Ano XXII — Lisboa, Julho de 1966 — N.º 255

SEMPRE PRONTO

Mensário Escotista • Agraciado com "o Lis de Prata" da Assoc. dos Escoteiros de Portugal

Director e Editor
Eduardo Ribeiro

Administrador
Capitolino F. Macedo

Director-Adjunto
Joel Ribeiro

Redactor
Mariano Garcia

REDACÇÃO E ADMINISTRAÇÃO: Trav. Vitorino de Freitas, 9 — LISBOA-3 — Telefs.: Red. 63 66 07 — Adm. 63 88 49 • Comp. e Imp.: Livraria Cruz — Braga

«SEMPRE PRONTO» PERANTE O FUTURO

Este jornal encontra-se numa difícil encruzilhada, donde se pode enxergar tanto a continuação da sua já relativamente longa existência, como o encerramento da sua actividade editorial.

Certamente que já muitos dos nossos Amigos deram uma magnífica prova do seu querer, ao manifestar de forma muito expressiva o desejo de fazer todo o possível para que «Sempre Pronto» continue a obra de aglutinação dos valores escotistas que, por vezes, têm andado perigosamente dispersos.

Já no nosso último número tivemos ensejo de registar os nomes de alguns desses Amigos, que prontamente acorreram à chamada que daqui foi lançada. Constituem esses prezados Assinantes o primeiro grupo de Patrocinadores nesta nova fase que as dificuldades materiais nos forçaram a criar.

Contudo, já outros Amigos responderam, entretanto, ao apelo e vieram, assim, engrossar este punhado de dedicações que têm tornado possível a manutenção do jornal. São eles, os dedicados Assinantes srs. Ernesto de Sousa, Dr. Eugénio Henrique Ramos, Coronel Fernando da Silva Caetano, Francisco do Nascimento Pina e Justino Estêvão da Silva, os quais desejam manter a sua qualidade de Patrocinadores de «Sempre Pronto».

Também o nosso estimado Amigo e antigo assinante sr. Eng.º Nobre Santos nos distingiu com um generoso donativo de Esc. 100$00, cativante atitude que muito nos sensibilizou.

Oxalá que tenhamos ocasião de voltar a agradecer novas demonstrações de apreço por este órgão, a fim de que a subsistência de «Sempre Pronto» fique definitivamente assegurada.

A PONTE—UM SÍMBOLO

Dentro de breves dias, Lisboa vai inaugurar a sua formosa Ponte e o acontecimento reveste-se de tão alto significado que todo o país se interessa pelo facto, que terá as mais largas e importantes repercussões económicas, contribuindo para o desenvolvimento de uma vasta zona ao sul do Tejo, com largas perspectivas para o aproveitamento turístico da região. A sua realização representa já progresso, afirma vontade, domínio das dificuldades. Surge uma ponte porque se deseja transpor um obstáculo que estorva as relações entre os povos. Para a realizar, exige-se forte determinação, capacidade económica e técnica, esforço e trabalho ingentes. Onde coexistem todas estas circunstâncias força-se o progresso. Todos aqueles que puderam assistir, dia após dia, ao erguer dessa extraordinária obra do engenho humano, maravilharam-se pela forma tão regular e eficiente como se processou a obra, erguida a ritmo invulgar — invulgar pelo menos entre nós — o que revelou a existência de planos exactos, segurança técnica, propósitos definidos. A sua conclusão, portanto, é para todos nós motivo de satisfação, na certeza de que a Ponte será o símbolo do desejo de eficiente comunicação entre todos os Portugueses.

Para nós, Escoteiros, uma ponte tem sempre um significado especial. Trata-se de um trabalho que gostamos de fazer nas nossas actividades de campo. Não construímos, é certo, essas obras de moderna engenharia, mas modestíssimas realizações de varas, toros e espias, que possibilitam no entanto as comunicações e vencem dificuldades, pequenos obstáculos. Escoteiros tem havido que, servindo-se dos conhecimentos obtidos nestes trabalhos de campo, os utilizam ao serviço da comunidade reparando ou construindo pontes de madeira que vão facilitar a vida de pequenos povoados ou possibilitar o acesso a um lugarejo que anseia por comunicação.

Bem hajam os construtores de pontes. Grandes ou pequenas, todas as pontes são úteis e servem as relações entre os homens. Mas não se constroem pontes sem fundamentos sólidos. Na Ponte sobre o Tejo, o assentamento das bases que suportam os pilares foi obra de enorme envergadura técnica, que empolgou todos aqueles que tiveram o privilégio de assistir à construção. Sem esses alicerces, a ponte seria um mito. Depois, a distância que separa as duas margens exigiu os fortes braços de aço que suportam os tabuleiros. Sem eles a comunicação seria impossível.

Os povos encontram hoje inúmeros obstáculos nas suas relações. Por toda a parte se levantam barreiras que impedem ou dificultam os contactos entre classes, raças, credos e opiniões. As nações separam-se, opõem-se, guerreiam-se. As pontes são cada vez mais necessárias. Elas precisam de transpor as vagas agitadas dos ódios provocados pelo egoísmo e pelos interesses inconfessados. Para erguer pontes sobre tão tremendas barreiras é necessário mobilizar esforços e reunir toda a força de vontade. Cada um de nós terá de usar toda a inteligência e energia para lançar a ponte. Os alicerces são indispensáveis para a comunicação entre os homens. Não encontraremos melhor base para este esforço do que a amizade e boa compreensão. Os braços serão os nossos braços, os fortes braços humanos, que se abrirão em amplexo de tolerância.

O Escotismo constitui, sem dúvida, uma das mais poderosas pontes que se levantaram para estabelecer a comunicação entre tantos milhões de jovens. Essa missão tem sido realizada há meio século e os frutos dessa acção são bem conhecidos.

Em breve será inaugurada a nossa Ponte. Os Portugueses vão dispor de um novo elemento que tornará mais rápidas e eficientes as comunicações entre o Sul e o Norte. Possa ela ser o símbolo de uma nova era de boa compreensão e amizade entre todos os Portugueses, dominando todas as barreiras que estorvem a sua livre comunicação, numa afirmação de civismo e de vontade de caminhar progressivamente para um futuro mais risonho.

ANTIGOS ESCOTEIROS

FRATERNAL

Conselho Nacional

Com o propósito de apreciar, discutir e votar um projecto de novo Estatuto para a FRATERNAL, realizou-se no passado dia 27 de Junho o Conselho Nacional dos antigos escoteiros.

Todavia, a diminuta presença de associados, para a apreciação de um assunto de tanto interesse, levou o companheiro Joel Ribeiro a propor o adiamento de qualquer Resolução e a convocação de novo Conselho Nacional para data a fixar oportunamente.

Visitou o Grupo n.º 84 do Entroncamento

Para 10 de Julho passado estava marcada uma visita ao Grupo n.º 84 dos Escoteiros de Portugal, do Entroncamento, e ao Castelo de Almourol. A Fraternal falhou nesta actividade, mas o Grupo n.º 84, que se preparava para acolher com fidalguia os seus visitantes, salvou a iniciativa, proporcionando uma reunião muito agradável. De Lisboa partiram os «antigos» srs. Júlio de Almeida Nogueira, da Direcção da Fraternal, e António Pinto, acompanhados das respectivas esposas. À chegada ao Entroncamento, eram aguardados pelos companheiros srs. Aníbal Rodrigues Horta, chefe do Grupo; Manuel Sousa Folgado, subchefe; Manuel Ferreira Valério, correspondente do *Sempre Pronto;* Jorge Aníbal Franco Horta, Miguel José C. Belo, Vítor Manuel André R. Bertelo, Miguel da Silva, Diamantino Nunes, António Nunes e João Correia Cardoso. Dirigiram-se todos à sede do Grupo 84 e depois à Câmara Municipal, onde foram recebidos pelo Presidente, sr. Eugénio Dias Poitout, antigo chefe do Grupo 84, que conversou com os visitantes durante largo tempo acerca do Escotismo, afirmando que toda a sua vida tem sido orientada pelos ideais escoteiros.

Depois do pequeno almoço oferecido pelo 84, foi visitada a Biblioteca Municipal e a sede dos Bombeiros, tendo os membros da Fraternal sido recebidos pelo Presidente do 84, sr. José Duarte Coelho, que lhes deu as boas-vindas e se referiu à vida do Grupo. Cabe aqui dizer que o sr. Duarte Coelho é um entusiasta do Entroncamento, a quem se deve não só a sua elevação a sede de concelho, mas o seu progresso e desenvolvimento, tendo presidido à Câmara Municipal desde a fundação até há pouco tempo. O Grupo 84 deve também muito ao seu presidente, que continua a lutar e a animar os dirigentes, incitando-os a manterem viva a chama do Escotismo.

Mais tarde chegou ao Entroncamento o nosso Director, acompanhado de sua mulher, aumentando assim o número de visitantes para seis, a quem o Presidente do 84 fez questão de oferecer o almoço, servido numa pensão local, em que tomaram parte antigos escoteiros do «84». Foi uma reunião agradável, finda a qual foram oferecidos como lembrança copos com desenhos humorísticos alusivos a «fenómenos» do Entroncamento.

Após o almoço, foram os visitantes homenageados com uma taça de «espumoso» em casa do antigo escoteiro Sr. Miguel Silva, tendo depois visitado o Parque de Campismo, naquele dia inaugurado num local que os Escoteiros do «84» desbravaram e tornaram capaz para a prática da modalidade. Foram ainda feitas visitas ao Jardim-Parque, Sopa dos Pobres e outros locais da progressiva Vila.

Ao fim do dia, os Antigos Escoteiros reuniram-se em casa do Escoteiro-Chefe Aníbal Horta, onde foi servido um lanche que serviu para comemorar o aniversário do dono da casa, data que, por feliz coincidência, passava naquele dia.

Eis como uma actividade, que parecia ter falhado, resultou agradável, tendo ficado a visita ao Castelo de Almourol para outra ocasião.

Acampamento da FRATERNAL

A Secção de Campismo tem vindo a tratar dos diversos pormenores relacionados com a realização de mais um acampamento dos antigos escoteiros, o qual deverá realizar-se nos dias 13 a 15 do próximo mês de Agosto, na Costa da Caparica.

Escoteiros espanhóis na Ilha da Madeira

No dia 11 deste mês, visitou a Ilha da Madeira um grupo de 35 escoteiros das Ilhas Canárias, dirigido pelo padre Luís Moore Cambreleng, professor do Colégio Jesuíta Santo Inácio de Loyola, de Las Palmas.

Os visitantes foram recebidos na Delegação de Turismo da Madeira, que lhes cedeu os jardins da Quinta da Viga para acamparem.

No dia 19 regressaram às Canárias.

ESCOTEIRO!

«SEMPRE PRONTO» não é um jornal qualquer. É um jornal escotista, onde, portanto, a tua colaboração não é só benvinda, como desejada e indispensável.



Porque não tem progredido o Escotismo em Portugal?

É irrisório atribuir o enfraquecimento do Escotismo a esta ou àquela dificuldade.

. . . . . .

Na hora em que nós quisermos, o Escotismo progredirá também no nosso país. Não negamos que existam dificuldades, mas essas só nos devem servir de estímulo para que nos lancemos com maior entusiasmo no desenvolvimento da obra que temos em mãos. Não somos escoteiros por caprichosa teimosia, mas porque temos conhecido o valor do Método como obra de eficiente acção educativa. Sabemos que a nossa Pátria pode reter apreciáveis benefícios do Escotismo, portanto, não se justificam mais hesitações, basta de sonolência, chegou a hora do clarim *tocar a rebate.*

FILATELIA

Novas emissões escoteiras

A temática Escoteira, que quiseram amarrar à temática de Desportos, numa confusão de propósitos que não se coaduna com o espírito esclarecido dos círculos filatélicos, a temática Escoteira, dizíamos, continua a desenvolver-se e a conquistar por direito próprio um lugar independente na Filatelia. Mais os seguintes países emitiram selos postais escoteiros:

NICARÁGUA — Sobrecarga numa série de 10 selos de 5 cêntimos cada e um bloco também com sobrecarga em comemoração do «Camporee» Internacional Escoteiro.

ARÁBIA SAUDITA — Série comemorativa do Jambori dos Países Árabes. 3 valores: 4, 8 e 10 paisa.

COREIA — Série comemorativa do 20.º aniversário da fundação das Guias. 1 valor: 7,00 s.

GUATEMALA — Série comemorativa da V Conferência Regional de Escotismo (Homenagem ao Escotismo Nacional). 5 valores: 5, 9, 10, 15 e 20 cêntimos.

FILIPINAS — Série comemorativa do 25.º aniversário da fundação das Guias. 3 valores: 3, 6 e 20 s.

Uma referência a «Sempre Pronto»

A Secção de Filatelia do importante jornal «Diário de Lisboa», publicou recentemente a seguinte referência a esta secção, cujos termos agradecemos:

«O jornal «Sempre Pronto», mensário escotista, Trv. Vitorino de Freitas, 9, Lisboa, publicou um interessante artigo, «Emissão de selos postais escoteiros», na sua secção «Filatelia», cuja leitura recomendamos a todos os coleccionadores temáticos, por a respectiva doutrina, certa, a todos ser aplicável».

«PATRULHA-PILOTO 66»

A Chefia Geral distribuiu um desenvolvido relatório da 1.ª fase do concurso inter-patrulhas que está a realizar.

Mercê da pontuação averbada nesta 1.ª fase, conquistaram o título «Patrulha Piloto 66» apenas 11 das 25 patrulhas concorrentes, cujos nomes a seguir indicamos, pela ordem da inscrição inicial:

FALCÃO do Gr. n.º 8 (Lisboa)	725	pontos
LEÃO do Gr. n.º 8 (Lisboa)	744	»
TIGRE do Gr. n.º 8 (Lisboa)	630	»
CUCO do Gr. n.º 15 (Porto)	955	»
RAPOSA do Gr. n.º 93 (Sintra)	1010	»
GATO-PRETO do Gr. n.º 4 (Porto)	1112	»
LOBO do Gr. n.º 44 (Gaia)	1065	»
LOBO do Gr. n.º 60 (Vila Real de St.º António)	894	»
VEADO do Gr. n.º 2 (Lisboa)	635	»
LOBO do Gr. n.º 2 (Lisboa / / Queluz)	932	»
ANDORINHA do Gr. n.º 17 (Porto)	875	»

Do relatório da Chefia Geral, transcrevemos algumas apreciações às provas prestadas pelas patrulhas concorrentes:

Em relação aos trabalhos feitos e apresentados, alguns merecem uma referência especial, pois já revelam uma certa capacidade de realização, do conhecimentos e vontade de acertar. Indicam-se a seguir alguns dos casos:

Obtenção de Classes e especialidades: — Verificou-se bom desejo de progredir, sob um ou outro dos aspectos, nas seguintes Patrulhas: Falcão, Leão e Tigre do Grupo 8; Cuco do Gr. 15; Raposa do Gr. 93; Gato-Preto do Gr. 4; Lobo do Gr. 44; Andorinha do Grupo 17.

Cadernos das Patrulhas: — Apareceram alguns Cadernos a que quase se poderia dar a classificação de bons. Bem organizados nas suas várias secções, com relatórios das actividades, com desenhos fotos e *croquis* e uma apresentação aceitável. Destacaram-se as Patrulhas: Cuco do Gr. 15, Raposa do Gr. 93, Lobo do Gr. 44 e Lobo do Grupo 2.

Quadro de nós: — Foi enviado um muito bem executado pela Patrulha Lobo do Gr. 44. Outros bastante bons foram os das Patrulhas: Lobo do Gr. 60, Lobo e Veado do Gr. 2, Cuco do Grupo 15, Andorinha do Gr. 17, e Gato Preto do Gr. 4.

Os outros que foram entregues revelam pouco cuidado no espírito de perfeição e esmero.

Colecções de objectos: — Faz-se referência especial às seguintes:

Falcão do Gr. 8 — selos apresentados sob forma original.

Lobo do Grupo 60 — selos, com boa apresentação, embora vulgar.

Veado do Gr. 2 — Cromos com animais, com a respectiva classificação zoológica (bom o original).

Cuco do Gr. 15 — reprodução de moedas antigas que foram publicadas em carteiras de fósforos.

Andorinha do Gr. 17 — selos, com apresentação vulgar.

Lobo do Gr. 2 — várias colecções: tauromaquia (carteiras de fósforos), postais ilustrados de várias regiões e países, pacotes de açúcar de várias marcas e desenhos, selos, folhas de árvores e barcos (carteiras de fósforos).

Relatórios de passeios e acampamentos: — Apresentando uma boa descrição do que foi feito, acompanhados de *croquis*, desenhos e fotos e outros elementos, temos os seguintes: Cuco do Gr. 15, Raposa do Gr. 93, Gato Preto do Gr. 4, Lobo do Gr. 44. Não tão bons os das Patrulhas: Lobo do Gr. 60, Lobo do Gr. 2 e Andorinha do Gr. 17.

Nota: — Verifica-se que alguns dos trabalhos enviados não foram feitos expressamente para o concurso — eram trabalhos já antigos — por isso, alguns não chegaram a ser classificados e outros tiveram uma classificação mais baixa que a prevista.

Algumas das Patrulhas descuidaram-se com a obrigatoriedade de apresentarem trabalhos das secções previstas: administração, técnica escotista, desporto e artística (cénica e musical). Em relação a algumas, houve que ter-se alguma benevolência sobre esse aspecto.

«Sempre Pronto» felicita, com muita simpatia, todas as patrulhas que conquistaram o título de «Patrulha Piloto», fazendo votos de que elas sirvam efectivamente de exemplo a todas as restantes patrulhas.

A 2.ª fase do Concurso está já a decorrer, e consta de competições entre as patrulhas apuradas na 1.ª fase, disputando-se estas ao nível dos Núcleos, para apuramento das patrulhas representantes dos diferentes núcleos, que disputarão a 3.ª fase durante a realização do próximo Acampamento Nacional.

M. G.

ESCOTISMO NOS AÇORES

Acampamento Escotista Luso-Americano

Estiveram acampados, no recinto escotista da Matela, de 24 de Junho findo a 4 de Julho, os grupos N.ºs 1 e 2 dos «Boy Scouts of America» do Destacamento Americano das Lajes (B. A. 4), sob a chefia do dirigente Peter E. Vieira.

Na mesma ocasião, estiveram acampados, em conjunto com os seus colegas americanos, o chefe Jacinto dos Reis Moniz Silva e uma representação do Grupo N.º 52 dos «Escoteiros de Portugal», de Angra do Heroísmo.

Na festa de campo, realizada no domingo, prestaram compromisso de honra, recebendo o tradicional «baptismo», dois caminheiros do Grupo 52 da A. E. P., António Serafim Rodrigues Vieira e Luís de Melo Borba.

DE SINTRA

As Comemorações do XXXII Aniversário do Grupo n.º 93

Durante o acampamento, a que já nos referimos no último número, com que o Grupo n.º 93, de Sintra, comemorou o seu aniversário, foi recebida a visita dos membros da Direcção do Grupo, com a excepção do seu presidente, o sr. Manuel de Matos, que se encontrava ausente.

No acampamento, também estiveram os srs. Eng.º Nobre Santos, escoteiro-chefe geral adjunto, e chefes Mariano Inácio e António Viegas Custódio, bem como pessoas de família e amigos dos escoteiros.

Os chefes Inácio e Morais, do Grupo 94, colaboraram na organização de jogos de campo.

Na reunião de confraternização, realizada na sede em 24 de Junho p. p., estiveram presentes os chefes Ernesto Clímaco do Nascimento e Amílcar Fernandes.

Fizeram compromisso de honra os aspirantes João Manuel Gomes Anes e Rui Manuel da Silva Ferreira, que foram apadrinhados pelos chefes João Pereira Soares e Ernesto Nascimento, respectivamente, na presença dos chefes do Grupo e da Tribo do «93», Miguel Bicho e Mário Leite.

Seguidamente, o chefe Soares, antigo e dedicado dirigente do Grupo, proferiu palavras de felicitações ao «93« e transmitiu saudações do sr. Albano da Silva, secretário-geral da nossa Associação, e do director de *Sempre Pronto*, que não puderam estar presentes.

O chefe do Grupo leu algumas mensagens recebidas, entre elas um telegrama do antigo dirigente do Grupo, o nosso estimado amigo sr. António Augusto da Silva e Cunha, que se encontra ausente em Angola.

A finalizar, foram projectados alguns filmes pelo nosso amigo sr. Amílcar Fernandes, seguidos da entoação de canções escotistas e de um chá, servido pelas senhoras presentes, o que veio culminar uma reunião em que perdurou a boa camaradagem e amizade de cunho verdadeiramente escotista. — C.

Pague a sua assinatura logo que o recibo lhe seja apresentado.

A falta de pagamento origina a «SEMPRE PRONTO» despesas desnecessárias.

ENSINE-SE A NADAR

Todos os anos, principalmente na época calmosa, são inúmeras as vidas que se perdem por essas praias, rios, pegos e charcos da linda terra portuguesa.

São jovens descuidosos e aventureiros a maioria das vítimas.

Para além da dor profunda provocada no seio das famílias pelo desaparecimento de entes tão queridos, é precioso capital humano que o País perde logo no início do seu investimento.

Tem-se verificado nos últimos anos um apreciável movimento tendente a evitar o maior número possível de acidentes, principalmente nas zonas de banho de maior afluência.

Todo o esforço dispendido em tal sentido é sempre bem aceite e pena é que não se possam destinar ainda maiores verbas para a aquisição de material de protecção e salvamento não só daqueles que procuram nas praias um pouco de distracção e revigoramento físico como, e principalmente, dos que no mar granjeiam o pão dos que lhe são queridos.

Todavia, por muito que se faça, muito estará por fazer, enquanto se não encarar o saber nadar tão necessário como saber ler e escrever.

Ensinar um jovem a nadar é proporcionar-lhe mais um meio de defender a própria vida.

A natação terá de passar a fazer parte das disciplinas escolares, para que não voltemos a ter conhecimento de notícias de jovens que morrem à vista de colegas e professores que, por não saberem nadar, se vêem privados de lhes acudir.

Chega a parecer surpreendente que Portugal, país de marinheiros, descobridores de mares ignorados, com o mar a banhar em tão longa extensão todas as suas parcelas territoriais, consinta que tão grande número dos seus filhos continue a ignorar o fácil segredo de tratar com a água.

M. G.

SEMPRE PRONTO aguarda a sua adesão como Patrocinador. Remeta-nos um postal, ou faça-nos um telefonema, comunicando a sua adesão.

Sim ou não

Houve tempo, não muito distante de nós, em que a pedagogia do Escotismo era objecto de teses de doutoramento nas universidades. Psicólogos, entre os maiores (Decroly, Claparède, Bovet, Henyer e muitos outros) analisavam-lhe as bases e os processos, que reconheciam fundados e eficazes. O próprio Pierre Bovet publicou um estudo que não hesitou em intitular: «O génio de Baden-Powell».

Este período de desenvolvimento e de êxito ultrapassou os limites do Escotismo pròpriamente ditos (quero dizer: no que se refere a associação de distracção para adolescentes). Os métodos do movimento foram utilizados nas escolas, orfanatos, estabelecimentos de reeducação; foram o ponto de partida e de inspiração de várias reformas pedagógicas judiciosas, mais ainda, chefes de muitas empresas industriais e comerciais e chefes militares, aplicaram, adoptando-os, seguros dos métodos escotistas na condução dos adultos e os resultados foram extraordinàriamente favoráveis.

Um tal triunfo, o termo não é exagerado, não podia durar, porque todo o entusiasmo público traz sempre, após ele, uma reacção antagónica correspondente. Só existe o que é ténue, pálido, neutro, sem força que jamais causa reacção hostil do público.

Vivemos, actualmente, um período muito diferente. Em vários países a opinião pública deteve-se, parece acusar-se de se ter deixado ir atrás do entusiasmo; ela minimiza os resultados; escarnece dos métodos; por vezes, mesmo, ridiculariza o espírito e os ideais do movimento.

Esta evolução constitui um fenómeno social que não deixa de oferecer algum interesse ao pensamento. Poderia, também, servir, de objecto de teses universitárias que já não seriam de ordem pedagógica mas sociológica e que tentariam descobrir (tomando como exemplo demonstrativo a história do Escotismo) as leis ou desenvolvimento de um movimento colectivo, sua trajectória, apogeu, declínio, as adesões que inspira, as oposições que suscita, as hostilidades de que se torna alvo e por que razões tudo isso se produz.

*
* *

Por minha parte, estou persuadido que apesar das transformações do mundo e as modificações sobrevindas no meio familiar dos jovens, direi mesmo: por causa dumas modificações os princípios e os objectivos fundamentais de Baden-Powell (adaptados, bem entendido, ao estilo da época) devem conservar todo o seu poder. O que procuro examinar são os motivos de certas atitudes do público para com o Escotismo.

Existem, evidentemente, críticas justificadas. Elas respeitam a aplicações concretas e não a princípios. Não se trata aqui de desprezá-las e de defender, custe o que custar, chefes ineptos ou incompetentes. Adiante. O que interessa salientar

Terá o mundo necessidade

são as flutuações da opinião pública respeitante ao que permanece justo e verdadeiro.

*
* *

A observação fundamental a fazer, parece-me ser assim resumida: **O público foi favorável ao Escotismo enquanto este não constituiu uma verdadeira força moral, mas o movimento começou a inquietar e a suscitar oposições quando se tornou uma força real.** Enquanto o público julgou que o Escotismo era, como toda a moral apresentada às crianças, uma série de regras verbais, excelentes em teoria e boas para a primeira infância — *ad unum delphini* — achou que isso era muito bom. «A alegria das crianças e a tranquilidade dos pais», diziam, outrora, os vendedores de quinquilharias, de certos brinquedos vendidos nas feiras! Quando o mesmo público descobriu que estas regras eram tomadas a sério e aplicadas, e constituíam o fundamento de atitudes reais, o Escotismo foi molestado (por preocupação de equidade, desejo acrescentar o advérbio: inconscientemente).

Isso não podia ser: num mundo onde se praticam correntemente a injustiça; o cálculo; a mentira; onde a maioria procura primeiramente as vantagens pessoais; onde muitos entendem viver sem outras regras que não sejam a sua fan-

tasia; a presença de pessoas que decidam agir em oposição às formas assentes, aparecia como que uma espécie de censura, permanentemente exteriorizada, sobretudo quando se trata de indivíduos jovens e sem maldade; perturba, inquieta e faz surgir um «mecanismo de defesa» quase automático.

Então nascem os ataques destinados a diminuir este embaraço. Para que o acontecimento seja menos incómodo é necessário que deixe de existir.

Tomando como ponto de partida os abusos ou as ineptidões dos chefes pouco propensos, dir-se-á: «O Escotismo é pueril; ele mantém os seus membros num estado infantil». (Esta generalização é estranha, quando se põe em evidência a atitude dos escoteiros nos campos de prisioneiros de guerra; certamente que eles não eram os únicos a enfrentar, mas neste momento, ninguém teria sonhado em acusá-los de infantilismo! Efectivamente existe aí um elogio: todo o método pedagógico destinado à criança deveria glorificar-se de ser «infantil», o que quer dizer adaptado àqueles que quer atingir. Os indivíduos mais desenvolvidos são aqueles que tiveram o privilégio de possuir uma longa adolescência; as crianças en-

de homens de carácter?

velhecidas antes da idade não dão tudo o que teriam podido dar. «Todo aquele que não tiver sido, por longo tempo, uma criancinha, jamais será um grande homem».

*
* *

A crítica irá, ainda, mais longe e tornar-se-á zombaria, escárnio. Já não se referirá aos métodos mas aos próprios objectivos do movimento. Troçar-se-á dos hábitos de franqueza, sinceridade, lealdade e de serviço dos escoteiros. Estranha inconsciência, e cepticismo malicioso. Proclamar-se-á, em primeiro lugar, que «os jovens devem ser francos, leais, serviçais», os poderes públicos fa-los-ão inserir nos manuais escolares, os políticos repeti-los-ão nos seus discursos: o que o país precisa é de cidadãos honestos, dedicados à causa pública, abstraindo-se dos seus interesses particulares em favor do interesse geral, etc....». Mas quando os adolescentes tomarem tudo isso a sério e em adultos o praticarem, então não se hesitará de os meter a ridículo.

Num país de Europa, um chefe de governo interpelado por um compromisso violado retorquia: **«Então! Senhores, não nos pediram para ser um governo de escoteiros!»**

Um advogado, defendendo um comerciante processado por fraude, exclamava: **«Não se faz negócios com uma mentalidade de escoteiro!».**

Quanto ao serviço ao próximo, quer-se proclamá-lo de um muito vago e geral «amor pela humanidade», o que não obriga a grande coisa, mas quando se encarna em actos precisos e repetidos sob a forma de «boas acções quotidianas», acha-se isso grotesco. (Queira Deus, entretanto, que os habitantes da Terra tivessem em todo o lugar tais hábitos... pueris e que todos os Governos aplicassem a «Lei Escoteira» em todas as suas decisões!).

*
* *

No fundo, estas críticas provam o valor e a necessidade do Espírito Escoteiro. Reconhecer que um movimento pedagógico realiza, efectivamente, os objectivos que se destinam, geralmente, a toda a educação... não será a mais bela homenagem que lhe pode ser prestada? E não será normal que todo o esforço sincero e concreto para o bem, encontre, num mundo mau, uma oposição? O que será ingénuo e infantil, será crer o contrário.

É necessário, portanto, saber-se que isso não pode ser de outra maneira e, longe de nos deixarmos impressionar, devemos enfrentar alegremente, vendo em tudo isso o sinal do êxito.

Infelizmente, tais críticas não deixam de inquietar os jovens chefes preocupados em ser «independentes» e de não parecerem tolos. Alguns chegam a perder a confiança no seu meio. É preciso que os «antigos» lhes digam: «alegrai-vos com estas oposições que são, de facto, elogios. Aceitai o desafio que a sociedade vos lança. Continuai galhardamente a vossa tarefa.

J. Guerin-Desjardins

Do: *«Bulletin de l'Amitié» da Fraternal Internacional dos Antigos Escoteiros e Antigas Guias* — Março de 1966.

SEMPRE PRONTO
PRECISA DA SUA
COLABORAÇÃO.

Posto de observação

Fracasso

Quando se assiste ao acto de posse dos corpos gerentes de qualquer colectividade, é frequente ouvirem-se, da parte dos empossados, convincentes promessas de novos rumos, desenhando-se com facilidade esquemas de actividades mais ou menos sedutoras, capazes de entusiasmar a massa associativa e chamá-la ao geral convívio.

Muitas vezes, porém, passado pouco tempo, todo o entusiasmo se evola como o fumo e, do programa anunciado com tanta verbosidade, nada mais fica do que um sonho distante. As deserções sucedem-se e a colectividade fica de novo entregue a um ou dois sacrificados que a conduzem, com redobrado esforço, até novo acto de posse.

A massa associativa sente-se, então, ludibriada pela confiança que depositou nos seus dirigentes.

Não é isto positivamente o que está a suceder dentro da FRATERNAL.

A actual Direcção, empossada há mais de um ano, constituiu, desde logo, uma equipa desejosa de trabalhar, procurando promover um maior convívio entre todos os companheiros.

Para isso, não obstante as imprevistas quebras de rendimento de alguns elementos, tem-se esforçado por manter um ritmo de actividades ainda não observado na FRATERNAL em gerências anteriores.

Todos os esforços e iniciativas deparam, porém, com uma incompreensível apatia da quase totalidade da massa associativa, numa manifestação de abandono que chega a pôr em causa o princípio de fraternidade, que é a razão de ser da FRATERNAL.

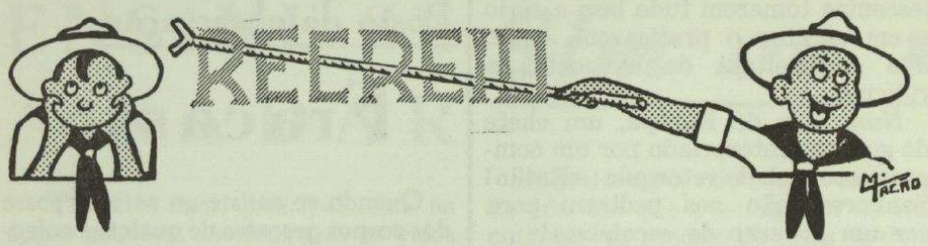
Sucedem-se as realizações que ficam por concretizar por falta de participantes e crescem os receios de criar quaisquer responsabilidades com vista a empreendimentos futuros.

Será que a FRATERNAL já não interessa aos antigos escoteiros?

M. G.

DOS AMIGOS DE «SEMPRE PRONTO»

DE LUTO — Pelo falecimento de sua mãe e sogra, ocorrido em Junho passado, encontram-se de luto a sr.ª D. Jesuína Jerónimo Aurélio e seu esposo, o nosso dedicado amigo e colaborador sr. Luís Simões Aurélio, a quem endereçamos os nossos sentidos pêsames.



AS DESVENTURAS
DO ZÉ ESCOTEIRO



A FESTA DE ANOS

Clarinha, irmã do Guia de Patrulha, fazia anos e organizou uma festinha, para a qual convidou as suas melhores amigas e amigos, colegas de estudo e familiares. Compareceram muitos rapazes e raparigas, entre os quais se viam membros de muito boas famílias. A festinha estava mesmo a ser dirigida por uma colega da Clarinha, uma jovem Viscondessa.

Zé Escoteiro, companheiro de patrulha do irmão da aniversariante, não podia deixar de ser convidado. Caprichou em se apresentar com todo o esmero. Vestiu a melhor «fatiota», compôs muito bem a gravata, e passou largo tempo a puxar brilho aos sapatos porque estavam já um bocado coçados. Tanto tempo demorou que chegou tarde à festa.

Correu a apresentar desculpas à Clarinha, enquanto com a sua mais elegante «conversa» procurou formular votos de parabéns. A jovem Viscondessa, logo que teve oportunidade, procurou dar seguimento à festa e explicou ao Zé que estavam fazendo um joguinho muito engraçado em que ele, Escoteiro, gostaria certamente de participar. Era o jogo dos «nomes feios». Cada convidado diria o nome mais feio de que se lembrasse e um júri de três meninas proclamaria o vencedor, aquele que tivesse dito o nome mais feio.

— Você vai dizer, portanto, o nome mais feio de que for capaz.

Zé Escoteiro ficou aflito. Ele dizer um nome feio? Recusou-se.

— Não, senhora Viscondessa, não me force a uma coisa dessas. Lembre-se que sou um Escoteiro!

— Não tem importância nenhuma — retorquiu ela — trata-se de uma simples brincadeira e já todos os presentes disseram um nome feio. Falta só o Zé! Não vai deixar de tomar parte no nosso jogo.

O Zé estava profundamente perturbado e não sabia que responder, mas a Viscondessa insistia:

— Esteja à sua vontade. Não se envergonhe. Vá, diga um nome feio...

Finalmente, Zé Escoteiro decidiu-se. Diria um nome feio para fazer a vontade à Viscondessa e, enfim, participar no jogo. Pensou naqueles «nomes» que ouvia pelas vielas lá do sítio, optou por um deles, e fê-lo sair, sonoro, boca fora...

A Viscondessa deu um gritinho, logo secundada por todos os presentes. Clarinha ruborizou, enquanto o Guia de Patrulha lhe fazia a cara mais feia que ele já tinha visto. A Viscondessa, comprometida, conseguiu finalmente falar:

— Olhe que até agora o nome mais feio foi Cassiana!

* * *

Está cada vez mais estouvado o nosso Zé Escoteiro!

Palavras Cruzadas

(Solução)

HORIZONTAIS: 1 — prova; grafa. 2 — Iena; amar 3 — SSO; ear; ode. 4 — ta; ustia; ai. 5 — escalpo. 6 — ali; ira. 7 — enfeita. 8 — cá; ainda; ri. 9 — ala; ora; sal. 10 — tala; nome. 11 — Orion; horas.

VERTICAIS: 1 — pista; acato. 2 — Resa. alar. 3 — ONO; ele; ali. 4 — vá; usina; ao; 5 — esc; fio. 6 — patarenta. 7 — ril; ida. 8 — rá; apita; nó. 9 — amo; ora; Sor. 10 — fada; rama. 11 — areia; Giles.

Adivinhas Populares

I

Todos gostam de me apalpar,
Mas ninguém ainda me achou;
De tristeza origem sou,
E só pode aniquilar-me
O melhor que Deus criou.

II

Trinta e duas pedras brancas,
Mais uma moura encantada,
Quer chova, quer faça sol,
Sempre a moura está molhada.

I — A escuridão.
II — Os dentes e a língua.

Verdadeiro ou falso?

Responda simplesmente *verdadeiro* ou *falso* a estas afirmações. Mas não responda sem pensar:

1 — Existe uma balança cuja precisão atinge o milionésimo do grama.

2 — Certos esturjões (solhos) gigantes medem 4 m. de comprimento.

3 — A rã gigante pode pesar 10 kg.

4 — O sentido mais desenvolvido do gato é a vista e não o ouvido.

5 — O gerbo é um fruto silvestre.

6 — A seiva de certas árvores é vermelha.

7 — O peixe-voador não faz senão planar.

8 — A bicha-cadela é capaz de carregar fàcilmente catorze vezes o seu peso.

Quem resolve o problema?

Um escoteiro marítimo estava no cais, junto à embarcação da patrulha, entretido a reparar as suas cordas. Tinha já preparado duas, das quais uma era três vezes mais comprida do que a outra. Cortou então 25 cm. a cada uma. Desta maneira, uma das espias ficou, exactamente como ele queria, quatro vezes maior do que a outra.

Qual era, portanto, o comprimento de cada uma destas cordas?

Tenho medo, muito medo,
Do medo que o medo tem;
Procuro, sempre com medo,
O não magoar alguém!...

RIBEIRO NUNES

ESTE NOME LEMBRA...

(SOLUÇÃO DE MARÇO)

1. **INGRES. h. — violino.**

Ingres foi um célebre pintor francês do Século XIX. Deixou muitos trabalhos que atestam grande virtuosismo, em especial pela pureza do desenho das suas figuras. Uma das suas ocupações favoritas era tocar violino, arte em que não alcançou qualquer notoriedade. Daí a expressão *O violino de Ingres*, empregada quando se quer referir uma actividade acessória da principal, por que se tem devoção, mas em que não se revela mestria.

2. **BORGIAS. l — venenos.**

Conhecida família italiana, de origem espanhola, do Século XV. Alguns dos seus membros exerceram grande influência na vida política, literária e artística. Sobre eles, pesa a acusação de se terem servido da administracão de venenos para eliminar rivais e alguns dos próprios membros da família.

3. **FERNÃO MENDES PINTO. g. — Oriente.**

Aventureiro e andarilho português da era de Quinhentos. Efectuou fabulosas viagens no Oriente, cujas estranhas peripécias narrou no seu livro «*Peregrinação*».

4. **CHAMPOLLION. j. — hieroglifos.**

Notável sábio francês que, no século passado, iniciou os estudos sobre a decifração dos hieroglifos egípcios, que conseguiu realizar com grande êxito.

5. **SÓCRATES. b. — cicuta.**

Filósofo grego, fundador da filosofia na sua mais pura expressão. Foram Platão, Xenofonte e Aristóteles que divulgaram as suas doutrinas, pois Sócrates não escreveu qualquer livro. O seu método de ensino era a *dialética*, que ele manejava de forma superior. Mais tarde. no ano de 399 A. C, sendo condenado à morte, por um Tribunal, bebeu a cicuta, mortífero veneno, prescrito na condenação. A morte dela resultante foi uma magnífica demonstração de simplicidade, verdadeiramente estóica, deste grande filósofo.

6. **NAPOLEÃO. i. — Wagram.**

Wagram, cidade austríaca, próximo de Viena, onde Napoleão alcançou uma grande vitória, numa batalha travada em 1809. Dela resultou a assinatura, entre franceses e austríacos, do Tratado de Viena, nesse mesmo ano.

7. **FLEMING. m. — penicilina.**

Notável médico e bacteriologista inglês, falecido em 1955, que se celebrizou quando, ao fazer pesquisas sobre a gripe, reparou, acidentalmente, que um fungo que contaminara uma das placas de cultura, destruíra as bactérias nela contidas. Na sequência dessas investigações, foi descoberta a *penicilina*, o poderoso antibiótico.

8. **MARCONI. f. — T. S. F.**

Cientista italiano, falecido em 1937, que logrou dar ao princípio da T. S. F. uma aplicação prática na transmissão de notícias através dos continentes e dos oceanos, com a descoberta e o aperfeiçoamento de aparelhagem.

9. **CERVANTES. a. — cavaleiros andantes.**

Escritor espanhol, autor de «*Don Quixote de la Mancha*», obra-prima da literatura do país vizinho, onde se faz a narrativa da vida de um fidalgo burlesco, Dom Quixote, o qual toma sobre si o encargo de, como cavaleiro andante, percorrer o mundo em burca de aventuras, na defesa da virtude e da conquista da sua bem-amada Dulcineia.

10. **BIZET. e. — «Cármen».**

Compositor francês, autor da música da ópera «Cármen», muito conhecida e apreciada, inspirada numa novela de Próspero Merimée, cuja acção decorre na típica cidade de Sevilha.

11. **SANTOS DUMOND. d. — Avião.**

Notável cientista e inventor brasileiro, chamado o *Pai da Aviação*. Realizou experiências com balões e, mais tarde, com os primeiros aviões biplanos e monoplanos.

12. **MADAME DE SEVIGNÉ. c. «Cartas».**

Senhora francesa, casada com o Barão de Chantal, que se celebrizou pelas admiráveis cartas que escreveu a sua filha, de quem, pelo casamento desta, foi forçada a separar-se. Essa maravilhosa correspondência, cheia de nobres conceitos e de grande elevação espiritual, foi mais tarde reunida em volume, as famosas «*Cartas*».

ANEDOTAS

Uma senhora, admiradora de Picasso, pergunta ao pintor:

— Diga-me, querido mestre, vê a natureza tal como a pinta?!

— Isso seria horrível, minha senhora — replicou Picasso vivamente.

* * *

Um médico telefona a um seu amigo doente:

— Já recebi os resultados das análises!

— E depois?

— Era exactamente o que eu diagnosticara: tens pouco sangue no teu álcool...

O Parque e as melgas

Sob este mesmo título, referimo-nos no último número de «Sempre Pronto» ao estado calamitoso do Parque Escotista da A. E. P., na Costa da Caparica, invadido por impiedosa praga de melgas, que flagelava quantos ali entravam e lá permaneciam algumas horas.

Temos agora a satisfação de registar que, atendendo ao solicitado pela Direcção da A. E. P., a Câmara Municipal de Almada fez ali deslocar, no dia 2 de Julho, um funcionário com a necessária aparelhagem, tendo sido efectuada uma operação de desinfestação que, se não acabou definitivamente com as melgas, matou muitos milhares delas e melhorou consideràvelmente o estado sanitário do Parque,

Segundo informação prestada pela chefia do Campo, a operação de saneamento foi executada conjuntamente por aquela chefia e pela Secção de Campismo da Fraternal,

R.

Quanto devemos comer?

Continuação da pág. 8

a resistência à fome porque a faculdade ressintetizadora não se desenvolve ou atrofia. Comendo pouco, os limites máximo e mínimo descem e distanciam-se , aumentando a resistência à fome , porque a faculdade ressintetizadora se desenvolve ou intensifica. Nos jejuadores, diminui muito a necessidade de alimentos, por quilo de peso, e aumenta a faculdade ressintetizadora. Nestes homens, o organismo acomoda-se de tal forma à falta de alimentos, que as primeiras refeições depois do jejum têm de se limitar a colheres de água com açúcar.

Os que comem muito, aqueles que passam a vida a comer a todas as horas, cedendo ao primeiro apetite, que não é fome mas sim gula, adormecem e atrofiam essa faculdade ressintetizadora, porque nunca precisam que ela se exerça, perdendo assim um atributo que distingue o homem da máquina.

SEMPRE PRONTO

Número 255

Julho de 1966

MENSÁRIO ESCOTISTA

Propriedade do Círculo Fraternal de Cooperação Escotista

Quanto devemos comer?

Pelo **DR. ALBERTO SOARES DE OLIVEIRA**

Com a devida vénia, transcrevemos do Boletim da CEL-CAT este interessante e útil artigo:

É da alimentação que tiramos a energia para a vida. As oxidações, hidratações e reduções das substâncias que ingerimos libertam a energia que o nosso organismo aproveita e utiliza para viver. As substâncias simples, que estão associadas formando os nossos elementos, libertam, ao dissociarem-se, uma energia igual àquela que absorvem quando se ligaram para formar os nossos alimentos. Se *A* mais *B* mais *C* se combinaram para formar o açúcar, foi para isso necessária alguma energia, que será devolvida, quando *A*, *B* e *C* se separarem, destruindo o açúcar. Se destruirmos o açúcar, queimando-o à chama, obtemos calor; se o destruirmos sem ser à chama, obtemos da mesma forma calor. O nosso organismo tem a faculdade de destruí-lo sem chama, e com isso obtém tanto calor como se destruísse à chama. É por isso que empregamos a designação de *queimar alimentos*, quando nos referimos às transformações que estes sofrem no organismo, pois essas transformações são idênticas, para alguns alimentos, àquelas que se operam pela combustão física.

Com determinados alimentos, a combustão, dentro do organismo ou numa fornalha, dá resultados diferentes: na fornalha são destruídos, completamente, e no organismo deixam um resíduo, que o organismo humano não pode aproveitar e que na fornalha era ainda susceptível de arder dando calor. A carne, por exemplo, deixa um resíduo chamado ureia, que sai com a urina, que ainda era susceptível de arder à chama, libertando calor.

Os seres vivos têm, todavia, outra faculdade bem mais complexa e subtil, que a investigação científica não foi ainda capaz de descobrir ou imitar, a qual consiste no poder de criar certas substâncias, como por exemplo as gorduras. Compreendemos como se queima uma gordura, porque somos capazes de o fazer à chama, mas não entendemos como se forma uma gordura, porque nunca disso fomos capazes, num laboratório. Esta faculdade orgânica de criar e destruir tem que ter uma finalidade bem mais profunda e previdencial do que aquela que se resume na afirmação de que o organismo cria para formar reservas e destrói para viver.

Há casos já estudados em que o organismo destrói e constrói um determinado alimento, para voltar finalmente a destruí-lo definitivamente. A glicose pode transformar-se, dentro do nosso organismo, em ácido láctico; voltar a formar-se glicose a partir do ácido láctico; e, finalmente, a glicose assim formada transforma-se sucessivamente em ácido láctico e, depois, em água e anidrido carbónico, ficando deste modo completamente destruída. Este poder orgânico de decompor e ressintetizar uma substância, resultará, por certo, em benefício ou lucro energético, constituindo uma particularidade electiva dos seres vivos, um modo especial de combustão alimentar, no organismo, mais proveitosa sob o aspecto da libertação de energia do que a combustão física na fornalha.

A COMBUSTÃO

Apesar da grande semelhança que há, em alguns casos, entre a combustão fisiológica dos alimentos, e a combustão física desses mesmos alimentos, não devemos esquecer que a combustão fisiológica, isto é, a combustão que se opera dentro do nosso organismo tem particularidades que a distinguem e elevam acima de uma simples combustão física, ou seja, a combustão à chama. Há casos, mesmo, em que a combustão dos alimentos e a sua transformação no organismo se assemelham mais a uma operação química de laboratório do que a uma elementar fogueira de alimentos. Um porco que engorda, comendo milho, precisa relativamente de menos oxigénio para respirar do que um morcego que passa o Inverno a dormir à custa da gordura dos seus tecidos. O milho, que é um hidrato de carbono, precisa de pouco oxigénio para se transformar em gordura, no porco que engorda, ao passo que as gorduras do morcego precisam de muito oxigénio para arderem totalmente quando este animal hiberna.

Existem processos pelos quais podemos avaliar a quantidade de alimento que um organismo vivo precisa para viver, mas verificou-se que essa quantidade indispensável pode variar dentro de certos limites.

Comendo pouco, o nosso organismo acomoda-se ao pouco que comemos e passa a exigir menos; comendo muito, o nosso organismo adapta-se ao muito que comemos e passa a consumir mais. Artificialmente, podemos fazer variar a necessidade de alimento do nosso organismo; a morfina diminui essa necessidade, enquanto que a adrenalina a aumenta. Dois indivíduos com igual peso e idade podem produzir o mesmo trabalho, mantendo o seu peso e saúde, alimentados com ração diferente em valor energético. É esta capacidade orgânica de se adaptar a diferentes rações, que distingue o homem da máquina. Enquanto a máquina só produz um determinado trabalho pelo consumo sempre igual de um certo peso de combustível, o homem tem a faculdade de se adaptar ao que come, dentro, é claro, de determinados limites. Se come muito, passará a ter mais necessidade de alimentos, chegando, porém, a um ponto a partir do qual não pode aumentar mais a ração alimentar, pois resultar-lhe-iam daí vários inconvenientes, que vão desde a simples indigestão até à diabetes, gota, artitrismo, etc. Se come pouco, passará a ter menos necessidades de alimentos, mas pode também chegar a um ponto, a partir do qual não consegue diminuir mais a ração alimentar, sem perigo de enfraquecer, tornando-se menos resistente ao trabalho, às infecções, etc.

Entre os limites máximo e mínimo de alimentos a que um organismo se habitua a viver com saúde, existe uma zona mais ou menos ampla em que o ser vivo tem faculdade de se defender duma ração exígua, sem cair na miséria orgânica, pela ressintetização. Dentro destes limites, máximo e mínimo, o organismo vivo tem a faculdade de tirar maior ou menor energia de uma dose fixa de alimentos, pelo poder que possui de ressintetizar certas substâncias, ou seja, destruir e construir um determinado alimento, como a glicose.

COMER MUITO...

Há muitas indisposições do fígado, do estômago e dos intestinos, que se apresentam com uma sintomatologia vaga, não constituindo uma entidade nosológica, isto é, não representando pròpriamente uma doença definida, que não são mais do que os primeiros sinais de repulsa orgânica, por um abuso que se está cometendo, de um desastre para que estamos caminhando e que teimamos em não ver nem atribuir à sua verdadeira causa.

Num pequeno comedor diminui a necessidade de calorias por quilo de peso, diminui o peso e aumenta a ressintetização de alimentos, três circunstâncias que acomodam o organismo a uma pequena alimentação. Um indivíduo gordo que começa a comer menos emagrece para ter menos células a sustentar e as células que lhe ficam passarão a consumir menos calorias, não só porque são em menor número, mas também porque diminui o gasto energético de cada uma dessas células; por outras palavras: as células que lhe ficarão e que existiam, quando ele era gordo, exigem agora menos alimento depois de ter emagrecido.

Comendo muito, os limites máximo e mínimo dos alimentos que o organismo requer sobem e aproximam-se, diminuindo

Continua na pág. 7