SEMPRE PRONTO

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

PORTE PAGO AVENÇA

ANO XXXIV

31 DE AGOSTO DE 1978

N.º 397

Avulso Esc. 7$50

Comp. e imp.: Livraria Cruz — Braga • REDACÇÃO E ADMINISTRAÇÃO: Rua Serpa de Carvalho, 97 — LISBOA-3 — Telef.: 603778 — Teleg. YMCAPORT

OS EXERCÍCIOS FÍSICOS E A SAÚDE

pelo Prof. ANÍBAL G. RAMOS

Entre as numerosas modalidades predominantes nas actividades corporais visando a saúde, duas são preferidas pela juventude: a educação física e a educação pelos meios físicos. Se simplesmente aspira a recrear-se, adquirir agilidade, força muscular, compleição atlética ou bater o adversário em saltos, lançamentos, luta corpo a corpo, etc., ela opta pela primeira, isto é, limita-se a desejar desenvolver-se fisicamente.

Mas se, cumulativamente com o entretenimento referido, ambiciona cultivar harmoniosamente o corpo e o espírito, as faculdades intelectuais e adaptativas ao ambiente climatérico, a inciativa e a acção rápida baseada na reflexão, sem dúvida, quer a segunda.

De facto, embora qualquer movimento do homem, seja de manutenção profissional, deslocação ou de outra índole, dependa da conjugação de variadíssimas funções orgânicas em total interpendência, só quando presidido por leis previamente estruturadas no sentido formativo, resulta educativo.

A simultaneidade na execução da ginástica, do atletismo, do desporto da natação, do banho solar etc., só complementarmente ligados a preceitos higiénicos de alimentação, trabalho e repouso, orientados por regras psicofisiológicas, é que formam o indivíduo consciente e saudável.

Ao atingir o terceiro ou quarto mês de vida, é que o infante começa a agitar os membros no esboço de pedalar, a dedilhar partes do corpo tentando conhecê-lo, a elevar a cabeça no desejo de se erguer.

Nesse exercitar se origina o fenómeno que possibilitará, pelos 10 a 12 meses de idade, a posição de bípede e concomitantemente a moldagem das curvas fisiológicas na, até então, quase rectilínea coluna vertebral: a cervical aos três meses, a dorsal por volta dos doze e só no limiar da puberdade, a lombar.

Tais manifestações traduzem o direito da criança, através a acção educacional do adulto a desenvolver as suas potencialidades úteis, conquistando para o futuro os bens do saber e da resistência física e mental, com vista a exercê-los em benefício próprio e da sociedade.

Não só na percepção da imagem, do som, da luz, dos objectos, etc., importa coadjuvá-la. Os jogos infantis, inspirados na corrida saltitante, na suspensão, na natação, etc., devidamente seleccionados conforme a idade, dispensam de consultar o pediatra solicitando-lhe receituário para recuperação de pés planos, calmantes para alarmante crise asmática, ao atingir a puberdade, anti-algésicos para sofrimentos escolióticos. Como se estes paliativos, e não a ginástica adequada, substituíssem a reeducação das vítimas inocentes da inércia dos responsáveis.

Dos meios educativos referidos, destaquemos a natação. E fazemo-lo não só pela mobilização interna que

Continua na pág. 6

MORREU O PAPA PAULO VI

GRANDE AMIGO DOS ESCOTEIROS



A morte do Papa Paulo VI, ocorrida no dia 6 de Agosto corrente, veio pôr termo à vida de um grande admirador do Escotismo.

Desde que, em 1963, João Baptista Montini ascendeu ao Pontificado, foram várias as oportunidades em que se referiu, em termos muito elogiosos, às virtualidades

Continua na pág. 6



14 — *A Questão Ibérica na perspectiva Judeo-Cristã e Islâmica*, por Eduardo Moreira. Ed. da Aliança Nacional das ACM's de Portugal. Lisboa, 1978, 36 págs.

Todo o escoteiro mesmo o mais jovem, conhece, pelo menos de nome, o Rev.º Eduardo Moreira, antigo colaborador deste jornal e poeta de suave inspiração. Pessoalmente o meu conhecimento desse ilustre Amigo data do ano pre-histórico de 1921, quando ele foi nomeado Secretário-Geral da ACM do Porto por mim frequentada então com assiduidade. E se a vida nos separou, não teve, apesar disso, força para quebrar os laços de uma amizade que conseguiu vencer todas as barreiras surgidas, até a do Tempo que, afinal, só veio tornar mais sólidos esses laços.

Posto isto, a modo de introdução, compreende-se como os leitores verão forçosamente, nas palavras a seguir escritas, a influência de uma amizade com 57 anos feitos...

Mas não, essa amizade em nada prejudica a justiça que a minha razão me dita ao ter de apreciar o texto da bela conferência que o Rev.º E. M. proferiu com o título acima indicado, e agora vê a luz da publicidade merecida. Aos 91 anos, o A. continua a escrever com a clareza que sempre tem distinguido os seus trabalhos, e a coragem moral que subjaz a tudo quanto diz e escreve.

Comentar este trabalho, tão denso na sua aparente simplicidade, levar-me-ia muito longe ultrapassando por demais os estreitos limites desta obscura secção, até porque ele levanta uma vasta soma de problemas históricos, sociológicos, religiosos e morais, impossíveis de resumir numa simples penada. Em *A Questão Ibérica* aborda o A. esses problemas com erudição segura e com não menos segura cultura especializada, que causam a admiração e, também satisfação aos seus amigos: em idade avançada, quando as faculdades do homem se ressentem da longevidade e se encontram enfraquecidas exactamente por isso, dá-nos o Rev.º E. M. uma lição de profundo saber e, ao mesmo tempo, o contentamento por o encontrarmos com o vigor mental dos anos já longínquos quando eu, então no ádito da juventude, o ouvia encantado nesse gabinete da ACM do Porto, ali à rua de José Falcão.

E isto, por reflexo, também me rejuvenesceu a mim, revigorando-me o espírito o exemplo deste «jovem» com 9 décadas de idade.

A conferência em apreço é uma peça magnífica que, apesar disso, suponho não ter sido seguida atentamente por todos os ouvintes, por requerer conhecimentos históricos só dados a estudiosos, obviamente aos eruditos. Em certos passos é bastante concisa, compreendendo-se que o A. não quisesse massar por demais quem o ouvia.

Todavia, atendendo ao seu elevado valor e à necessidade de divulgar a doutrina nela contida, atrever-me-ei a sugerir ao querido e velho Amigo o seu desenvolvimento em livro, devidamente anotado, que viria a constituir obra ímpar entre as escassas referentes ao assunto.

Quem tem o seu vigor mental e a tenacidade de sempre, pode levar a cabo essa tarefa, para maior lustre da Cultura Portuguesa.

O Rato Sábio

ASSINANTES DA PROVÍNCIA

Os assinantes de «Sempre Pronto», que não residem em Lisboa ou no Porto ou ainda noutra localidade onde este jornal tenha número apreciável de leitores, terão de nos oferecer a sua colaboração na remessa do valor das suas assinaturas.

O custo da cobrança postal atingiu um preço exorbitante, proibitivo mesmo, o que nega o carácter de utilidade pública dos serviços postais, que praticam hoje taxas especulativas.

Nestas circunstâncias, não poderemos efectuar cobranças postais a assinantes isolados em terras de província. Efectuámos, apesar de tudo, uma cobrança postal e vieram devolvidos alguns recibos. Devemos avisar esses nossos Assinantes que não podemos repetir a cobrança, o que muito lamentamos, mas acabará por provocar a perda de tão estimados leitores.

Um grande Acampamento Escotista na Póvoa de Varzim com a presença de escoteiros estrangeiros

Os Grupos 26, da Póvoa de Varzim, e 53, de Braga, resolveram levar a efeito, durante este mês de Agosto, um grande acampamento escotista, com a presença de 220 escoteiros alemães, 74 franceses e 380 espanhóis, além dos elementos de todos os grupos da Região do Norte da Associação dos Escoteiros de Portugal.

Para tal, os organizadores conseguiram a colaboração do Município Poveiro, que custeará as despesas com o fornecimento de água e de electricidade, e do Ministério da Marinha, que instalou nas zonas de praia diversos barcos de salvação.

O Grupo 59, de Chaves, em actividade

I Encontro Escotista Internacional de Chaves

O Grupo 59 tomou parte activa nas comemorações do XII Século da Cidade de Chaves, com a realização do I Encontro Escotista Internacional daquela cidade, integrado nas comemorações que ali se realizaram em Junho p. p.

ACAMPAMENTO ESCOTISTA

Este Grupo realizou em Julho um acampamento no lugar de Moure, no concelho de Chaves, em que tomaram parte cerca de 50 jovens e um núcleo feminino, pertencente ao grupo.

À noite, realizou-se um *raid* em que os escoteiros se orientaram pelas estrelas.

Noutro exercício, feito durante a tarde e que se estendeu ao longo de quatro horas, os escoteiros serviram-se da bússola para se orientarem. O trabalho a levar a cabo era a entrega às patrulhas de uma mensagem, num código previamente estudado.

Os escoteiros tiveram de atravessar o Rio Tâmega, por meio de uma ponte himalaia, construída com o concurso dos chefes e dos caminheiros. No Castro de Curalha, foi feito um estudo arqueológico do local.

APOIO AO TURISMO

Este grupo vai desenvolver actividade de apoio aos turistas, em especial aos utentes das termas daquela cidade.

Está projectado que algumas patrulhas se ponham ao dispôr dos forasteiros para servirem de cicerones.

FOGO NA FLORESTA

O DEVER DA VIGILÂNCIA

Logo que o calor surge, os incêndios da floresta irrompem com violência em diversos pontos do país, com graves prejuízos para uma das grandes riquezas nacionais. A floresta, o bosque, é um bem que importa salvaguardar, não apenas pelo valor económico, que é precioso, mas também pelo interesse ecológico e paisagístico, elemento essencial ao equilíbrio da natureza. Os fogos na floresta são por isso desastres que importa evitar e a todos nós pertence responsabilidade de garantir a segurança do bosque.

Para isso, é conveniente que tenhamos noção das origens do fogo, cujas causas podem ser naturais ou provocadas pelo homem. As causas naturais são as mais raras. O fogo espontâneo, sem intervenção humana, pode ter origem na fricção de dois ramos movidos pelo vento ou no sobreaquecimento da resina de um tronco velho.

Geralmente é o homem que está na origem dos fogos na floresta. O desleixo é o principal culpado. O fumador que lança ao chão o fósforo por apagar ou a ponta de cigarro ainda a arder. Estes casos são muito vulgares e a eles se devem grandes desastres, que devem merecer a ponderação dos fumadores.

A poluição é também grande culpada destes incêndios. Está na origem de muitos fogos a garrafa de vinho ou refresco que se abandona no local onde se fez o piquenique, cujo vidro, ao ser atravessado pelos raios solares, concentra o eixo destes e actua como lente, provocando a pequena chama que irá pegar o fogo e rapidamente se propagará ao lixo, caruma ou restolho, levando o incêndo ao arvoredo.

Sistemas de iluminação eléctrica improvisados em acampamentos ou barracas no bosque podem também provocar incêndio por curto-circuito.

Lanternas ou faróis portáteis que se manuseiam com pouco cuidado podem também estar na origem de incêndio.

E, por fim, a fogueira. É extremamente perigoso fazer fogueiras ou construir fornalhas no bosque, por isso estas são geralmente proibidas. De igual forma, são perigososos os fogareiros de gás ou de petróleo.

Os grandes fogos têm sempre início por pequena chama ou por um insignificante foco. Por isso, se diz que no primeiro momento o fogo se apaga com um copo de água; no minuto seguinte já é preciso um balde e um bocado depois não há água que chegue. Este facto, torna-nos responsáveis pela vigilância do bosque. Sempre que usufruímos da resfrescante sombra das árvores, para além de termos o cuidado de não produzir poluição ou outras causas de incêndio, é necessário que estejamos atentos ao que acontece em nosso derredor. Compete-nos por isso:

a) manter limpo o bosque;
b) enterrar todos os vidros e restos de garrafas;
c) não lançar ao solo pontas de cigarro ou fósforos ainda acesos;
d) abafar qualquer princípio de fogo que detectemos;
e) dar o alarme, se não conseguimos dominar o incêndio.

A acção criminosa do homem está infelizmente na origem de muitos dos maiores incêndios na floresta. A vigilância solidária e comum de todos os habitantes das regiões rurais e daqueles que transitam pelo bosque é a maneira mais eficiente de prevenir este género de fogos. Há que assinalar sem hesitação todos os casos ou indivíduos suspeitos. Não pode haver qualquer benevolência para com criminosos incendiários, que podem provocar desastres gravíssimos e causar a morte de povos indefesos.

O Escoteiro que cruza o bosque, acampa na mata e aprecia e respeita a árvore deve considerar-se vigilante de serviço permanente na protecção da floresta.

ANTIGOS ESCOTEIROS

No próximo ano realiza-se em Bergen (Noruega) a Assembleia-Geral da Fraternal Internacional

De 5 a 11 de Agosto do próximo ano, a Fraternal Internacional dos Antigos Escoteiros e Guias vai ter na linda cidade de Bergen a 13.ª Assembleia Geral e Seminário.

O programa, que já foi distribuído e a que nos referiremos com mais amplitude em próximos números, é muito atraente. Além das reuniões, haverá recepção e banquete na câmara municipal, serviço religioso católico e protestante e uma excursão que ocupará um dia inteiro. *A Noruega em Casca de Noz*, de comboio, barco e autocarro, em que serão visitados os locais mais belos do fascinante oeste da Noruega.

As despesas de acomodação, refeições e de inscrição na conferência elevam-se a 1500 coroas norueguesas, que não cobre o pagamento das excursões.

Enfim, uma tentação para os antigos escoteiros portugueses. Ou talvez não. É que 1 500 coroas noruegas são muitas coroas...



HÁ 20 ANOS "SEMPRE PRONTO" PUBLICAVA:

A LEALDADE

Talvez fosse interessante proceder à eleição da mais típica virtude do verdadeiro carácter escoteiro, seleccionar aquela que melhor deva distinguir o jovem cavaleiro da lis. A Lei do Escoteiro constituiria, certamente, a principal fonte onde iríamos destacar as virtudes mais expressivas do Movimento. Convinha, depois, escolher uma que pudesse constituir a síntese de todas as outras e oferecesse o aspecto mais saliente de uma personalidade formada nos ideais inspirados por B.-P.

Se nos coubesse a nós esse estudo, parece que não teríamos muito que hesitar. Embora se tenha afirmado que o 10.º artigo da Lei é o resumo dos restantes nove, nós optaríamos pelo 2.º — O Escoteiro é leal. De facto, a lealdade é a virtude mestra de um carácter realmente escoteiro. Nenhuma, melhor que esta, poderá sugerir uma mais perfeita síntese do ideal de B.-P. O homem leal terá de ser sincero, de uma só palavra; probo e honesto em todos os actos da vida, fiel para com os superiores e subordinados e respeitador de si próprio.

O falso, o dissimulador, o hipócrita, o manobrador habilidoso, não é leal, não pode ser escoteiro.

★

A lealdade não se compadece com a intriga, não suporta o jogo dúbio, não tolera a mentira. O escoteiro é leal porque é generoso e franco, verdadeiro e puro.

★

A Lealdade é afinal a virtude básica das relações humanas. Muitas das dificuldades que o homem actualmente suporta são a consequência directa da falta de lealdade, origem da desconfiança, da inimizade, da confusão social.

Fomentar a lealdade nas relações humanas é tarefa de elevado valor, a que nos devemos dedicar com entusiasmo. Possa o Escotismo formar jovens tipicamente leais, que tragam para a vida em comum o fermento precioso da confiança mútua e rasguem novos horizontes às relações entre os homens e entre os povos.

DOIS ACAMPAMENTOS NACIONAIS

DE 1 A 10 DE AGOSTO:

1200 Guias de Portugal acampadas perto do Bombarral

Também a Associação das Guias de Portugal organizou este ano o II Acampamento Nacional das Guias de Portugal. E fê-lo com certo brilho, aproveitando o ensejo para juntar às guias do Continente e das Ilhas (estas deslocaram-se entre as ilhas e dali para o Continente em aviões da Força Aérea) mais um bom número de jovens vindas da Inglaterra, do México, da Austrália e dos EUA.

O local do campo era agradável. Ficava em redor do santuário do Senhor Jesus do Carvalhal, a 3 km do Bombarral, onde as 1200 moças viveram dez magníficos dias, que por certo hão-de recordar durante muitos anos.

Foram erguidas 212 tendas nos quatro subcampos em que o acampamento foi dividido: num subcampo, as moças de 6 aos 10 anos (as avezinhas), noutro, as dos 10 aos 14, noutro, as dos 14 aos 17 e ainda noutro as jovens com mais de 17 anos. O lema do acampamento era significativo: *A festa do mundo*.

Nada ali faltava: centro comercial, *snackbar*, enfermaria, serviços de ordem, de higiene e de animação, que funcionaram perfeitamente sob a coordenação dos serviços de secretaria, recepção e informação, correio, intendência (compras e abastecimento), higiene (balneários, sanitários, limpeza e incêndios), primeiros socorros, relações públicas, etc.

Tudo fora previamente programado. Por exemplo, às 8 horas, era a alvorada; meia hora depois a arrumação do campo e pequeno-almoço, seguido do serviço religioso, que era facultativo; às 10 horas, davam-se início a diversas actividades previstas no programa (culturais, recreativas ou desportivas); ao meio-dia, começava-se a preparar o almoço que era servido uma hora depois, o qual era seguido de um período de tempo livre que se prolongava até às 16 horas. Durante três horas, as guias tinham então um período de actividades desportivas, culturais e guidistas, até que, às 19, era a hora de proceder ao arriar das bandeiras. A parte da noite era ocupada pelo jantar (21horas), seguida do fogo-de-conselho. O silêncio era às 23 horas.

«Só existimos na medida em que existimos para os outros» disse a Dr.ª Manuela Eanes, na visita que fez ao acampamento

Embora o campo tenha começado a funcionar no dia 1, no domingo, dia 6, é que foi inaugurado oficialmente. Para a cerimónia, simples, mas muito agradável e plena de significado, as guias contaram com a presença de uma visita que a todas encheu de alegria: a da esposa do sr. Presidente da República, sr.ª Dr.ª Manuela Eanes.

Outros visitantes que emprestaram brilho a esta cerimónia: o presidente e outros membros da vereação da Câmara Municipal do Bombarral.

À entrada no acampamento, a Dr.ª Manuela Eanes teve uma recepção como talvez não esperasse: duas filas de guias aguardavam-na no anfiteatro e houve vistosa largada de balões. Singela mas de evidente bom-gosto. E não se ficaram por aqui: a seguir, as guias entoaram canções e hinos de saudação à ilustre visitante, bem como aos restantes convidados.

A presidente da Direcção da Associação das Guias de Portugal, sr.ª D. Isabel Estarreja, saudou a visitante e agradeceu a sua presença ali e fez votos de que o ideal das guias pudesse contribuir para a construção de um mundo melhor.

Em resposta, a Dr.ª Manuela Eanes teve palavras que calaram bem fundo nas guias que ali se encontravam e que eram quase todas as que estavam no acampamento.

«Só existimos — disse a Dr.ª Manuela Eanes — na medida em que existimos para os outros. É com jovens como vós que temos de construir um mundo melhor, mais justo socialmente, onde cada qual seja considerado na sua plena dignidade, onde não haja nem marginalizados, nem esquecidos, onde a sociedade esteja verdadeiramente ao serviço de cada pessoa».

E continuou: «Mas é também fundamental que esse ideal, já descoberto por vós, essa necessidade de maior valorização humana sejam postos a render. Que se possam multiplicar em serviço dos outros. E que essa descoberta, essa vivência sejam comunicadas a outras jovens. Por isso, gostaria de deixar aqui a ideia de um grande encontro de todas as organizações juvenis que se dedicam às actividades recreativas, formativas e culturais para jovens. Por último, uma palavra a cada uma das jovens que, mais cedo ou mais tarde, terão de assumir as suas responsabilidades sociais e familiares de mulher. Como companheira, mãe, trabalhadora, cidadã, cada uma irá ter um papel a desempenhar. Para que a vossa participação na vida comunitária seja verdadeiramente útil, é indispensável que seja constante a preocupação por uma maior valorização pessoal. E que possam também ter sempre presente como a mulher deve ser na Família, o grande apoio, a inspiradora de um clima de paz e de entendimento. E que possam ainda ter presente que essa vida de família, baseada no respeito pela personalidade própria de cada qual e nos valores que se vivem mais pelo exemplo do que pela palavra, é uma construção do dia a dia, numa dádiva permanente de amor e de compreensão».

E a Dr.ª Manuela Eanes concluiu assim a sua alocução: «Termino com uma palavra de esperança: que a todas as jovens, que convosco procuram viver um ideal, se possam juntar outras jovens. Jovens que em espírito de fraternidade autêntico estejam dispostas a ser no mundo *guias para os verdadeiros caminhos da paz*, da justiça e do amor».

Estas palavras da Dr.ª Manuela Eanes, dado o cunho de sinceridade com que foram proferidas e a pertinência das afirmações feitas, arrancancaram aplausos unânimes do vasto auditório. Foi realmente um momento alto do II Acampamento das Guias.

A Dr.ª Manuela Eanes, acompanhada de Isabel Estarreja e de Maria da Piedade Rodrigues, comissária nacional e chefe de campo nesse dia, percorreu demoradamente o acampamento, contactando com as guias e dirigindo a todas palavras de estímulo e de simpatia. Louvou ainda as promotoras do acampamento, pelo excelente trabalho apresentado.

Após esta visita, a Dr.ª Manuela Eanes assistiu ao serviço religioso ecuménico. A seguir, almoçou no acampamento.

O campo foi levantado no dia 10 de Agosto, no meio de grande tristeza das participantes, que desejariam que aqueles dias inolvidáveis se prolongassem por muito mais tempo.

DE 6 A 13 DE AGOSTO:

Mais de 3000 rapazes na Gafanha da Nazaré, no Acampamento Nacional do CNE

O CNE levou a efeito mais um acampamento nacional, o XV, que este ano teve por cenário o pinhal da Colónia Agrícola da Gafanha da Nazaré, perto de Ílhavo, nessa formosa região aveirense.

Mais de 3000 rapazes ali se reuniram, do Continente, das Ilhas (estes transportados nos aviões da Força Aérea) e também do estrangeiro, pois havia representações escotistas de Espanha, França, Alemanha Ocidental, Irlanda, Noruega, Finlândia e EUA.

O acampamento abrangia uma área de

Continua na pág. 7

As vantagens e os perigos da época balnear (4)

OS BANHOS DE SOL

A PELE. FUNÇÕES E ESTRUTURA (Continuação)

A nossa pele é constituída por três camadas distintas: a *epiderme*, que é a camada superior, portanto a visível, e a que se levanta no caso de formação de borbulhas, bolhas ou outras erupções. A sua espessura e resistência não são iguais em todas as regiões do corpo. Num indivíduo adulto, a sua superfície atinge cerca de 1,5 m². É o maior órgão humano; a *derme*, onde se realiza grande parte das funções cutâneas e onde estão radicados os folículos pilosos e se encontram as terminações nervosas, os pigmentos, as glândulas sudoríparas, vasos, etc; a *hipoderme*, a damada mais profunda, tecido adiposo, em geral mais espesso na mulher que no homem, que desempenha importante papel no isolamento térmico do corpo.

A epiderme, cuja superfície, queratonizada, portanto morta, esté sujeita a enorme desgaste, possui grande capacidade de regeneração, visto que recebe continuamente células provenientes das regiões mais profundas.

Para se ter uma ideia da complexidade da estrutura da pele, basta dizer-se que apenas num eentímetro quadrado da sua superfície se contêm cerca de doze terminais nervosas, cem glândulas sudoríparas, dois, ou mais, vasos sanguíneos, doze pequenos órgãos sensíveis ao calor e dois ao frio, duzentas terminações sensíveis à dor e vinte e cinco pequenos órgãos sensíveis à pressão, três mil terminações nervosas de vária natureza, cerca de dezoito glândulas sebáceas, dez pêlos munidos de músculo erector e trezentas mil células de várias espécies.

A pigmentação



O pigmento — *melanina* — é que dá a coloração à pele. São pequenos grânulos, de cor castanha escura, elaborados na camada basal (a camada mais inferior da epiderme), graças à acção dos *melanócitos*, isto é, células que existem em número limitado em determinadas regiões do corpo humano, as quais, sob a acção dos raios ultravioletas, fazem libertar um fermento — a *tirosinase* — que transforma um ácido aminado — a *tirosina* — na própria melanina.

É a variação da pigmentação escura — a melanina — existente na pele, que mais profundamente caracteriza as raças humanas. A raça negra possui grande quantidade de melanina; nos brancos do norte da Europa, a pigmentação é muito reduzida. Por outro lado, o *albinismo* é o fenómeno que ocorre em certos indivíduos de qualquer raça (a raça negra não é muito sensível a este fenómeno), privados, por completo, de pigmentação ou com quantidade quase nula. Pode ter causa hereditária.

A melanina absorve os raios ultravioletas, os quais, em quantidades excessivas, podem ser prejudiciais, mas que, por outro lado, exercem uma acção benéfica — a de anti-raquitismo — graças à vitamina D, produzida pela acção duns raios sobre o colesterol existente na pele. É este o motivo por que os indivíduos da raça negra estão mais sujeitos ao raquitismo que os das raças de pele mais clara. Julga-se, por outro lado, que as peles muito brancas dos Nórdicos sejam uma qualidade adquirida por evolução. Naquelas regiões, onde o sol rareia, a pele torna-se clara, a fim de poder receber toda a luminosidade possível.

Verifica-se que é o sol o agente produtor da melanina. É este o mecanismo que conduz ao bronzeamento da pele, por meio dos banhos de sol.

O bronzeamento

O bronzeamento da pele deve-se, pois, à acção dos raios solares, particularmente dos ultravioletas, os quais estimulam a síntese da melanina, o pigmento negro a que acima fizemos referência, que torna a pele mais escura. Disto se conclui que a melanina desempenha um papel de relevo na defesa do organismo contra a acção dessas radiações. Mas o facto de ela própria ser produzida pela acção das radiações ultravioletas, torna indispensável que se tomem os maiores cuidados nos primeiros banhos de sol da época; visto que, nessa altura, a pele se encontra desprovida da protecção que lhe é dada pela pigmentação, em especial quando se trate de pessoas de pele clara. Por tal motivo, esses primeiros banhos de sol devem ser de curta duração (o primeiro banho de sol da época não deve ir além de quinze minutos, periodo que será aumentado diariamente de cerca de dez a quinze minutos), e devem ser tomados durante as horas em que os raios se projectam obliquamente na superfície terrena, isto é, nas primeiras horas do dia ou. preferivelmente, quando este já declina.

Há quem aconselhe iniciarem-se os banhos de sol com a exposição de determinadas partes do corpo (braços e pernas, no primeiro dia; também as coxas, no segundo; até que, no terceiro, já não há inconveniente em se expor o corpo todo).

É recomendável o uso de cremes bronzeadores, os quais protegem parcialmente a pele da acção dos raios ultravioletas. Cada qual deve escolher o bronzeador que se mostre mais eficaz no seu caso, visto o grau de eficiência variar de pessoa para pessoa.

Não é unânime a opinião dos médicos acerca das vantagens do bronzeamento da pele, o que não acontece com o excesso de bronzeamento, por todos condenado.

No entanto, dado o toque de modernidade que o bronzeamento confere, em especial ao belo sexo, não é nada rara a ocorrência de abusos na exposição ao sol, ao contrário do que acontecia em tempos ainda não muito recuados, em que as donzelas e as senhoras se protegiam da acção dos raios solares, usando chapéus de abas largas, graciosas capelinas, ou bonitas sombrinhas, que lhes emprestavam um ar de extrema elegância. Tempos em que a palidez era o almejado ideal dos românticos...



Do que fica dito, se conclui que, no que diz respeito ao bronzeamento, assim como em muitas outras coisas da vida, a virtude está em se saber usar de conta, peso e medida, tanto mais que, neste aspecto, é quase certo que, com o excesso, não se alcancem, com certeza. os objectivos estéticos que poderiam ter sido pretendidos.

As vantagens dos banhos de sol

Os banhos de sol, independentemente do bronzeamento da pele, têm enorme interesse para a saúde, visto estimularem a actividade dos processos vitais do organismo, desde que sejam rodeados dalgumas precauções.

Devido às propriedades terapêuticas que a luz do sol possui, tem esta sido usada em tratamento de determinadas doenças, método que recebeu o nome de *helioterapia*, na qual podem ser também utilizadas radiação de luz artificial.



A luz do sol, que fornece radiações infravermelhas e ultravioletas, além das radiações visíveis, tem grande poder calorífico e bactericida. Possui a propriedade de, utilizando o colesterol existente na pele humana, fazer a sintese da vitamina D, essencial para prevenir o raquitismo e ajudar o crescimento. Através do processo da fotossintese, favorece a actividade da nutrição e o regime alimentar rico em carnes. Equilibra a constituição do sangue e estimula a acção dos seus órgãos produtores, factor relevante nos casos de anemia e de convalescença, o que acontece igualmente no que diz respeito a traumatismos, ao linfatismo e à escrofulose. Nalgumas doenças de pele, como a psoríase, também se tem mostrado vantajosa. Como se depreende do que ficou dito, é aconselhável nos casos de descalcificação e nas doenças que se prendem com o crescimento. Mostra-se útil para debelar infecções e estimula as glândulas de secreção interna (a tiróide, as supra-renais, ovários, testículos, etc.) É um verdadeiro motor e regulador da actividade física e mental. Mesmo nos casos de gravidez, não se revela contra-indicada, desde que seja usada com moderação e precaução.

Outros casos em que a helioterapia é eficaz: *espasmofilia* (predisposição para as convulsões e na *astenia* (enfraquecimento).

Enfim, a luz do sol é algo benfazejo, cuja valiosa acção só se compreende possa ser posta em dúvida pelos néscios.

Colaboração artística de Pedro Lobo

J. R.

(Continua)

Os exercícios físicos e a saúde

Continuação da pág. 1

imprime a todo o corpo, com preponderância da função respiratória, mas também pelas inúmeras vantagens de outra ordem abrangendo a generalidade das pessoas, com excepção dos doentes do coração. Logo que o homem se apercebeu da necessidade de transpôr rios e mares em busca da alimentação, a carência de pontes e rios, por ainda inexistentes, obrigou-o a lançar-se à água no intuito de, lutando corpo a corpo com o peixe, capturá-lo.

Desde as remotas civilizações, ela constitui valioso meio educativo. Em Atenas, a Lei obrigou os pais a mandar ensiná-la aos filhos, a par da leitura. Além da perícia nas armas, só o adestramento em ambas lhes conferia a elevada categoria social de cidadão ateniense.

Em 1869, é incluída nas provas desportivas. E oito anos decorridos, o capitão inglês Welb glorifica-se atravessando, a nado, o canal da Mancha.

A fadiga resultante de nadar longos percursos, em estilo *crawl* ou noutro de dinamismo equivalente, exige repouso imediato na posição de deitado de costas em descontracção, quer sobre as águas quer na praia, em areia seca, à sombra.

É justamente neste período que a acalmia dos sistemas nervoso e muscular permite recuperar a normalidade das funções, principalmente cardíaca e respiratória. Então é que resulta da execução do exercício aproveitamento verdadeiramente vital, visto no momento da ampla inspiração, tanto a quantidade de ar como a circulação sanguínea atingirem a máxima actividade interpulmonar.

Segundo Aeby, «num milímetro cúbico de tecido pulmonar existem 250 alvéolos e em todo o pulmão 400 milhões». Numa inspiração forçada, o número de alvéolos corresponde a uma superfície de cento e trinta metros quadrados.

Sempre que se dê uma expiração prolongada, o pulmão contrai-se grandemente. E logo se observa reacção oposta deste, isto é, a sua elasticidade aumenta notavelmente, provocando inspiração profunda.

Analisando o fenómeno, fácil se torna deduzir o valor do repouso após o esforço, sabendo-se que quantidades enormes de ar e sangue, simultaneamente percorrem os pulmões em condições excepcionais para a fixação do oxigénio no sangue, que o transmitirá a todo o corpo.

O banhista que, após enxugar-se, se expõe ao sol, de preferência das 8 às 11 horas, aproveita além dos efeitos da função respiratória atrás focados, da acção dos raios ultravioletas que, em combinação com o ergosterol presente nas células cutâneas, origina a produção de vitamina D — anti-raquítica — Esta, por controlar a composição do cálcio e do fósforo, elementos fundamentais na constituição do tecido ósseo e actividade cerebral, ocupa lugar importante na terapêutica.

Sob o aspecto humanitário, o nadador também desfruta a faculdade de abnegadamente poder salvar a vida ao semelhante em perigo de afogamento.

Se Luís de Camões, ao naufragar nas costas da Indochina, junto à foz do rio Mecão, a ignorasse, certamente teria perdido a vida e com ela a transcendente obra histórica das civilizações e do mar, que heroicamente salvou, nadando. E jamais o mundo civilizado teria a suprema ventura de apreciar a sublime epopeia nacional — *Os Lusíadas* —.

Mas as vantagens dessa técnica abrange, além de outras identicamente importantes para a humanidade, as adoptadas em hidroterapia, pois constitui factor coadjuvante na recuperação de desvios da coluna vertebral, de amputados dos membros inferiores e de doenças neuromusculares, com relevância para hemiplégicos.

Porém, as propriedades da horizontalidade não se limitam às referidas. É verdadeiramente curioso que consagrados cientistas afirmem ser a posição vertical contra-indicada na conservação da saúde, porquanto só a horizontal evitaria o aparecimento de determinadas doenças, especialmente a ptose intestinal.

Pretendem demonstrá-lo com a adopção no tratamento dos desvios laterais da coluna, por terapeutas internacionais de renome, do método de Klap publicado pelo Dr. A. Burger Wagner, Director do Centro de *Réadaptation morphologique et fonctionelle de l'Hôpital Trousseau, de* Paris, no seu tratado intitulado *Quadrupédie et Traitement des Scolioses.*

Morreu o Papa Paulo VI

Continuação da pág. 1

do Escotismo, o que não se pode levar à conta de uma amabilidade para com o nosso movimento, dada a responsabilidade do elevado cargo que exercia e o alto nível mental que todos lhe reconheciam.

Assim, pouco depois de ter entrado no Vaticano, ainda em 1963, aquando da realização do XI Jambori Mundial, na Grécia, Paulo VI dirigiu ao Arcebispo de Atenas a seguinte mensagem em que o seu apreço pelo Escotismo ficou claramente expresso:

«*Tendo conhecido nós mesmos e de muito perto o Escotismo, apreciamos desde há muito tempo as virtudes educativas deste magnífico movimento, a sua aptidão para desenvolver na alma dos jovens os melhores elementos da personalidade: culto da honra e da lealdade, serviço do próximo num espírito de entrega fraterna, adestramento do valor físico e moral mediante uma disciplina voluntariamente aceite, outros valores que o Cristianismo reconheceu sempre como seus e sempre estimou. Verificar que este ideal é compartilhado e realizado por cada vez maior número de jovens em todo o mundo é para nós motivo de profunda alegria e de firme esperança.*

Oxalá que o vosso grande jogo de amizade, *símbolo do espírito que vos anima, ajude a superar as barreiras aqui levantadas entre os homens ou os grupos étnicos, que seja para todos um estímulo para progredir pelos caminhos da fraternidade universal, apontada por Cristo, fundamentalmente no reconhecimento de* Deus Único eTodo Poderoso, *Pai de todos os homens. Estes são os nosso desejos para o vosso Jambori!*

Não ficaram por aqui, contudo, as apeciações ao Escotismo que conseguimos recolher emanadas do ora falecido Papa. Em 1972, uma delegação do Escotismo Mundial foi recebida no Vaticano, onde foi pedir ao chefe da Igreja Católica a cooperação desta numa campanha de desenvolvimento do Escotismo, em especial nos países do Terceiro Mundo. Paulo VI, nessa emergência, mais uma vez teceu francos louvores à obra do Escotismo, que considerou enorme potencial para fazer triunfar o bem. Fez ainda o elogio da missão do dirigente escotista, cuja extrema importância acentuou, «*pois que vivemos num mundo em contínua mutação, no qual os homens facilmente perdem o sentido destes valores fundamentais, sem o que a vida deixa de ter objectivo*». E, a terminar, fez votos de que o Escotismo «*continue a ser uma força dinâmica, um instrumento que contribua para criar um mundo melhor, baseado na amizade e na fraternidade, na justiça e na paz*».

A gravura que publicamos mostra o momento em que, durante essa cerimónia, A. C. Delgado, então presidente do Conselho Mundial do Escotismo, fazia oferta a

Continua na pág. 7

Morreu o Papa Paulo VI

Continuação da pág. 6

Paulo VI de uma porcelana de Sèvres, comemorativa do Ano Escotista Europeu da Amizade.

Mais tarde, em 1976, em nova audiência concedida a altos dirigentes do Escotismo Mundial, o Papa teve oportunidade de reafirmar a sua admiração pelo nosso movimento, quando disse: «*Estamos sinceramente reconhecidos pela vossa visita, porque ela nos permite exprimir de novo a nossa estima pelo vosso movimento, que tão intensamente tem contribuído para a formação de gerações de jovens no mundo inteiro. O Escotismo não apenas oferece uma formação de chefes e de estímulo à iniciativa, mas inspira, além disso, a apreciação dos valores espirituais e dos ideais da verdadeira fraternidade e de abnegação no serviço, qualidades estas de que o mundo tem grande necessidade. Temos orado para que o movimento escotista em toda a parte seja um instrumento eficaz para a ajudar a juventude dos nossos dias e de amanhã a servir a Deus e os seus países e a realizar inteiramente os seus objectivos e a dignidade dos seus altos ideais de ajudar o próximo em qualquer momento*».

Se pensarmos no empenho que Paulo VI colocou em todas as iniciativas e movimentos que pudessem contribuir decisivamente para o progresso espiritual da Humanidade, como seja a árdua campanha a favor da paz e dos direitos do Homem, as peregrinações que levou a efeito a diferentes países, os esforços desenvolvidos em prol do Ecumenismo e da aplicação dos princípios definidos no Concílio do Vaticano II, compreenderemos quão honrosa é para o Escotismo a afeição que Sua Santidade demonstrou, tão claramente e em tão repetidas vezes, pelo nosso movimento.

Com a morte de Paulo VI, o Escotismo perdeu, de facto, uma dos seus mais devotados e prestigiosos admiradores.

DOIS ACAMPAMENTOS NACIONAIS

Continuação da pág. 4

100 000 m² e dispunha de 4 800 metros de arruamentos. A organização previu tudo o que era indispensável: além dos serviços de secretaria, havia os de imprensa, cabine telefónica, hospital, postos de socorro, de abastecimento, de transportes, de vigilância, exposições, cozinhas, parque automóvel, correio, restaurante, centro comercial, bar e banco. Nos correios, foi aposto na correspondência um carimbo comemorativo.

Outra importante realização: foi publicado diariamente um jornal, — *O Moliceiro*, com notícias do acampamento e outras de interesse. Havia também um posto de rádio donde era possível contactar-se com o mundo inteiro.

A vida no acampamento obedecia a um programa, religiosamente cumprido: a alvorada às 7.30 horas; às 13 o almoço e o jantar às 19. Às 9.30 da noite, realizava-se um acontecimento de que os escoteiros não podem prescindir — o fogo de conselho. Meia hora antes da meia-noite, tocava a silêncio.

Também todos os dias se realizavam actividades que despertavam enorme interesse: oficinas de trabalhos em chapa, couro, verga, madeira e lã. Enfim, um mundo de realizações que deixava admirados os forasteiros sobre as possibilidades que os escoteiros demonstravam.

Houve muitas excursões, dado que as belezas da região eram uma constante tentação para a rapaziada. Foram visitadas, além de Aveiro, como não podia deixar de ser, Ílhavo, Figueira da Foz, a fábrica da Vista Alegre, os estaleiros e a base aérea de S. Jacinto, o porto de pesca, as salinas, etc. Durante a visita à base aérea, 80 rapazes tiveram o baptismo de ar, com o privilégio de admirar das alturas a bela região da ria.

Foram levados a cabo estudos sobre a fauna e a flora da região. Houve sessões de cinema, convívios, o «grande arraial» e visitas a cooperativas agrícolas. No capítulo de educação física, houve a corrida de pista de obstáculos, jangadas na ria, pistas de orientação, exploração, *raids* e competições desportivas.

O acampamento estava dividido em quatro subcampos: juniores, seniores, *rovers* e actividades, todos eles decorados com muita imaginação.

Deve-se destacar uma iniciativa de grande interesse: o serviço comunitário não foi esquecido pelos acampados. Os escoteiros construíram um parque infantil na Colónia Agrícola e um rinque de patinagem. Além disso, foi muito notado o espírito de serviço revelado pelos escutas: ajudavam camionistas a descarregar o veículo, ajudaram os salineiros, levavam sacos que mulheres transportavam, confraternizaram com os pescadores e com o povo em geral. Os escoteiros deixaram em toda a parte a melhor das impressões, o que é de grande valor para a expansão do movimento.

Muito concorrida a cerimónia inaugural

A inauguração do campo deu-se em 6 de Agosto na grande clareira, com uma cerimónia que contou com a presença do Tenente-coronel Lobão da Cruz, do Instituto Superior Militar, do sr. Bispo de Aveiro, do presidente e vice-presidente da Câmara Municipal de Ílhavo, que, com a de Aveiro, patriocionou o acampamento, e do delegado da Direcção-Geral de Desportos.

O chefe nacional do CNE, Manuel António Velez da Costa proferiu uma alocução em que se referiu ao que aquela actividade representava para os mais novos, como aventura diferente. Dirigiu saudação especial aos participantes estrangeiros. Terminou, dando por aberto oficialmente o acampamento.

O assistente Padre Miguel Cruz, de Aveiro, proferiu o grito *Ala! Ala!*, após o que foi feita uma largada de balões.

Durante a cerimónia, foram hasteadas as bandeiras dos países representados e de organizações presentes no campo.

Esta solenidade foi seguida de missa celebrada pelo Bispo de Aveiro, acolitado pelos assistentes que tomam parte no aampamento.

O XV Acampamento comemora ainda os 50 anos de existência do CNE, acontecimento que ficou assinalado com um prato de porcelana, onde esta data festiva está devidamente simbolizada.

De referir, a colaboração que foi dada pela Região Militar do Centro, em especial o Regimento de Infantaria de Aveiro, que pôs à disposição dos acampados autotanques e outras viaturas com o respectivo pessoal, e ainda numerosas tendas onde os serviços foram instalados.

Efemérides

SETEMBRO

Dia 6 — 65.° aniversário da Associação dos Escoteiros de Portugal. 57.° aniversário do GRUPO n.° 5-AEP.

Dias 9-21 de 1934 — Por ocasião da Exposição Colonial, realiza-se no Porto um acampamento nacional com a presença de mais de 800 escoteiros de todo o continente e ilhas.

Dias 14-20 de 1950 — Reuniram-se em Lisboa, melhor no Forte das Maias, em Santo Amaro de Oeiras, os Comissários Internacionais do Escotismo e o Conselho Internacional.

O XXI Jambori no Ar

Continuação da pág. 8

D. Fuas Roupinho (CNE); 4.° Grupo 47 AEP (Amadora); 5.° Ag. 119 CNE (Coruche), 6.° Ag. 66 (Lisboa) e Grupo 24 AEP (Funchal).

A melhor fotografia: 1.°s Ag. 66 CNE (Lisboa) e Justino Estêvão de Oliveira e Silva (colaborador especial AEP); 3.° Manuel Celestino, do Grupo 6 (Olhão).

Os prémios, constituídos por livros e gravatas escotistas, já foram indicados e atribuídos.

Dias 21 e 22 de Outubro:

O XXI Jambori no Ar

Pois é já nos próximos dias 21 e 22 de Outubro que se realiza o chamado JAMBORI NO AR DA MAIORIDADE.

Cremos que os nossos grupos terão, a estas horas, tudo preparado para que a participação seja pelo menos tão brilhante como nos anos anteriores, caso algum imponderável não ocorra, o que é sempre de contar numa actividade desta natureza.

Uma coisa é certa: se as coisas não correrem pelo melhor, ninguém poderá queixar-se da Organização Nacional, a qual tudo tem feito para aumentar o interesse dos escoteiros, aplanar dificuldades, fornecer instruções e sugerir ideias para que sejam colhidos melhores resultados.

FFEQUÊNCIAS A UTILIZAR

A Organização Nacional propõe que sejam utilizadas as frequências escotistas mundiais oficiais, que são as seguintes:

BANDAS — 80 metros
40 »
20 »
15 »
10 »

FONIA — 3,740 — 3,949 khz
7,090 khz
14,240 »
21,360 »
28,990 »

CW — 3,590 khz
7,030 »
14.070 »
21,140 »
28,190 »

Sugere-se que os contactos comecem a ser estabelecidos às 00 h 01 locais de sábado, dia 21, os quais se estenderão até às 23 h 59 locais do dia seguinte. No entanto, as estações podem começar logo que caia a noite, na sexta-feira, se assim o desejarem. Porém, é conveniente escutar algum tempo ANTES de chamar CQ JAMBOREE, a fim de ficarem com a certeza de que a frequência está livre.

É essencial que os radiomadores e os escoteiros respeitem escrupulosamente os regulamentos em vigor.

CONCURSOS

Como nos anos anteriores, realizam-se este ano os Concursos dos Melhores Relatórios e das Melhores Fotografias do JOTA-78 (foi publicado o respectivo regulamento). Também houve concurso de desenhos para carimbos comemorativos dos CTT e dos sobrescritos alusivos.

A EQUIPA NACIONAL DO JOTA-78

Organizador Nacional: Justino Estêvão da Silva — Rua 1, projectada à Rua Bastos Nunes, 2-1.º esq.º — Queluz.

Delegado do O. N. junto da Associação dos Radiomadores Portugueses: Artur José Oliveira e Silva, CT 4 LE (Porto).

Colaborador especial do O. N.: Justino Estêvão de Oliveira e Silva.

Coordenação Regional do Porto: Isabel Maria da Conceição Lopes Ribeiro, Maria Filomena Porto Maia Soares e Maria Helena P. A. dos Santos Sousa, da Associação das Guias de Portugal; Domingos Oliveira Figueiredo, José Alberto T. Cerqueira e Manuel da Silva Teixeira, da Associação dos Escoteiros de Portugal; e José Campos de Sousa, Manuel Pereira Baptista e Teodomiro Emanuel de Carvalho do Corpo Nacional de Escutas.

Coordenação Regional do Algarve: a sua constituição já foi publicada no nosso anterior número.

Coordenação Regional de Lisboa: Carlos Alberto Maurício Marques, CT 4 HA, e João Manuel Pires Martim, ambos do CNE.

Coordenação Regional de Setúbal: Amaro João Pereira Barbosa, do CNE.

Adjunto do O. N. para os Açores: Jacinto dos Reis Moniz Silva.

Adjunto do O. N. para a AEP: Rui Fernando Fonseca, CT 1 HV.

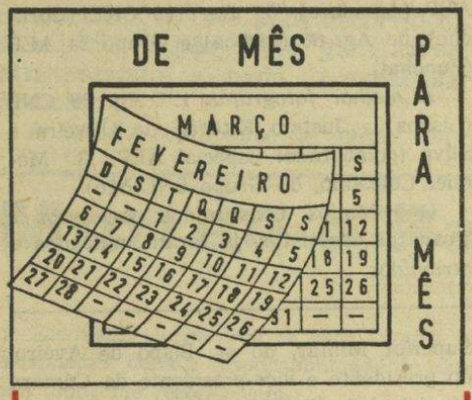
Ainda se aguadam outras nomeações.

OS CONCURSOS DO JOTA-77

Já foram publicadas as classificações dos concursos do JOTA-77.

O melhor relatório: 1.º Ag. 143 CNE (S. Mamede de Infesta); 2.os Ag 107 CNE (Ponta Delgada); e Brigada Marítima

Continua na pág. 7



Depois das férias...



As férias anuais são período aguardado com ansiedade por todos aqueles que trabalham duro durante um ano. O facto, porém, é que as férias se concentram num curto espaço de tempo, principalmente no mês de Agosto. Em consequência disso, todas as actividades sofrem uma diminuição de ritmo, o trabalho em certos casos quase paralisa.

O Escotismo não foge a esta regra. Com a partida para férias de muitos dos seus dirigentes, a actividade quase suspende. Mas as férias depressa acabarão e urge voltar ao trabalho. Não podemos continuar inactivos. Temos de fazer alguma coisa pelo Movimento.

Que as férias sirvam não só para revigorar energias, mas, sobretudo, para planear, para programar, para criar vontade de impulsionar o Escotismo para uma nova fase de actividade bem orientada ao serviço do Rapaz.

SEMPRE PRONTO — Propriedade da Aliança Nacional das ACMs de Portugal

(CÍRCULO FRATERNAL DE COOPERAÇÃO ESCOTISTA)

Director e Editor — **Eduardo Ribeiro**
Director Adjunto — **Joel Ribeiro**
Administrador — **José Eduardo Pena Ribeiro**

EQUIPA DE REDACÇÃO:
A. C. Lapa Conde
Ernesto Clímaco do Nascimento

EQUIPA DE ADMINISTRAÇÃO:
Capitolino Ferreira Macedo
Luís Garcia

Número avulso: 7$50 — Assinatura anual: 75$00