para esta pequena diminuição de participantes a crise do Suez, que provocou a desistência de muitos.

A equipa de trabalhadores voluntários que operou no JIM foi de 4.500 escoteiros e dirigentes, os quais levaram a sua dedicação ao ponto de pagarem a sua inscrição no Acampamento como qualquer outro participante. Elementos houve que ocupados nos trabalhosos serviços de acolhimento e hospedagem nem sequer puderam visitar o JIM para o qual tanto trabalharam. Com tal espírito dedicação e sacrifício não admira o extraordinário êxito que o Jambori obteve. O Escotismo em Portugal conseguirá também resolver os seus problemas quando em todos os escalões reinar um pouco deste espírito.

A diminuição do número de participantes, o mau tempo que reduziu o número de visitas e ainda o agravamento do custo da vida após terem sido feitos os cálculos das despesas de alimentação e outras, causou um elevado prejuízo que atingiu a soma de 96.500 libras, cerca 7.720 contos, o equivalente a cerca de 240$00 por participante.

A despesa total do JIM foi de 522.372 libras, cerca de 42 mil contos em moeda portuguesa.

O diário do acampamento, «Jamboree Journal», publicava 30.000 exemplares em cada edição, o que só por si constituiu um êxito incontestável.

O relatório da associação britânica dá-nos, em todos os seus capítulos, uma ideia do extraordinário valor, desenvolvimento e progresso do movimento escoteiro naquele país, para o qual o ano de 1957 foi o mais importante da sua história. Isso mesmo é referido nas últimas palavras do relatório, com a afirmação de que todos os membros do Movimento têm recebido grande inspiração para prosseguir no seu trabalho. E termina repetindo as palavras do discurso de encerramento de Lady Baden-Powell: *O fim é sòmente o princípio.*



PROBLEMA DIFÍCIL

Um Chefe de escoteiros ufanava-se do seu grupo possuir um pequeno parque de jogos. Um escoteiro quis saber as dimensões do parque ao que aquele chefe respondeu: «É um rectângulo. Se aumentasse a sua largura de 10 metros e se diminuisse o seu comprimento de 10 metros, a superfície não mudaria». Ao que o escoteiro retorquiu: «E se, então, aumentasse as suas dimensões de de 10 metros cada?» O chefe respondeu-lhe: «Nesse caso, a superfície do jardim aumentaria 800 m.2». O escoteiro ficou atrapalhado com a solução do problema e resolveu pedir a ajuda dos nossos estimados leitores. Quem o poderá ajudar?

* * *

O problema do último número resolvia-se pela troca da água entre os três jarros e admitia mais de uma solução. Apresentamos uma solução:

	Litros		
Jarros de	5	7	12
Ao princípio	0	0	12
Enche-se o 1 com o 3	5	0	7
Despeja-se o 1 no 2	0	5	7
Enche-se o 1 com o 3	5	5	2
Enche-se o 1 com o 1	3	7	2
Despeja-se o 2 no 3	3	0	9
» » 1 no 2	0	3	9
Enche-se o 1 com o 3	5	3	4
» » » 2 » » 1	1	7	4
Despeja-se o 2 no 3	1	0	11
Despeja-se o 1 no 2	0	1	11
Enche-se o 1 com o 3	5	1	6

Remeteram-nos soluções certas deste problema os nossos amigos Srs. António da Encarnação Amêndoa, de Lisboa; José Manuel de Jesus Fernandes, de Vila Real de Santo António; José Alberto Figueira Guerreiro, de Faro e José C. Teixeira, de Coimbra, que marcaram 5 pontos para o concurso.

Dos amigos do "Sempre Pronto"

De Luto — Em 14 de Outubro passado, após longo sofrimento, faleceu a Sr.ª D. Luísa Amália Coelho do Nascimento, mãe estremosa dos nossos estimados amigos Srs. Ernesto e João Clímaco do Nascimento, a quem «Sempre Pronto» apresenta condolências muito sentidas, extensivas a toda a família enlutada.

A Fraternal dos Antigos Escoteiros de Portugal

A Fraternal irá ao Algarve no próximo mês de Fevereiro. Está sendo organizada uma excursão na qual estão já inscritos diversos antigos escoteiros e suas famílias. No próximo número contamos poder dar o programa da excursão. Todos os interessados podem dirigir-se à sede da Fraternal, todas as terças-feiras das 21.30 às 23 horas, ou utilizarem o telefone 21353.

* * *

A excursão será iniciada em 31 de Janeiro à tarde, sábado, sendo o regresso a Lisboa feito na noite de Domingo. Além do grande interesse escoteiro desta jornada, acresce ainda que será feita na época das amendoeiras em flor, a mais bela ocasião para visitar o Algarve.



PÁGINA DO ESCOTEIRO

Tem hoje a palavra, nesta página, o Guia Eurico de Jesus Augusto, um «fixe» do Grupo n.º 10. É uma figura conhecida: Louro, cabelo curto à escoteiro, activo e entusiasta, espírito batalhador. Vem expressar os anseios e as suas preocupações de jovem. Merece a pena escutá-lo.

Não sei se todos os Escoteiros se aperceberam já do privilégio que pode constituir esta página. Aqui todos podem trazer as suas preocupações, ideias, iniciativas, críticas, observações e, até, reclamações. Esta página é franqueada a todos os Escoteiros. Desejamos que os nossos irmãos-escoteiros, os mais novos, aqueles que fazem parte das patrulhas, de 13, 14 ou 16 anos de idade, tragam aqui as suas opiniões sobre a vida das patrulhas, dos grupos, o seu desejo de novas ou diferentes actividades escotistas, etc. Os problemas da juventude, as dificuldades do estudo, do trabalho, da compreensão dos adultos. Podem ser discutidas as opiniões que outros Escoteiros aqui vêm trazer. Enfim, esta página é vossa.

LOBO VELHO

Apelo à Mocidade

A perigosa época que atravessamos é das mais difíceis para a manutenção de uma juventude bem formada. As gerações do após-guerra, mortificadas pelos acontecimentos desastrosos em que os seus países se viram envolvidos e abandonadas pelo carinho familiar que não podiam ter, em virtude do pai estar na frente de batalha e a mãe na fábrica de material de guerra, vêem-se lançadas, ainda na flor da idade, nas mais duras fases da vida e, inexperientes, sucumbem perante o turbilhão de armadilhas que oferecem as grandes cidades, deixando-se corromper moral e fisicamente pelos mais variados vícios.

Essa juventude corrompida e descrente, em si e em tudo, deu origem ao famigerado Existencialismo, que se traduz não só num terrível desespero e descrença na vida, como na chamada Delinquência Juvenil.

Que fazer então para nos livrarmos de tal hecatombe que ameaça o mundo inteiro.

Para isso, é necessário em trabalho individual de cada jovem, um trabalho duro, duro e árduo, mas que não deixa de ser necessário. Tu jovem, tu és um ser humano, embora a tua vida não seja mais que uma sombra que passa, não deixa de ser um elo de ligação do passado com o futuro e, com certeza, não queres que as gerações

(Conclui na página 8)

FALAS DE UM EX-GUIA

REVENDO O LIVRO CAIXA

Meu caro Tesoureiro:

Soube que ficaste abismado quando há dias o teu guia pegou no livro Caixa e verificou que a patrulha não tinha sequer um centavo amealhado.

Todos os escoteiros da patrulha ficaram tristes, pois haviam já combinado comprar cartolina para um álbum de fotografias e, assim, sem dinheiro, lá se iam os planos por água abaixo.

Tu quase te sentiste culpado por essa falta de capital, mas, francamente, lá por seres o tesoureiro da patrulha, não podes estender o dinheiro como quem estende massa para fazer folhados.

Esses 30$00, que o grupo deu para despesas da tua patrulha, acabaram-se, e vocês estão aflitos por não terem dinheiro para as vossas compras e também porque o chefe já vos disse que o grupo não podia dispor de mais para as patrulhas.

— Mas onde iremos nós desencantar o dinheiro? — pensaste tu.

Há anos uma patrulha composta por rapazes bastante novos em idade e no movimento, viu-se na situação em que vocês agora se encontram.

Então, numa das suas reuniões, pensaram em realizar um pequeno espectáculo com fins lucrativos.

Se bem pensaram melhor fize-

(Conclui na página 8)

Insígnias de Aptidão

PREVISOR DE TEMPO

Insígnia: *Um cata-vento*

1) Fazer um registo diário das observações pessoais do tempo, durante um mês, usando as letras e símbolos da Escala de Beaufort e incluindo pelo menos três das seguintes observações:
Força e direcção do vento.
Tipos e condições das núvens.
Temperatura.
Leitura do barómetro.
Chuvas.

2) Constituir um medidor simples de chuva.

3) Saber explicar a formação da chuva, neve, granizo, saraiva, nevoeiro e geada.

4) Ser capaz de reconhecer e designar seis diferentes formas de núvens e explicar o seu significado.

5) Conhecer pelo menos quatro sinais naturais de bom tempo e seis que façam prever mau tempo, aplicando-os na sua região.

METEOROLOGISTA

(*Para maiores de quinze anos*)

1) Passar ou ter passado nos itens 2 e 3 da Insígnia de Previsor do Tempo.

2) Manter um registo diário das suas observações do tempo durante um mês. (Tal como para a Insígnia de Previsor do Tempo, mas para todas as observações sugeridas).

3) Explicar as finalidades e princípios de um termómetro, de um higrómetro, de um barómetro e de um anemómetro.

4) Compreender como os mapas sinópticos do tempo são feitos e ser capaz de ler um.

5) Compreender as seguintes expressões: Humidade relativa, ponto de orvalho, pressão, milibar, isotérmico, Lei de Buys Ballot, frente fria, frente quente, e ilustrar com diagramas qualquer explicação.

6) Construir um cata-vento.

Passou-se há muitos anos...

Café com leite... derramado

Certo grupo de escoteiros acampara nos arredores do Porto. Na manhã do primeiro dia, após a instalação do acampamento, o E. C. mandou dois rapazes à procura de leite. Bastante tempo depois, surge um deles, em grande júbilo, portador de uma caneca, e de longe grita animadamente:

— Ó Chefe! Arranjei café com leite e magnífico!

E precipitou-se para o acampamento, que se encontrava vedado, a toda a volta, por cordas, precaução tomada na véspera à noite por causa de certos elementos suspeitos que por ali apareceram a rondar.

Ao dar com as cordas, de que não se lembrava, o nosso escoteiro entusiasta não esteve com mais aquelas: saltou por cima da vedação num salto magnífico, é certo, mas também esquecido do que levava na mão!...

Resultado: gargalhada geral e protelação, até melhor oportunidade, da delícia de saborear o tal café com leite.

N. da R.—Publicaremos nesta coluna os episódios que nos forem mandados pelos Antigos Escoteiros ou pelos actuais.

Este número foi visado pela Comissão de Censura.

BOLETIM DA

FRATERNAL DOS ANTIGOS ESCOTEIROS DE PORTUGAL

RUA DE S. PAULO, 254, 1.º — Telef. 2 13 53 — LISBOA 2

SET.º-OUT.º DE 1958

NA ÉPOCA DAS AMENDOEIRAS EM FLOR

A FRATERNAL VAI AO ALGARVE!

O principal e grande objectivo da Fraternal é estabelecer e fomentar laços de fraternidade entre todos os Antigos Escoteiros de Portugal, companheiros a quem as responsabilidades da vida fizeram seguir por diferentes caminhos, talvez até separar por situações opostas, mas que continuam fiéis aos altos ideais de amizade e boa vontade tão bem inspirados por Baden-Powell. Para reforçar esses laços de mútua compreensão, a Fraternal promove encontros de velhos amigos, oportunidades magníficas de confraternização, de troca de impressões, de recordações das horas felizes da juventude. Esta acção da Fraternal, porém, não pode nem deve limitar-se a Lisboa. É indispensável que os Antigos Escoteiros conheçam os seus companheiros de outros pontos do país, até porque muitos que em jovens viviam em Lisboa estão hoje na província e muitos vieram da província para a capital.

Por isso, a Fraternal resolveu visitar o Algarve, região que tem sido um dos principais bastiões dos Escoteiros de Portugal, onde vivem companheiros que vêm dos primeiros anos do Movimento, nomes que todos nos habituámos a estimar.

A ideia teve o mais franco apoio dos Antigos Escoteiros que estiveram presentes no Acampamento de Carcavelos, muitos dos quais fizeram imediatamente a sua inscrição e de suas Esposas.

A excursão será realizada em plena época das amendoeiras em flor. A partida será feita de Lisboa na tarde de sábado, dia 31 de Janeiro do próximo ano. O local da concentração será Faro, a capital algarvia, onde esperamos a presença do maior número de antigos escoteiros de toda a província. Nessa noite, realizar-se-á aí uma sessão na qual serão trocadas saudações entre os representantes de Lisboa, Faro, Olhão, Tavira, Vila Real de Santo António, Portimão, Lagos e outras terras algarvias onde o Escotismo floresceu.

No Domingo, realizar-se-á um grande almoço de confraternização, no qual se fará a diligência de reunir o maior número possível de antigos escoteiros.

Durante a tarde, os membros da excursão visitarão Olhão, Tavira e Vila Real de Santo António, regressando a Lisboa ao princípio da noite.

A Direcção da Fraternal está já em contacto com a sua Delegação no Algarve, e com empresas de transportes, procurando que a viagem e o alojamento fiquem o mais económico possível, estando esperançada em que poderá realizar uma excursão em condições muito vantajosas.

Entretanto, como é muito importante conhecer o número de participantes, que necessàriamente vai ser elevado dado o interesse que esta iniciativa está a despertar, solicita-se a todos os antigos escoteiros para darem a sua adesão para a sede da Fraternal na Rua de S. Paulo, 254, 1.º, telefone 2 13 53, todas as terças-feiras, das 21.30 às 23 horas; para a Redacção do «Sempre Pronto» ou através de qualquer membro da Direcção.

No próximo Boletim, a publicar em Dezembro, serão dados todos os pormenores acerca da excursão, preço da viagem, condições de alojamento, etc.

Vamos todos ao Algarve!

Luísa Amália Coelho Nascimento

Em 14 de Outubro passado, faleceu, depois de prolongado sofrimento, esta bondosa senhora, mãe estremosa dos nossos companheiros Ernesto e João Clímaco do Nascimento. O funeral realizou-se no dia seguinte com grande acompanhamento, estando presentes muitos membros desta Fraternal, cuja direcção estava representada pelo seu Vice-Presidente e 1.º Secretário.

A toda a família enlutada, particularmente ao nosso tesoureiro Ernesto Clímaco do Nascimento, a Direcção da Fraternal reafirma o seu muito pesar.

Noite do Grupo N.º 1

A Fraternal vai dar início a uma iniciativa que, certamente, merecerá franco acolhimento de todos os Antigos Escoteiros, pela magnífica oportunidade que pode constituir para a confraternização de antigos irmãos escoteiros que, pelas circunstâncias da vida, raras vezes se encontram apesar da mútua estima que ainda os une.

Realizar-se-á mensalmente a noite de um grupo. Assim, em 7 de Novembro corrente, vai promover-se a reunião dos Antigos Escoteiros do Grupo n.º 1. A Direcção da Fraternal convida com muito interesse todos os Antigos Escoteiros do 1.º Grupo — sócios ou não da Fraternal — para comparecerem às 21.30 horas na sua sede na Rua de S. Paulo, 254, 1.º, a fim de juntos passarem alguns momentos de recordação dos dias felizes vividos nas fileiras daquela unidade dos Escoteiros de Portugal, tão cheia de gratas recordações, por onde passaram tantos jovens que têm honrado a Promessa solenemente prestada.

Não haverá programa rigoroso e a reunião será livre de formalidades. Vai ser convidada uma das mais ilustres figuras que ornaram as fileiras do «Um» para dizer algumas palavras introdutórias, mas não haverá discursos oficiais. Todos os Antigos Escoteiros poderão, em breves palavras, recordar qualquer facto relacionado com a vida do Grupo, lembrar qualquer nome de camaradas ausentes, mas em tom de conversa, permitindo o diálogo.

Solicita-se a todos os companheiros para serem portadores de fotografias das actividades do Grupo Um, pois vamos diligenciar obter um projector para que as mesmas possam ser fàcilmente apreciadas.

Aos Antigos Escoteiros deste agrupamento, que não puderem comparecer, solicitamos o favor de nos enviarem as suas mensagens para a Sede da Fraternal.

A Direcção da Fraternal confia em que todos os Antigos membros do Grupo n.º 1 irão fazer a diligência de marcar a sua presença e solicita o favor de transmitirem a outros que, porventura, não tenham lido esta notícia, o convite para esta reunião de família.

(Conclui na página seguinte)

Notícias da Sede

No decorrer do passado Verão, em virtude de férias e outros motivos, as reuniões da Direcção não tiveram aquela regularidade que seria para desejar. No entanto, já no passado dia 2 de Outubro se realizou uma reunião conjunta da Direcção e do Conselho Fiscal, a que assistiram igualmente alguns companheiros ligados às actividades das secções em organização e ainda o delegado da Associação dos Escoteiros de Portugal junto da Fraternal dos Antigos Escoteiros.

Tivemos a grande satisfação de termos presente, a presidir aos trabalhos, o sr. Dr. Tovar de Lemos.

O Vice-Presidente apresentou um relato das actividades levadas a efeito pela Fraternal e foram apreciados os resultados obtidos com a realização do acampamento de confraternização, a que noutro local nos referimos.

Alguns companheiros referiram-se também à situação em que se encontra actualmente o escotismo e foram debatidos, com grande interesse, muitos problemas relacionados com a vida da Fraternal.

(Continua no próximo número)

As nossas Secções

FILATÉLICA

No dia 3 de Outubro, realizou-se na nossa sede uma reunião dos componentes desta secção. Foi apresentado um relato das suas finalidades e um dos companheiros presentes criticou a falta de actividade verificada até a esta altura.

Depois de debatidos vários problemas, foi resolvido que a secção organizasse uma exposição fillatélica na sede, em especial sobre temática escotista. Para o efeito vão-se executar cartazes expositores, os quais serão enviados aos Grupos para fins de propaganda, sendo efectuadas, nas sedes desses grupos, palestras de iniciação filatélica a fim de conseguir que os escoteiros se tornem adeptos desta modalidade.

Foi ainda decidido que a Secção se reúna na primeira e na terceira sexta-feira de cada mês, a partir das 21 horas e 30 m., a fim de serem efectuadas as permutas e leilões.

Esperamos ver, já na primeira sexta-feira em que esta reunião se efectue, um grande número de filatelistas na nossa sede.

CAMPISTA

Como noutro local dissemos, a comissão organizadora desta secção, composta pelos companheiros Mário Gonçalves, Miranda de Melo e Fausto Sacadura, apresentou à direcção da Fraternal um projecto de regulamento das suas actividades.

A Direcção apreciou este diploma e, considerando que a sua redacção não era a mais adequada, resolveu convocar para uma reunião onde todos os que se interessam pelo trabalho desta secção possam dar a sua opinião sobre o assunto. Para esse efeito, foi designado o dia 14 de Novembro p. f., pelo que se espera compareçam na nossa sede, pelas 21 horas e 30 m., todos os antigos escoteiros, sócios ou não da Fraternal, a fim de tomarem parte nos trabalhos da organização deste sector do nosso trabalho.

Fazemos votos que, no dia aprazado, um grande número de escoteiros-campistas possa estar presente na nossa sede.

Acampamento
de Antigos Escoteiros

Como estava anunciado, realizou-se nos dias 20 e 21 de Setembro passado, o nosso 1.º Acampamento, na Quinta de S. Gonçalo em Carcavelos.

Foi experiência bem sucedida, o que nos anima a repeti-la no próximo ano.

Para o êxito registado, contribuiu muito a colaboração da Comissão de Actividades da Região de Lisboa e a dos Grupos n.os 1, 2, 5, 7, 8, 12, 53, 85, 93, 94, todos de Lisboa, e 93 de Sintra e 6 de Olhão, ou seja um total de 136 escoteiros acampados. Dos antigos escoteiros registou-se a presença de 69 elementos, entre acampados e visitantes.

O Fogo do Conselho decorreu no meio da maior animação, tendo mesmo excedido a espectativa. Para tal, em muito contribuiu, especialmente, a actuação dos Grupos 6, de Olhão, e 94 de Lisboa, que em amigável despique brindaram a assistência com um belo programa. Com toda a justiça, o júri atribuiu o 1.º e 2.º prémios respectivamente aqueles dois citados grupos.

O almoço de confraternização foi muito concorrido e foi servido dentro do melhor ambiente.

À tarde, os antigos escoteiros tiveram uma reunião para troca de impressões sobre as actividades da nossa Fraternal, a qual foi seguida de uma visita a todos os Grupos acampados efectuada por todos os visitantes presentes.



Antigos Escoteiros no Acampamento de Carcavelos de Setembro passado.

A festa de campo despertou grande entusiasmo entre os praticantes. Mais uma vez o «6» e o «94» apresentaram vários números do seu reportório. Os antigos tiveram também oportunidade de mostrar as suas habilidades, disputando, renhidamente, a corrida dos ovos e dos concursos do partir de púcaro e da luta de tracção, em que os antigos ainda puderam mostrar que é preciso contar com eles.

Após a parte recreativa, procedeu-se à entrega dos prémios que estavam em disputa, constituídos por candeeiros de petróleo, aos Grupos 6 e 94, respectivamente 1.º e 2.º classificados no Fogo do Conselho. Foram igualmente atribuídos prémios aos Grupos 94 e 2 por terem em campo o maior número de antigos escoteiros.

O Grupo 6, de Olhão, recebeu ainda um galhardete da Fraternal, como lembrança da sua participação neste acampamento.

O Grupo 12, de Oeiras, ofereceu à Fraternal um quadro com a insígnia associativa e o Grupo 94 dois cartazes humorísticos da autoria do subchefe Tacão Monteiro e de seu filho, o lobito Daniel.

Por último, a Fraternal fez a entrega ao Grupo 12 do estandarte daquele grupo, oferta desta organização.

Já com o dia o declinar, procedeu-se ao arrear das bandeiras, tendo-se desmontado a seguir o acampamento.

O jornal «Sempre Pronto» fez-se representar com uma barraca, onde estavam expostas diversas fotografias sobre a história do escotismo, bem como literatura escotista.

TERTÚLIA

No primeiro número deste boletim, foi lançada a ideia da organização de uma Tertúlia, a qual funcionaria mensalmente por meio de um almoço em cada dia 23. A escolha deste dia, fundamenta-se no simbolismo que ele encerra para os escoteiros, pois o dia 23 de Abril é o dia de S. Jorge, o patrono do Escotismo.

Estas reuniões, que não têm outra pretensão além da oportunidade de que nos oferecerão de convivermos uns com os outros, realizam-se sem qualquer inscrição prévia, pelo que tanto poderá comparecer um como dez ou cem escoteiros. O que é preciso é que se saiba que, nesse dia, num determinado local, se encontram a almoçar uns tantos antigos e que você poderá, se quiser, acamaradar com eles. Cada qual servir-se-á como entender e aprouver e comparecerá à hora que lhe for possível.

Para dar início a esta iniciativa, realizaremos a nossa primeira reunião em 24 de Novembro, dado que o dia 23 é um domingo. O local designado para o efeito é o Restaurante Internacional, na Rua do Crucifixo, 27, entre as 12 horas e 30 e as 15 horas.

Portanto, tome nota na sua agenda que no dia 23 de cada mês, dia 24 em Novembro excepcionalmente, você deverá estar junto dos seus antigos companheiros. Lembre isto a todos os antigos camaradas para que esta iniciativa se torne uma realidade da nossa Fraternal.

DR. CORTEZ PINTO

Tivemos o prazer de receber uma carta deste nosso companheiro, ilustre Vice-Presidente do Concelho Nacional, justificando a sua falta ao nosso almoço de confraternização, realizado em 4 de Maio passado, por se encontrar ausente no estrangeiro. Cumpre-nos agradecer a atenção.

Noite do Grupo N.º 1

(Conclusão da página anterior)

* * *

Em Dezembro, em dia a fixar, realizar-se-á a reunião dos Antigos componentes do Grupo n.º 2. Nestas reuniões só poderão participar os antigos membros de cada Grupo, sócios ou não da Fraternal. Os sócios da Fraternal, que pertenceram a outros grupos, podem estar presentes na sede nos dias destes encontros, assistir à reunião, sem no entanto, nela participar.

P. S. — Dignou-se aceitar o convite que lhe foi dirigido para dirigir algumas palavras introdutórias desta reunião, o Rev. Sr. Eduardo Moreira.

PROVAS DE 1.ª CLASSE

O CORPO HUMANO

pelo Esc.-Chefe ANÍBAL RAMOS

Professor de Educação Física (I. N. E. F.)

13—*Noções elementares sobre o corpo humano.*

II

DESCRIÇÃO

(Continuação)

b) O tecido

Tecido é o conjunto de células com a mesma origem, tipo e função, reunidas indirectamente por intermédio de uma substância transparente chamada motriz.

A constituição desta resulta da secreção exsudada por aquelas, seus detritos e ainda das que vão morrendo.

A matriz é desprovida de vida, pelo que não cresce, nem se move, nem se reproduz. Mas é justamente a essa matéria inerte que o homem deve grande parte da sua elasticidade, resistência e duração, assim como o grupo de escoteiros ao material (matéria morta) com o qual pratica as suas actividades.

O tecido ósseo representa a parte sólida e mais dura do corpo humano. As células que o formam são muito pequenas. Encontram-se encravadas numa matriz por elas produzida a partir da cartilagem. Esta, pela incorporação de sais de cálcio, torna-se cada vez mais rija.

Conforme a constituição, formato e dimensões, os ossos que, como é obvio, são formados de tecido do mesmo nome, classificam-se em chatos, curtos e compridos. Uma camada de tecido conjuntivo fibroso reveste-os, quer externamente, quer internamente. No primeiro caso, ela recebe o nome de periósteo e no segundo, de endóstio.

c) O esqueleto

Os 208 ossos, de que já falámos, ligados por articulações, tendões e músculos, definem o esqueleto. A missão deste é manter as outras partes do corpo no lugar adequado às suas funções e protegê-las de atritos vindos do exterior.

Da correcção desse apoio e protecção, das precisas dimensões dos ossos, seja em comprimento, seja em espessura, da sua constituição, forma e colocação, assim como das cartilagens que almofadam as articulações, incessantemente lubrificadas pelo líquido aquoso sinovial, depende o equilíbrio e resistência do homem.

Pasma-se como é possível harmonizar, de modo tão perfeito, tanta fragilidade aparente do esqueleto, com resistência tão possante.

Se analisarmos cuidadosamente o nosso corpo na posição normal, isto é, na de pé, verificaremos, logo a partir da base, que a disposição do esqueleto dos membros inferiores obedece perfeitìssimamente à sua finalidade.

De facto, os ossos do pé são dotados: atrás, de grande resistência, o que lhe permite transportar o peso do corpo e carregos elevadíssimos sobre ele; à frente e na base (abóboda plantar), de elasticidade necessária à progressão veloz durante a marcha e ao amortecimento do choque resultante do apoio do pé no solo, o que, a dar-se com dureza, seria altamente prejudicial à função orgânica geral e muito especialmente ao coração e cérebro. (Ver figura 2).



Fig 2

Pé

A constituição da bacia não apresenta concepção menos inteligente. Como tem de suportar toda a estrutura óssea e manter o corpo em equilíbrio constante, não só no sentido antero-posterior, mas também no lateral, apoia-se de modo notàvelmente firme nas possantes cabeças femurais, possui grande robustez e a mobilidade sòmente necessária à sua função.

Tanto a estrutura óssea deficiente, como a permanência prolongada em atitude incorrecta, podem causar deformações à coluna vertebral e aos membros inferiores. Isto acontece porque a bacia, em consequência daquelas deficiências, ver-se-á obrigada a substituir a sua posição normal, em que lhes dá apoio, por outra forçada, para alcançar novo equilíbrio estável para o corpo, sem o qual este não se sustentaria de pé. (Ver figura 3).

A coluna vertebral pode ser considerada a viga mestra de todo o esqueleto. É formada pela sobreposição das vértebras e respectivos discos cartilagíneos implantados entre elas.

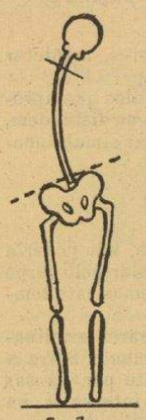


Fig.3

Ainda aqui se torna interessante notar a perfeição da sua estrutura. Assim, as vértebras mais volumosas e existentes na parte inferior, onde o esforço a empregar é maior, vão diminuindo de volume e consistência, conforme se torna menor o peso dos segmentos a manter.

Com a extremidade inferior (sacro) profundamente implantada entre os sólidos ilíacos, possui a rigidez e flexibilidade suficientes para lhe permitir sòmente os movimentos passivos necessários ao desempenho da sua missão de suporte principal do corpo.

Embora no recém-nascido se apresente de configuração completamente direita, ela vai moldando as suas curvas características, logo que aquele, na sua posição normal de deitado de costas, comece a levantar a cabeça, para mais se acentuarem à medida que, sucessivamente, ele conquiste as posições de sentado e de pé.

As deformações da coluna vertebral acima referidas, também podem ser causadas pelo enfraquecimento dos músculos vertebrais e forte lassidão dos ligamentos do mesmo nome, visto a posição das vértebras depender da resistência tanto dos primeiros, como dos segundos. Isso mostra a importância que adquire para a saúde, o hábito das más atitudes, causadas pela irregular distribuição do equipamento pelo corpo, o vício de conduzir o pesado material escolar sempre com o mesmo braço e, sobretudo, a ausência de alimentação racional, de conduta higiénica de vida e de ginástica educativa, devidamente leccionada por profissional competente.

Se por desconhecimento das causas apontadas e dos devidos cuidados, as escolioses, sifones e lordoses (ver figura 4) fizerem a sua triste aparição, torna-se urgente tratá-las. Enquanto se limitarem a simples atitudes ou deformações do primeiro grau, parece estar indicada a ginástica correctiva, embora muitas vezes de resultados morosos. Mas, logo que

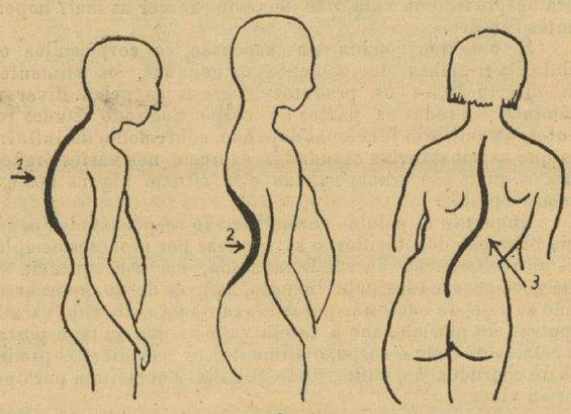


Fig 4

1) Cifose 2) Lordose 3) Escoliose

atinjam o aspecto grave, pela configuração das vértebras em cunha, (ver figura 5) resultante da pressão constante nelas exercida sempre no mesmo extremo, o que se torna visível por exame radiográfico, convém então a intervenção cirúrgica, embora nem sempre seja coroada de êxito.

Uma das partes mais melindrosas de todo o corpo compõe-se do cérebro e da espinal-medula. Esta é considerada por entidades competentes, o prolongamento daquele. Pois são justamente aos dois órgãos que o esqueleto melhor defende. De facto, o primeiro encontra-se hermèticamente fechado na caixa craneana, constituída por ossos tão fortes e consistentes, que um deles mereceu o nome bem expressivo de rochedo. Quanto ao segundo, permanece encerrado ao longo do canal formado pela justificação dos anéis que limitam internamente as vértebras.

Os membros superiores distinguem-se por possuírem grande resistência ao esforço e mobilidade quase ilimitada.

Nos dedos, a sensibilidade, maleabilidade, dinamismo e poder de apreensão, revelam-se verdadeiramente surpreendentes. Eles executam, desde as obras mais delicadas, como belos quadros a óleo, miniaturas e jóias de fino quilate, às

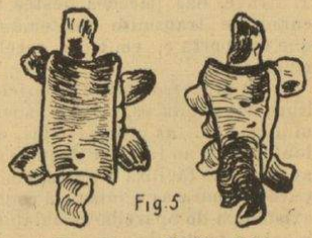


Fig.5

1) Normal 2) Escoliótica

(Continua na página 6)

O CORPO HUMANO

(Continuação da página 5)

mais brutais, como suspender pesos esmagadores, manietar a cabeça dum touro, matar um semelhante, etc.

Os movimentos são produzidos pelos músculos que aproximam ou afastam os ossos, quando se contraem ou distendem, devido à propriedade que possuem de se tornar simultâneamente curtos e grossos.

d) O sangue

A frase bíblica de que o sangue é a vida, não poderia corresponder mais à verdade. Cesse ele de circular pelo corpo do homem durante três escassos minutos e veremos este tombar inanimado.

Da sua composição depende a lucidez, carácter, dinamismo, força e grau de resistência do ser humano. Sofra a mínima alteração, o que sucede frequentemente por causas correntes, tais como a existência de grandes intervalos na alimentação, de dietas prolongadas, permanência excessiva em recintos confinados, práticas desportivas mal conduzidas, toxicidade motivada por longas marchas sob material pesado, etc. e eis que grandes modificações se verificam no nosso estado geral. Traduzem-se em depressão, terrores, anseios, temperaturas e outros sintomas igualmente alarmantes.

Consideremos qualquer órgão interno, coração, pulmões, intestinos..., e logo veremos que a sua função principal consiste em movimentar, purificar, alimentar ou lubrificar esse tecido vivificante.

Se considerarmos o sangue dividido em três partes iguais, uma é formada de células vivas e as restantes de plasma — líquido aquoso, quase incolor, composto de água, tendo em dissolução grande e variada mistura de compostos químicos. As suas células são de duas espécies: vermelhas e brancas. As primeiras dão-lhe a cor característica e não possuem núcleo; as brancas apresentam-se pouco maiores, de vários tipos, com núcleo e mutações lentas de forma. Tanto umas como outras flutuam no plasma que, a exemplo do material escotista, embora desprovido da vida, não deixa de exercer as mais importantes funções.

É ele que conduz em suspensão, os corpúsculos ou células vermelhas devidamente oxigenadas, os alimentos em dissolução e os produtos segregados pelas diversas glândulas, a todas as partes do corpo. Segundo estudos recentes, o equilíbrio funcional depende, sobremodo, da influência que as substâncias exsudadas exercem nos vários órgãos, para os quais são transportadas e se situam alguns nos extremos opostos.

Enquanto as células vermelhas são responsáveis apenas pela oxidação dos tecidos e as brancas por procesos complexos na recuperação da saúde abalada, em consequência de infecções provocadas pela invasão, através de qualquer arranhão na pele, de bactérias parasitas causadoras de tifo, varíola e outras, ao plasma cabe a tarefa valiosíssima de transportar às células de todo o corpo, o alimento, os remédios, os produtos de coordenação, enfim, tudo que elas necessitam para poderem viver.

Mas o seu labor não para aqui. Quando, depois de desempenhar a missão referida, o sangue se encaminha para os pulmões e outros órgãos aptos a purificá-lo, é ele ainda quem transporta em seu seio, além dos corpúsculos vermelhos, agora saturados de anidrido carbónico, todas as impurezas e detritos regeitados pelo tecido celular.

Estas vias de transporte são preciosas, mais ainda que o conjunto das estradas terrestres, marítimas e aéreas, rios e seus afluentes, linhas férreas, condutas de combustíveis líquidos, etc., porque, enquanto estas deixam grande parte da superfície da terra sem provisões, aquelas não se dispensam de irrigar nem um só milímetro do corpo.

Se pudéssemos ligar, num único tubo, as artérias, veias e vasos capilares que compõem o aparelho circulatório dum só homem de normal estatura, esse tubo daria mais que duas voltas completas ao globo terrestre. Para se fazer uma ideia da sua eficiência, bastará dizer que um centímetro cúbico de sangue, conduzido por vasos capilares, divide-se por área superior a dez mil centímetros quadrados (1cm3 para 10.000 cm2). É através das paredes destes vasos que, durante o seu percurso, ele transmite aos tecidos o oxigénio e as substâncias que comporta e, em troca, recebe os resíduos da actividade celular.

O processo atinge a perfeição em virtude de tanto o calibre dos capilares, como a espessura das suas paredes, serem mínimas. Estas propriedades obrigam o sangue a progredir lentamente no interior daqueles vasos (25 milímetros por minuto) o que facilita a passagem dos produtos através as suas paredes, para as células em contacto — razão fundamental da existência do aparelho circulatório. Descrevê-lo-emos seguidamente a partir do coração.

Este órgão está alojado a meio da caixa toráxica, entre os pulmões. Podemos considerá-lo dividido em dois: coração esquerdo e coração direito. Cada um possui duas cavidades: a superior, denomina-se aurícula e a inferior, ventrículo. As duas aurículas, além de se limitarem a aceitar o sangue das veias — a da esquerda, quando ele vem dos pulmões, já purificado (sangue arterial); e a da direita, ao regressar das diferentes partes do corpo, carregado de impurezas (sangue venoso) — deixam-no ainda passar para os ventrículos correspondentes, através das válvulas que as separam destes. Como o esforço que elas dispendem pode classificar-se diminuto, as suas paredes são pouco espessas.

Os ventrículos, pelo contrário, tem que impulsionar vigorosamente o sangue pelas artérias: o da esquerda, o sangue arterial, para todo o organismo; e o da direita, o venoso, para os pulmões. Pela intensidade do trabalho que lhes é pedido, são dotados de paredes bastante volumosas e resistentes, especialmente o primeiro, que despende maior potencialidade. (Ver figura 6).

O coração, como músculo que é, contrai-se e dilata-se. Efectua esse movimento, aproximadamente, setenta e duas vezes por minuto, sem causar o mínimo abalo aos restantes órgãos, visto ele se encontrar dentro duma bolsa, o pericárdio, contendo líquido que o lubrifica continuamente pelo exterior.

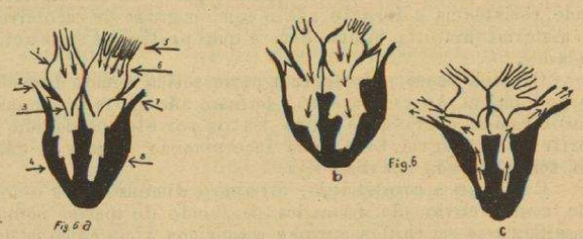


Fig. 6

1) Aurícula direita
2) Artéria pulmonar
3) Válvulas
4) Ventrículo direito
5) Veias
6) Aurícula esquerda
7) Aorta
8) Ventrículo esquerdo

Observar a posição das válvulas em cada uma das três fases da propulsão do sangue e a diferença da espessura dos ventrículos.

a) O sangue entra pelas aurículas
b) » » passa para os ventrículos
c) » » é lançado para as artérias,

É interessante frisar que aquele órgão põe em circulação por todo o corpo mais de quatro litros de sangue no curto espaço de sessenta segundos.

O homem, assim como todos os mamíferos, possui duas circulações: a pequena ou pulmonar e a grande ou de sistema. A primeira vai do ventrículo direito aos pulmões, onde o sangue venoso se purifica, tornando-se arterial, e daí à aurícula esquerda; a segunda, do ventrículo esquerdo aos capilares, mesmo os mais afastados, onde, depois de proceder à nutrição molecular, regressa ao coração, entrando pela aurícula direita.

O sangue é impulsionado, através tão longo percurso, por série de factores sàbiamente coordenados para que a sua progressão se faça sempre no mesmo sentido, sem nunca poder refluir. As válvulas existentes entre as aurículas e os ventrículos, as que no feitio de bolsas as veias possuem nas paredes internas, (ver figura 7) a elasticidade das artérias, o elevado calibre dalgumas destas e o diminuto nos capilares, tudo constitui sistema apropriado àquele fim.



Fig. 7

Porque nas artérias o sangue não tem outra missão além de ser conduzido, ele caminha veloz, especialmente nas principais. À saída do coração, na aorta, é animado da velocidade de 45 a 60 cms. por segundo.

À medida que os grandes vasos se ramificam, o calibre e a espessura das suas paredes vão diminuindo, obrigando assim o fluxo sanguíneo a abrandar a sua impetuosidade inicial, até se tornar tão lento nos capilares, que não lhes é difícil executar as permutas.

Realizadas estas, os capilares voltam a unir-se sucessivamente em veias secundárias e primárias, onde a corrente sanguínea de retorno, auxiliada, quer pelas bolsas referidas, quer pelas contracções musculares, é cada vez mais acelerada até se lançar na aurícula direita.

A activação da circulação é, pois, grandemente beneficiada pelas contracções rítmicas dos músculos e massagens efectuadas nos contactos do corpo com o solo ou outros objectos duros. Assim, a prática da ginástica, atletismo, desportos, dança, marchas e, sobremodo, as actividades campistas, onde se corre, trepa, rasteja, sinala-se, racha lenha, transporta pesos, etc., tudo ao ar livre, tem que ser forçosamente consi-

(Conclui na página 7)

O CORPO HUMANO

(*Conclusão da página 6*)

derado como valores ponderáveis no funcionamento do aparelho circulatório.

f) **O aparelho respiratório**

Caixa toráxica e aparelho respiratório mantêm-se solidários na purificação do sangue. Ao aumento da capacidade da primeira corresponde a elevação do volume de ar no pulmão e jamais este baixará sem que aquela diminua.

O tórax forma cavidade fechada e é constituído: à rectaguarda, pela coluna vertebral; à frente, pelo esterno; aos lados, pelas costelas; e, em baixo, pelo diafragma. A sua sólida e maleável estrutura, além de proteger eficazmente o aparelho respiratório dos embates externos, estimula-o nas funções próprias.

No interior e de cima para baixo com início na garganta, parte a traqueia, tubo reforçado de anéis de cartilagem. Estes dão-lhe consistência e permitem que ela se movimente em vários sentidos, sem se obstruir. É limitada superiormente pela laringe, onde existe, de modo independente, o aparelho fonador e, inferiormente, por dois grossos tubos, os brônquios, dirigindo-se cada um para seu pulmão. Estes ramificam-se em canais cada vez mais pequenos, bronquíolos, os quais terminam nos alvéolos pulmonares. (Ver fig. 8).

Tecido intersticial formando ténues paredes, bronquíolos alvéolos e vasos capilares, tudo disposto em rede labiríntica, mas caminhando os dois últimos de modo a permitir entre os capilares e alvéolos, a permuta de oxigénio e anidrido carbónico, constitui a matéria de que são formados os pulmões.

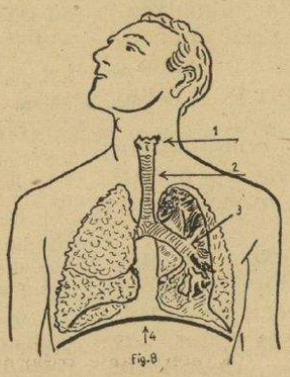


Fig. 8

1) Laringe
2) Traqueia
3) Brônquios
4) Diafragma (traço curvo negro)

Sempre que os músculos inseridos nas costelas (músculos intercostais) se contraem, elas são levadas para junto da primeira que, sòlidamente apoiada na cintura escapular, lhe serve de base. A elevação destas arrasta, por sua vez, o esterno para cima e para a frente. A nova colocação das costelas, motivada pela passagem da anterior posição oblíqua à horizontal e da rotação para fora das suas respectivas convexidades, provoca considerável amplitude da capacidade toráxica a qual é ainda aumentada pelas modificações simultâneas do diafragma, resultantes das contracções das suas febras musculares.

Do crescimento descrito outro resulta na capacidade dos pulmões, visto estes órgãos acompanharem os movimentos do torax. E como, por um lado, o vácuo não se poderá manter, e por outro existe diferença da pressão do ar exterior e interior, eles são imediatamente invadidos pelo ar que nos rodeia, efectuando-se assim o primeiro tempo respiratório, isto é; a inspiração. A elasticidade, tanto muscular como pulmonar, provoca o retorno do sistema à posição anterior, o que origina, por sua vez, o segundo e último tempo respiratório ou seja a expiração.

Tanto as cidades como outros aglomerados populacionais mais reduzidos, especialmente os fabris e de trânsito colectivo intensivo, possuem atmosfera suturada de poeiras e parasitas de toda a espécie em estado latente. Introduzidos no nosso sangue quente e nutritivo, através das vias respiratórias ou de arranhões na pele, logo se desenvolvem e multiplicam, dando origem às mais graves doenças.

Para o evitar, a humanidade, da qual destacamos o escoteiro, visto que ama ardentemente a saúde — valor só equivalente ao atribuído à juventude — deverá possuir, sob este aspecto, uma única preocupação: trabalhar, recrear-se e repousar sempre em salas amplamente arejadas e, logo que possa, fugir para o campo. Ali respirará ar puro, mas deve fazê-lo exclusivamente pelo nariz.

Sòmente este órgão possui conformação apta a distinguir as características nocivas do ar ambiente, impróprio por ser sujo, frio e seco, e modificá-lo de modo a torná-lo útil ao organismo. De facto, cumpre aos pêlos implatados no nariz a captação das poeiras mais volumosas; ao labirinto formado pela configuração caprichosa dos seus ossos, o aquecimento do ar à temperatura corporal; e à mucosidade segregada pelas inúmeras e pequeníssimas glândulas existentes nas paredes internas da traqueia e dos brônquios, torná-lo húmido, sem o qual a respiração seria impossível.

Cabe ainda a essa mucosidade, bastante pegajosa, não só a tarefa de prender as partículas que escaparam à acção defensiva já descriminada, mas ainda de expulsá-las. Este acto é realizado pelos movimentos vibratórios que os compridos e finíssimos prolongamentos das suas células internas possuem, os quais, pode talvez dizer-se, as varrem continuamente para o exterior, o que muitas vezes é auxiliado pela tosse. Só depois da actuação destes órgãos, rudimentarmente descrito como ficou, é que o ar chega aos pulmões em condições de os não danificar. Ao respirarmos pela boca, já assim não acontece, porque as importantíssimas funções do nariz ficaram anuladas.

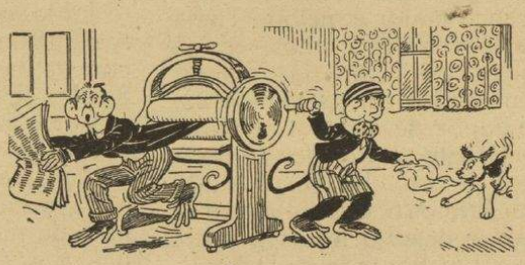
E curioso saber-se que os pulmões dos camponeses são rosados, dos habitantes das cidades, geralmente, sujos e os dos mineiros quase sempre negros.

AVENTURAS DE FIFI

XVII



Fifi, o Infeliz, eis o cognome mais ajustado ao nosso herói. Que banho tão desagradável e inesperado! Mas, também, não havia motivo para um susto assim.



Distraído com o cão, Fifi não atende os protestos do pai. Que lhe acontecerá no fim de tudo isto? Quando é que ele se torna menos desastrado?



Um engarrafamento de trânsito provocado pelo nosso desventurado amigo, ao conduzir o porco ao mercado. Vá lá, vá lá, os motoristas são muito pacientes.

MÁQUINAS DE ESCREVER
SOMAR E CALCULAR
NOVAS E USADAS
VENDAS COM FACILIDADES DE PAGAMENTO
ALUGUER DE MÁQUINAS DE ESCREVER
OFICINA DE REPARAÇÕES
COM PESSOAL ESPECIALIZADO
ORÇAMENTOS GRÁTIS

QUINTINO · MEIO SÉCULO AO SERVIÇO DA TÉCNICA DE MÁQUINAS ·

QUINTINO, L.DA
RUA DA PRATA, 141, 2.º
TELEF. 36 73 73
LISBOA

PÁGINA DO ESCOTEIRO

(Conclusões da página 4)

Apelo à Mocidade

futuras te acusem de as teres viciado e destruído, prejudicando toda a humanidade.

Lembra-te que te citarei Napoleão Bonaparte, que, no meio de confusa Revolução Francesa, se soube manter no seu devido lugar, lutando e trabalhando sempre por uma França maior e melhor, Tinha Bonaparte dezanove anos, era já 2.º tenente de artilharia quando pelo seu estágio em Auxone (1788) era tão capaz de estar doze horas seguidas tanto a cavalo como à sua mesa de trabalho; mais ainda quando Primeiro Cônsul chegava a trabalhar dezoito horas por dia e assim a sua vontade venceu reinos e demoveu Impérios; se a sua glória lhe não tivesse subido à cabeça e a sua ambição ao extremo, a sua obra teria tido o dobro do merecido valor, mas não foi para apreciar o homem que vos falei nele, foi para apreciar o génio e a faculdade de trabalho do Imperador.

Tu jovem, tu que és a esperança do presente e a realidade do futuro, tu precisas de ser enérgico para ser forte, ser forte para lutar e lutar para vencer.

Não desesperes ao veres os outros perder, tu, que és fraco e pequeno agora, serás o forte e o grande do futuro se o teu cérebro produzir algo que te dignifique, serás enfim um vencedor; mas se ele não produzir nada de útil, se te entregares à preguiça e ao desespero serás um mesquinho vencido.

Luta jovem, luta e vence porque a humanidade espera em ti.

Lembra-te sempre que alguém disse que no mundo só há vencedores e vencidos e Brenno, o chefe da Gália, concluiu: «Ai dos vencidos».

Portanto nunca queiras ser um vencido, um fraco, porque só aos fortes está reservada a Vitória.

EURICO DE JESUS AUGUSTO

Revendo o Livro Caixa

ram e logo deitaram mãos à obra com todo o entusiasmo, escrevendo eles próprios as peças e monólogos.

Mas não ficaram por aqui, transformaram a sede num pequeno teatro, pediram cadeiras emprestadas, venderam os bilhetes e o êxito foi tal que um grupo de escoteiros, que tinha as finanças parecidas com as da vossa patrulha, pediu a colaboração deles para uma festa idêntica mas em maiores proporções.

Isto, meu caro Tesoureiro, é uma ideia que poderás dar numa reunião da tua patrulha e pôr em prática, pois o inverno está próximo e estas coisas dão sempre bom resultado nesse tempo.

Mas, se vocês não conseguirem ser actores improvisados, posso-vos indicar outras maneiras de arranjar dinheiro.

Comecem, por exemplo, por juntar sucatas de latão, ferro, cobre, alumínio, etc., fáceis de conseguir nas vossas casas e nas das pessoas conhecidas e, depois de conseguirem uma boa porção, procurem um ferro-velho que as pague bem e vendam-nas.

Não deitem o papel velho fora, juntem-no e vendam-no porque também dá bom dinheiro.

Façam trabalhos úteis em madeira e ferro na oficina do grupo e vendam-nos a pessoas amigas que visitem a sede.

Enfim, poderia dar-te um rol quase cheio de ideias, mas não faço isso, porque também quero que vocês as pensem, pois assim têm maior valor.

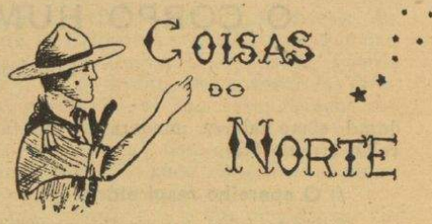
Eu sei que a tua patrulha é ainda muito nova e com pouca experiência, por isso vos dou estes conselhos que desde já podereis começar a pôr em prática e agora faço votos para que quando fizeres a revisão do teu livro Caixa possas ficar satisfeito com os resultados obtidos.

PATA DE LOBO

O Grupo «Diogo Cão» dos Escoteiros de Portugal activo em Angola

Em 13 de Agosto passado, os novos aspirantes deste Grupo, que tem a sua sede em Luanda, iniciaram uma excursão de carrinha tendo seguido para Salazar. Desta localidade, os membros da caravana dirigidos pelo Escoteiro-Chefe Alberto Rodrigues Figueiredo seguiram até Malange, parando em todas as povoações ao longo da linha férrea.

Esta viagem teve o alto patrocínio do Governador-Geral de Angola, que concedeu um subsídio de Esc. — 2.500$00 para auxílio da sua realização.



Acampamento de Conjunto

Por iniciativa do Chefe Arnaldo Couto, realizou-se nos dias 15 e 17 de Agosto passado um acampamento de conjunto inter-grupos do Norte. Além das actividades próprias do campo, a equipa de escoteiros marítimos do grupo 91 pôs à disposição dos participantes um barco para transporte dos escoteiros e material para o local do acampamento.

Grupo n.º 4 — Porto

Visita ao Grupo 91 — O grupo 4 visitou o 91 em Agosto passado, servindo esta visita para reforçar os laços de amizade entre os membros das duas unidades. O Grupo 41 esteve também presente, tendo os três grupos efectuado um desfile.

O guia António Morais, em nome da patrulha Leão, entregou ao «4» um lindo galhardete.

Festa de Paranhos — O grupo 4 tomou parte na procissão de N. S. da Saúde de Paranhos, freguesia a que pertence a unidade, onde goza da melhor reputação.

No dia do fogo de artifício, os escoteiros montaram um serviço de policiamento, que muito agradou às autoridades locais e aos promotores das festas.

Visita de Estudo — O grupo visitou o Instituto de Zoologia Marítima, tendo os escoteiros apreciado com interesse tudo que lhes foi dado conhecer.

★ ● ★

Em Algés foi inaugurado o grupo de Escoteiros n.º 14

A Secção Vasco da Gama, do Grupo n.º 10, anexa à Missão de Algés da Igreja Presbiteriana, acaba de ser organizada como Grupo autónomo, tendo recebido o n.º 14 dos Escoteiros de Portugal. Ao acto presidiu o Pastor, que abriu a sessão orando, tendo-se cantado o hino do Grupo. Foi lida a Ordem de Serviço e feita a entrega da insígnia de Escoteiro-Chefe ao dirigente da unidade, o sr. Eduardo Pereira Balão, que vinha dirigindo a secção desde que esta se fundou.

O caminheiro José de Jesus Ferreira, chefe administrativo do 10, fez a leitura de uma palestra do sr. Joel Ribeiro, proferida por ocasião do acto inaugural do Grupo 10, que disse tinha servido de lição àquele grupo, lição que era agora transmitida ao novo agrupamento.

Apresentaram saudações, entre outros, os chefes srs. Mário Gonçalves, Capitolino de Macedo, Madeira Leitão, e o Pastor da Igreja.

Estiveram presentes os srs. Quintino Pinheiro e Xavier de Brito, da Fraternal dos Antigos Escoteiros de Portugal, os grupos n.os 2, 5, 7, 10, 12, 53, 85 e 94, bem como a 1.ª Companhia de Lisboa das Guias de Portugal, e respectivos chefes.

Antes da sessão, os grupos de escoteiros realizaram um desfile pelas ruas de Algés, vizinhas da sede da nova unidade, estabelecida na Rua Eduardo Augusto Pedroso, n.º 12, desfile que foi dirigido pelo chefe Madeira Leitão.

«Sempre Pronto» apresenta as suas felicitações ao Chefe Eduardo Balão e deseja muitas prosperidades ao Grupo n.º 14.