



Guia SÊNIOR

INVESTIDURA



Manual Sênior GECC - IMPISA.

Primeira Edição 2017.

Autoria e compilação: Jones Pedro Marcon.

Bibliografia:

Todo o conhecimento aqui explícito vem dos Manuais Scouting for Boys de Baden-Powell e de troca de informações com vários chefes.

Sites:

www.aebp.org.br - *Associação Escoteira Baden-Powell.*

www.wfis-worldwide.org - *World Federation of Independent Scouts.*

www.wfis-sa.org - *WFIS América do Sul.*

www.agsmex.wfis.org.mx - *Agrupación Scout Mexicana, A.C.*

www.bandeirantes.org.br - *Bandeirantes.*

www.desbravadores.org.br - *Desbravadores.*

Agradecemos a todos os chefes e grupos por dividirem seus conhecimentos nos ajudando a manter este manual atualizado e correto.

Para dúvidas ou correções envie um e-mail para jones.marcon@gmail.com.

Estaremos à disposição. SAPS!



Autorizo a Grande Fraternidade Escoteira IMPISA utilizar, sem restrições, este manual.

AS ETAPAS:

1 - Escotismo:

- Conhecer a história do acampamento da Ilha de Browsea;
- Demonstrar conhecimento sobre o Sistema de Patrulhas.

2 - Ar Livre:

- Demonstrar que sabe aplicar os seguintes nós: volta do saltador, nó de arnês, volta do fiel dupla, volta redonda com cotes;
- Planejar e executar em um acampamento uma refeição mateira completa para sua patrulha;
- Ter participado de pelo menos 5 acampamentos de tropa ou patrulha;
- Saber selecionar e acondicionar o lixo no campo e na cidade;
- Demonstrar possuir noções de orientação e saber ler e orientar uma carta topográfica;
- Conhecer as suas medidas pessoais, e a sua utilização, sabendo avaliar alturas e distâncias.

3 - Valores:

- Cumprir com os preceitos de sua crença religiosa;
- Identificar em sua família a vivência e a ausência dos valores expressos pela Lei Escoteira.

4 - Sociabilidade: Programar, divulgar e desenvolver UMA das seguintes atividades, apresentando posteriormente um relatório detalhado e por escrito ao Chefe de Seniores:

- Planejar e realizar uma reunião social fora da sede com a participação dos Seniores e convidados;
- Organizar uma atividade esportiva para a Tropa Sênior e convidados;
- Fazer uma palestra à Tropa Sênior sobre um tema a sua escolha;

5 - Economia:

- Apresentar um demonstrativo de suas receitas e despesas nos últimos 60 dias, e, uma previsão orçamentária de receitas e despesas para os próximos 60 dias.

6 - Saúde:

- Conhecer e tratar pequenos cortes, contusões e escoriações superficiais;
- Conhecer e tratar ferimentos extensos ou profundos;
- Conhecer e tratar luxações, entorses, distensões e contusões e fraturas;
- Saber aplicar um curativo com os cuidados necessários para evitar infecção;
- Conhecer os limites normais de pressão arterial, pulso e temperatura e saber como podem mudar devido à doença ou lesão. Saber tomar corretamente pulso e temperatura.
- Compreender a importância de reconhecer e tratar rapidamente uma parada cardiorrespiratória sabendo aplicar corretamente as técnicas de reanimação cardiopulmonar (RCP);
- Conhecer as doenças transmissíveis, suas formas de transmissão e tratamento: infecção respiratória, poliomielite, malária, dengue, chikungunya, Zika, meningite, tuberculose, doença de Chagas, esquistossomose e sarampo.
- Conhecer as doenças sexualmente transmissíveis (DST), suas formas de transmissão e tratamento: AIDS, Sífilis, Gonorréia, Herpes Genital e Clamídia.

1 - ESCOTISMO:

ACAMPAMENTO NA ILHA DE BROWNSEA:

Em junho de 1907, Baden-Powell escreve cartas a alguns velhos amigos do exercito e suas esposas, que eram pais de rapazes de 11 a 14 anos de idade. Na carta continham as seguintes informações:

"Proponho-me a realizar um acampamento de 18 rapazes selecionados, para aprender Escotismo durante uma semana das férias de agosto. O acampamento, por permissão generosa de C. Van Raalte, Esq., será realizado na ilha deBrownsea,em Poole. Estava cuidadosamente planejado o fornecimento de alimentos, a cozinha e as medidas sanitárias." (Baden-Powell 1907)

Dias depois enviou convite semelhante às Companhias de Brigada de Rapazes (Movimento juvenil já existente) de Bournemouth, dando a 3 outros rapazes que fossem alunos de escolas secundárias do governo, ou empregados em fazendas, ou filhos de operários. O efetivo inicialmente pretendido de 18 se elevou a 21, pois todos queriam acampar com o herói de Mafeking. Mais tarde B.P. decidiu levar como seu auxiliar um sobrinho de 9 anos, órfão de pai. E também convidou seu companheiro de armas, o Major Kenneth McLaren para seu Assistente.



No anoitecer de 31 de julho de 1907, os rapazes participantes do primeiro acampamento escoteiro se reuniram na Ilha de Brownsea na costa sul da Inglaterra. No primeiro dia B.P. dividiu os jovens e entregou a cada um dos rapazes as fitas com cores diferentes para identificar às patrulhas sendo elas: Maçaricos – amarelo, Corvos – vermelhos, Lobos – azul e Touro – verde. Depois disso Robert também distribuiu aos membros das patrulhas deveres (lenhador, cozinheiro, enfermeiro e etc.) e cargos (Monitor e Submonitor).

Como base para o acampamento B.P. utilizou os seus seis fascículos como base para concluir sua obra. Durante o acampamento ocorreram varias atividades como: observação, artes marciais, cavalheirismo, salvamento de vidas, patriotismo e etc. As atividades eram divididas em turnos (manhã, tarde e noite), sendo uma atividade específica para cada turno.

Logo depois que o acampamento acaba B.P. faz seus últimos ajustes em sua obra e em 1908 Baden-Powell publica os seis fascículos quinzenais.

CURIOSIDADE SOBRE O 1º ACAMPAMENTO ESCOTEIRO, NOS DIAS 01 a 09 de agosto de 1907 NA ILHA DEBROWNSEA

Participantes do Acampamento:

Dirigentes:

Robert Baden-Powell: 50 anos. Chefe do acampamento.

George Green: 48 anos. Chefe assistente.

Kenneth McLaren: 47 anos. Chefe assistente.

Henry Robson: 51 anos. Chefe assistente.

Donald Baden-Powell. 9 anos. Ordenança.

Patrulha Touro:

Herbert Barnes: 16 anos. Monitor.

Herbert Colingbourne. 15 anos.

Humphrey Noble. 10 anos.

James Tarrant. 16 anos.

Patrulha Maçarico:

George Rodney. 15 anos. Monitor.

Terry Bondfield. 13 anos.

Richard Grant.

Alan Vivian. 15 anos.

Bert Eatts.

Patrulha Lobo:

Bob Wroughton. 16 anos. Monitor.

Cedric Curteis. 13 anos.

Reginald Giles. 14 anos.

John Evans Lombe. 11 anos.

Peroy Medway. 14 anos.

Patrulha Corvo:

Thomas Evans-Noble. 14 anos. Monitor.

Bert Bianford. 13 anos.

Marc Noble. 10 anos.

Arthur Primmer. 15 anos.

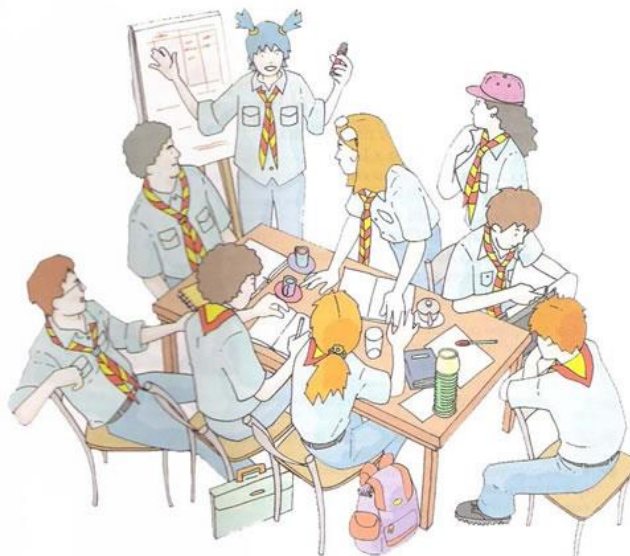
James Rodney. 14 anos.



SISTEMA DE PATRULHAS:

Se uma Tropa Escoteira não é conduzida pelo Sistema de Patrulhas, não é uma Tropa Escoteira. Pode ser excelente em muitas coisas, pode estar repleta de Escoteiros adestrados, ser modelo em campismo, pioneirias e ter um relatório repleto de boas ações, porem sem aplicar o Sistema de Patrulhas como força motriz, não é uma Tropa Escoteira.

O Sistema de Patrulhas é o método através do qual se pratica o escotismo. O sistema de patrulhas visa promover o constante desenvolvimento dos escoteiros trabalhando sempre em pequenos grupos (patrulhas) liderados por um jovem (monitor).



Esses grupos devem ser autônomos, unidos e ter iniciativa e vida própria.

Quando o tratamento é comum a todos, coloca-se de lado uma das peculiaridades que o Escotismo proporciona aos jovens: contribuir para que cada qual assuma o seu próprio desenvolvimento.

O Sistema de Patrulhas não só descobre como também forma líderes pelo treinamento e desenvolvimento de suas características natas e latentes, como também desenvolve e aprimora suas habilidades. Aperfeiçoa o trabalho em grupo, ensinando a importância da união de todos, direcionando os esforços para um objetivo comum, desenvolvendo nos liderados a capacidade de aceitar a distribuição de tarefas e a confiança que estas serão realizadas da melhor forma possível!

É fundamental conhecer todos os encargos da Patrulha, tanto na sede, como no campo, proporcionando assim um crescimento saudável e a integração (interatividade) de todos os membros da patrulha.

Para tal, devemos conhecer e aplicar o disposto no Manual “*Aplicando o Sistema de Patrulhas*”.

ETAPAS ESCOTISMO

Conhece e história do Primeiro Acampamento na Ilha de Browsea?

Data apresentação ao chefe: ____/____/____

Assinatura Chefe: _____

Conhece e sabe aplicar o Sistema de Patrulhas?

Data apresentação ao chefe: ____/____/____

Assinatura Chefe: _____

2 - AR LIVRE:

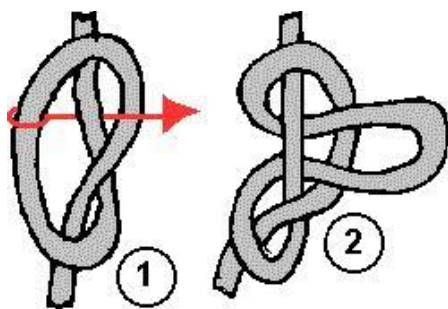
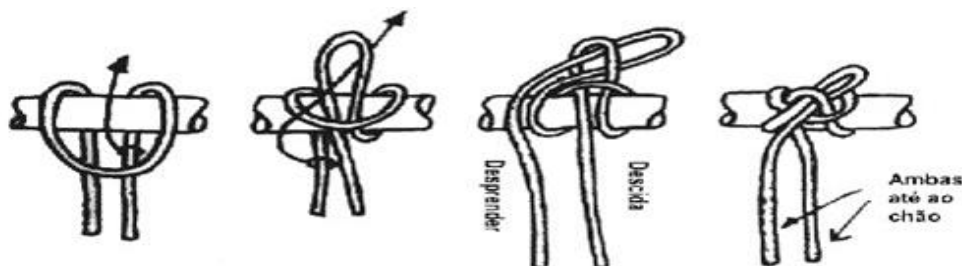
NÓS:

Volta do Salteador: Utilizado para prender uma corda a um bastão, com uma ponta fixa e outra que quando puxada desata o nó.

Utilizado para prender uma corda a um bastão, com uma ponta fixa e outra que quando puxada desata o nó.

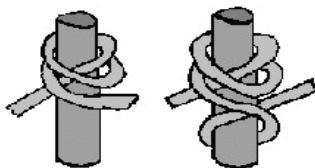
Nó utilizado em escalas ou rapel.

No seu uso deve-se ter o cuidado para não colocar peso no lado correção da corda, ação que faria desmanchar o nó, provocando a queda o usuário.

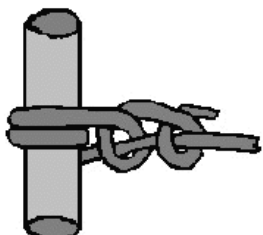


Nó de Arnês: Serve para fazer uma laçada no meio de um cabo de reboque, de maneira a não escorregar quando uma pessoa lhe meta o ombro para puxar ou aplicar seu peso. Útil para fazer estribos e alças para as mãos em uma corda de trepar.

Em técnicas verticais, por sua característica de torção da corda, também é utilizado para criar pondo de desvio em uma ancoragem ou como lugar de ancoragem principal ou secundária, podendo sofrer tensão nos dois sentidos.



Volta do Fiel Dupla: Utilizado para amarrar cabos de retenção e espia.



Volta Redonda com Cotes: Muito utilizado para amarrar o sisal que estica um toldo a um espeque.

SINAIS DE PISTA:

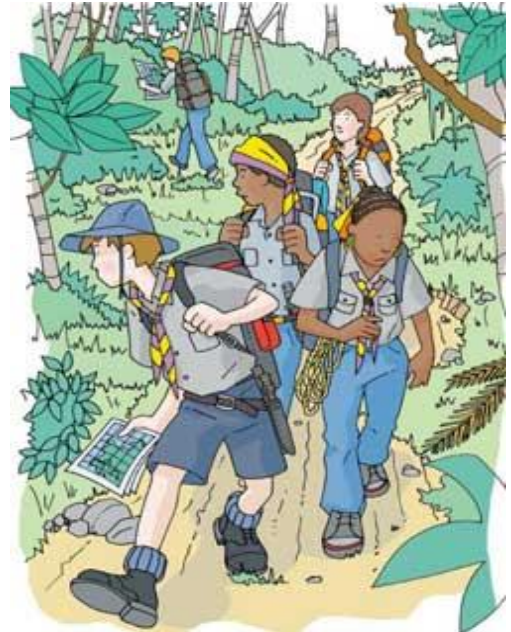
Os sinais de pistas podem mudar a rotina das caminhadas, o verdadeiro sentido dos sinais é fazer com que tenhamos um cuidado maior ao observar a natureza, vamos aprender um pouco sobre os sinais de pistas?

Objetivos:

- a) Deixar informações sobre um percurso de trilha.
- b) Observar de forma mais atrativa a natureza.

Regras:

1. Os sinais são feitos à direita dos caminhos.
2. Os sinais devem ser visíveis.
3. Quando venta não podem ser utilizados papéis ou folhas.
4. Os sinais não devem ser traçados a mais de um metro de altura do solo.
5. Nos cruzamentos deve sempre ser colocado o "caminho a evitar" nas que não vão ser utilizadas.
6. Nos lugares de movimento devem ser feitos muitos sinais.
7. Os sinais devem ser traçados obedecendo às condições do terreno:
 - em terrenos difíceis de 2 em 2 metros;
 - nas rochas de 5 em 5 metros;
 - nas matas de 20 em 20 metros;
 - nos campos de 30 em 30 metros.



Materiais Para Fazer Sinais:

Podemos utilizar vários materiais para fazer os sinais de uma trilha, dentre eles podemos citar:

- a) Pedras,
- b) Gravetos,
- c) Troncos secos de árvores,
- d) Barro batido.

Seguindo Uma Trilha:

Quando se segue um trilha, o grupo precisa estar bem unido em conceitos, opiniões organização e decisões, pois disto depende o sucesso do grupo. Neste sentido a trilha é seguida observando os seguintes itens.

1. Ao encontrar um sinal, a patrulha deve parar e chegar a uma conclusão da mensagem emitida por ele.
2. Ao passar o sinal se certificar de deixa-lo em perfeito estado para a patrulha posterior.
3. Se for o ultimo grupo, desmanchar os sinais de trilhas, a menos que sejam sinais feitos pelo grupo.
4. Sempre ficar alguém no local do sinal até encontrar o próximo, que sendo na mata, deverá estar a 20 metros de distancia.
5. Nunca se afastar do grupo ao ponto de se perderem.

Sinais Mais Utilizados:



COMIDA MATEIRA:

Comida Mateira Escoteira é a técnica de se cozinhar sem a utilização de utensílios domésticos. É a comida típica dos escoteiros nos acampamentos. Preparar a própria comida é um desafio e sempre uma grande distração para os jovens. As técnicas de cozinhar em acampamento fazem parte do programa de

treinamento dos escoteiros. A comida mateira ainda é uma importante alternativa a comida rotineira industrializada.

Para sua realização, o escoteiro geralmente precisa improvisar para substituir os utensílios comuns, como as panelas, fogões e talheres. Os alimentos são geralmente feitos diretamente na fogueira, como milho assado, maçã ou banana na brasa, cebolas douradas e o pão do caçador. Esse aprendizado culinário tenta também quebrar o estigma de que os meninos não sabem cozinhar. Nos acampamentos, meninos e meninas sempre dividem as tarefas na cozinha.

Um dos principais componentes para se fazer comida mateira é o papel alumínio. Cozinhar em papel alumínio é a versão moderna de cozinhar em folhas ou argila. É limpo, fácil e sem panelas para carregar ou pratos para lavar. O Papel alumínio é usado para grelhar, cozinhar, fritar, dourar e cozinhar alimentos no vapor. Cozinhar no vapor se faz selando o alimento num envelope de maneira que a umidade não possa escapar. O papel alumínio também pode ser encontrado as caixinhas de leite longa vida. Estas caixinhas podem ser transformadas em uma eficiente panela.

Para improvisar um prato, pode ser usado um nó de bambu grosso cortado ao meio, ou ainda cascas duras de árvores.

Já os talheres podem ser substituídos por bambus esculpidos. Com bambu também podem ser feitos palitinhos chineses.

Para a conservação dos alimentos, pode ser usada a água corrente de um rio.

Alimentos imersos em água corrente podem substituir eficientemente uma geladeira.

Existe vasto material na internet que ensinam as técnicas e truques da cozinha mateira.



"Todo escoteiro deve, naturalmente, saber cozinhar sua refeição de carne e legumes, e também fazer o seu pão, sem o auxílio dos utensílios de cozinha comumente usados."

Baden-Powell

PARTICIPAÇÃO EM ACAMPAMENTOS:

Nesta etapa será observada a quantidade de acampamentos em que o Sênior participar durante as etapas para conquista da investidura. O mínimo de acampamentos é 5 (cinco) e deverá ser executado juntamente com sua patrulha ou com toda a tropa.



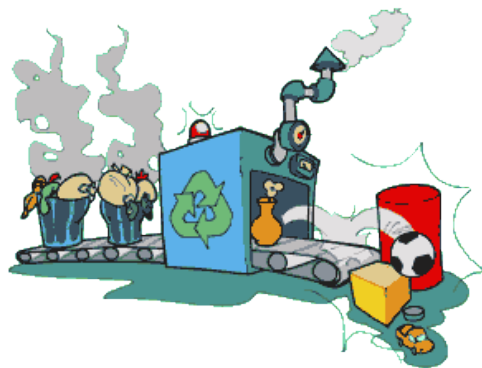
CUIDADOS COM O LIXO:

Coleta seletiva: O reaproveitamento do lixo:

O processo de reaproveitamento mais antigo do Brasil. Isso ocorre com a coleta de papel, papelão, colchões, móveis, vidros, ferro-velho e outros utensílios abandonados. Com isso o Brasil ganhou destaque mundial na recuperação, à frente dos EUA e do Canadá.

A Importância da Reciclagem:

A reciclagem do lixo assume um papel fundamental na preservação do meio ambiente, pois, além de diminuir a extração de recursos naturais ela também diminui o acúmulo de resíduos nas áreas urbanas. Os benefícios obtidos são enormes para a sociedade, para a economia do país e para a natureza. Embora não seja possível aproveitar todas as embalagens, a tendência é que tal possibilidade se concretize no futuro.



O Que Pode Ser Reciclado:

Nem tudo que vai para o lixo pode ser reciclado. Os produtos que não podem ser utilizados como matéria-prima, são chamados de rejeitos. Para um produto poder ser reciclado, e para que essa reciclagem valha a pena, é preciso que :

- o resíduo esteja presente no lixo em concentração.
- o resíduo seja fácil de separar.
- o resíduo tenha valor como matéria-prima.

Reciclagem Domiciliar

- Papel e Papelão

Para fabricar papel e papelão são necessários 3 ingredientes : água, energia e fibra de celulose. As fibras são obtidas da madeira, principalmente dos eucaliptos. Hoje o Brasil tem uma das maiores reservas mundiais dessa espécie, que aqui serve também para produzir carvão vegetal. Com a reciclagem do papel e papelão, se economiza muitos troncos de eucalipto, reduz o consumo de energia elétrica nas instalações industriais e ainda ajuda-se a proteger o meio ambiente. Esse material pode ser reaproveitado

várias vezes e para a sua qualidade não diminuir, fazemos o acréscimo de novas fibras. Certas embalagens como papéis com produtos laminados, ou mesmo sujos, não são reaproveitados.

- Vidros

A reciclagem de vidros vem sendo vantajosa, principalmente ao meio ambiente, que sofre com a retirada de areia, para a fabricação de vidros, que causa erosão acelerada e sujeira dos rios. No entanto, lâmpadas, espelhos, cristais, entre outros, ainda não são reciclados pelo meio convencional. A quantidade de vidro no lixo domiciliar é pequena e isso dificulta o resgate desse material. Portanto, os principais fornecedores de vidro, são as próprias indústrias que utilizam o vidro. No Brasil, o 1º projeto com essa finalidade teve início em 1986, hoje esse tipo de programa se destaca em todo o país. Um bom exemplo de reciclagem do vidro, aconteceu na Colômbia, que em 8 anos, recuperou 450 mil toneladas de vidro.

- Plásticos

A fabricação de materiais plásticos absorve cerca de 3% da produção mundial. Quando não havia plástico, os homens usavam chifres, cascos e ossos, para produzir inúmeros artigos. Quando o plástico sintético passou a ser produzido em larga escala, fez sucesso nas indústrias e possibilitou a fabricação de vários utensílios com esse material, ajudou também na medicina, com a utilização de materiais descartáveis a base de plásticos. A super produção desse material, no futuro pode acabar com as fontes de petróleo existentes, por isso a reciclagem de plásticos é tão importante para o meio ambiente.

- Latas

Praticamente todos os tipos de latas existentes são recicláveis. Isso contribui para com o meio ambiente, que sofre com o alto consumo de energia, utilizado na purificação da bauxita, e ainda com a construção de hidrelétricas. Com a reciclagem, esses danos ao meio ambiente diminuem bastante. No Brasil as latas ainda contém alto teor de elementos que contaminam o metal. Contudo, essa reciclagem juntamente com as sucatas de ferro, economizam o equivalente a um barril e meio de petróleo na produção de uma tonelada de aço.

- Coleta Seletiva

A coleta seletiva é um tipo de coleta de lixo onde ocorre a separação desse material em grupos. Essa coleta ainda não acontece com resíduos alimentares como ocorre em outros países, porque para se ter essa coleta é preciso infra-estrutura. Com essa estrutura fica mais fácil esse processo, pois tudo tem que ser limpo, apesar da matéria vir do lixo.

Existem duas maneiras para essa coleta:

1. Um caminhão de coleta especial passa nas ruas em dia predeterminados.
2. Grandes recipientes são colocados em locais de fácil acesso aos moradores.

O Lixo nos Acampamentos:

Após todas essas informações, certamente você deverá tomar todos os cuidados possíveis com o lixo gerado em nossos acampamentos ou atividades afins.

Vejam algumas orientações que podem nos ajudar:

- Procure gerar o menor possível de lixo;
- Separe adequadamente o lixo, não somente da patrulha, mas de todo o grupo, se for o caso;
- Defina um local adequado para acondicionar o lixo, de modo que não haja o risco de juntar moscas e outros animais durante o acampamento, bem como evitar o cheiro desagradável;
- Não deixe nenhum tipo de resíduo no local do acampamento;
- **Não esqueça, você deve deixar o local melhor do que o encontrou.**

ORIENTAÇÃO:

Saber se orientar em uma região desconhecida é uma habilidade básica que todos os aventureiros deveriam conhecer, afinal de contas, ficar perdido é uma coisa que pode acontecer com qualquer pessoa. Esse texto pretende ensinar como usar uma bússola e um mapa para se orientar em uma região e assim determinar a sua posição em um mapa e a direção correta para se chegar até um determinado ponto.

Orientação por Bússola:



A bússola foi, é, e sempre será um dos instrumentos de orientação mais importantes que possuímos. Ela foi muito utilizada nas grandes navegações, tal como no descobrimento do Brasil.

O princípio de funcionamento de uma bússola é muito simples: uma agulha imantada apoiada sobre uma pequena haste e empilhada em um líquido especial (querosene ou xilene) aponta sempre a direção norte, sendo magneticamente atraída para esse pólo. No visor da bússola temos também a rosa dos ventos, para determinar a leitura com precisão.

Como Usar Uma Bússola:

No primeiro momento, é necessário verificar se a bússola não está travada. Caso esteja, após ser destravada, a "agulha" girará por alguns segundos, até firmar-se num mesmo ponto, indicando o norte. Girando-a cuidadosamente, faz-se a PONTA da agulha coincidir com o N do mostrador, delimitando assim com exatidão os quatro pontos cardeais, suas divisões e subdivisões.

Como Fazer Uma Bússola:

Pegue uma vasilha com água, corte um pedaço de rolha ou isopor e transpasse um alfinete, após ter esfregado bem uma de suas pontas no cabelo. Colocando o disco na água ele vai boiar, e o alfinete com a ponta imantada apontará para o Norte.

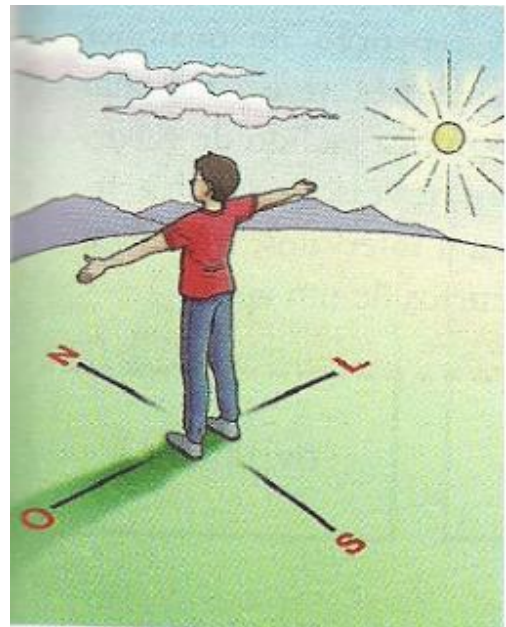
Cuidados com Sua Utilização:

1. Deve ser manuseada com cautela, pois danifica-se com facilidade e perde o seu caráter de precisão;
2. Quando não esta sendo utilizada, deve ser travada. Em todas as bussolas existe o mecanismo de travagem respectivo;
3. Quando estamos utilizando, deve ser colocada na posição horizontal;
4. Nunca devemos deixar a bússola próxima de objetos metálicos ou elétricos;

Orientação pelo Sol:

Na falta da bússola, podemos nos orientar pelo sol. O Sol sempre nasce no leste e se põe no Oeste.

O sol serve como referência para a orientação e inclusive para saber a hora em que estamos (hora solar). Sabemos que o sol nasce no leste (L ou E) e se põe no oeste (O ou W); se acordarmos assim que o sol estiver nascendo, poderemos localizar no horizonte o mencionado E (ou L). Basta estender o braço direito para o lado em que o sol vem nascendo, que é o leste, e teremos: oeste à esquerda, norte na frente e sul nas costas. Se for à tarde, basta estender o braço esquerdo para o lado em que o sol vai se ocultando, que é o oeste, e teremos da mesma maneira: leste à direita, norte na frente e sul nas costas.



Orientação por Mapa e Bússola:

Ao utilizar um mapa e uma bússola ao mesmo tempo, devemos ter em mente que as direções do mapa estão baseados no “NORTE VERDADEIRO” e as da bússola no “NORTE MAGNÉTICO”.

Em um mapa topográfico encontramos uma flecha que indica o Norte Verdadeiro e outra que indica o Norte Magnético, desviada ligeiramente para a direita ou para a esquerda da primeira.

Como a ponta da agulha imantada aponta para o norte magnético, ajusta-se o mapa para que este coincida com a bússola traçando linhas paralelas (magnéticas) na direção norte-sul.

Carta Topográfica:

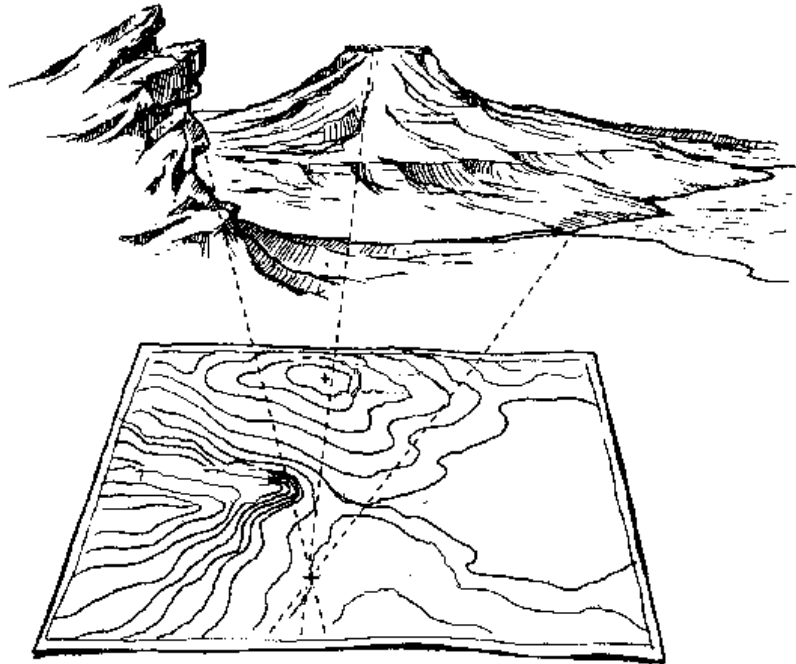
É a representação, em escala, sobre um plano dos acidentes naturais e artificiais da superfície terrestre de forma mensurável, mostrando suas posições planimétricas e altimétricas. A posição altimétrica ou relevo é normalmente determinada por curvas de nível, com as cotas referidas ao nível do mar.

Assim, carta topográfica é o documento que representa, de forma sistemática, geralmente em escalas entre 1:100.000 e 1:25.000, a superfície terrestre por meio de projeções cartográficas.

Note que cartas topográficas não são mapas, embora guardem com esses muitas semelhanças. Ao contrário dos mapas, que representam certas porções bem definidas do espaço terrestre, como cidades, estados, mares, países, cujos limites são físicos ou políticos; os limites de uma **carta topográfica** são matemáticos, geralmente meridianos e paralelos.

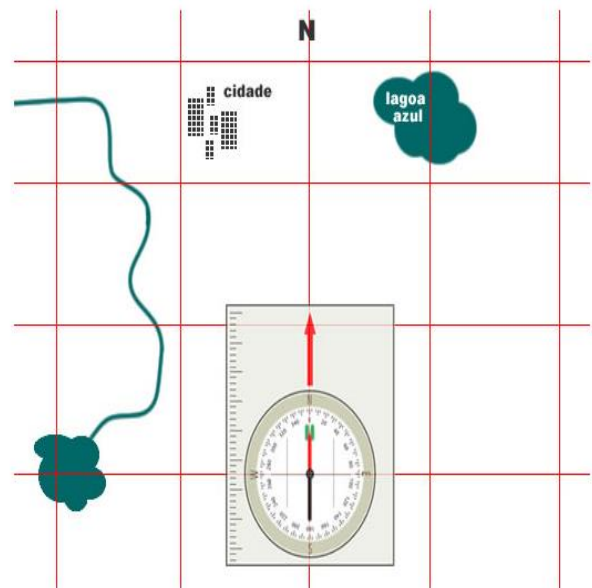
É elaborada a partir de aerofotogrametria. Acidentes naturais e artificiais onde elementos planimétricos (obra) e altimétricos (relevo) são geometricamente bem representados.

Utilizada para delimitação de bacias, visualização de pequenos corpos de água, para preservação e recuperação condutas de águas degradadas.



Posicionando a carta topográfica em relação ao terreno:

O primeiro passo para se orientar com eficiência é seguir os passos de um processo conhecido como ESAON (Estacionar – Sentar – Alimentar – Orientar – Navegar). Claro que nem sempre podemos comer. Mas ajustar o mapa com calma é fundamental para evitar uma leitura errada da carta e acabar ainda mais perdido por causa disso. A parte de cima de um mapa aponta sempre para o norte, sabendo disso basta pegar a bússola e descobrir para onde ela aponta. Descoberta a direção alinhe o norte do mapa com o norte apontado pela bússola. As linhas meridionais da bússola devem ser alinhadas com as linhas da carta topográfica. Não se esqueça de calcular a derivação magnética usando os dados que estão na carta topográfica para alinhar o mapa com perfeição.



Pronto, agora que a carta está posicionada é hora de escolher dois pontos que estejam bem visíveis no terreno (montanhas, lagos, estradas, etc...) e usar um procedimento conhecido como **triangulação** para achar a sua posição atual e assim traçar a rota que será usada.

Triangulação – Achando sua Localização no Mapa:

Mantenha o mapa posicionado e escolha pelo menos dois pontos de referência na sua frente. Identifique estes pontos no mapa. Tire o azimute desses pontos. Faça um ponto de referência primeiro, logo em seguida, sem tocar no limbo giratório da bússola, localize este ponto no mapa e encoste a régua da bússola nele. Alinhe o norte da agulha magnética com o norte do mapa, risque uma linha na carta usando a régua da bússola (Figura 1). Repita o procedimento para o segundo ponto de referência (Figura 2).

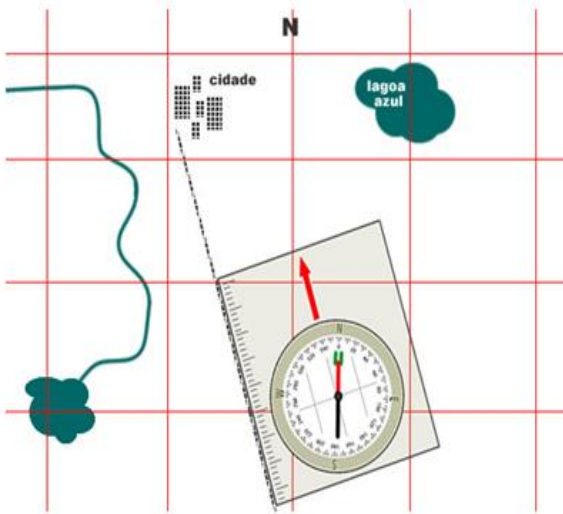


Figura 1

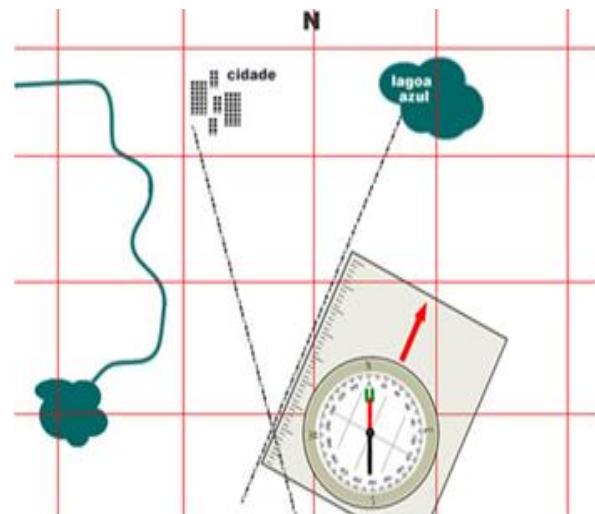
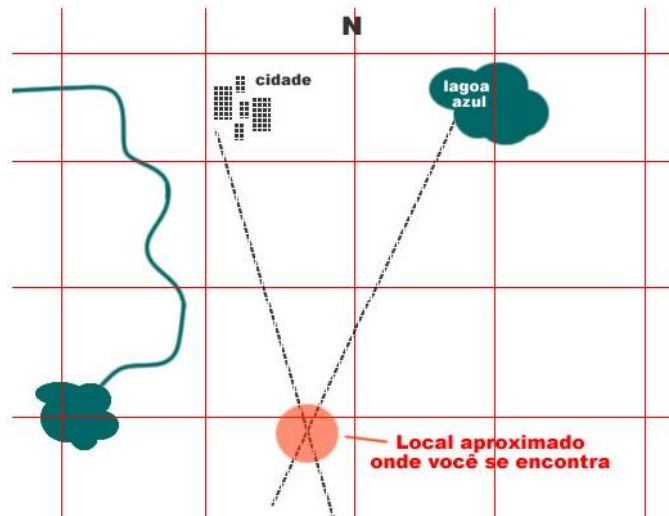


Figura 2

O cruzamento dessas duas linhas representa o local aproximado onde você se encontra no mapa (Figura abaixo).



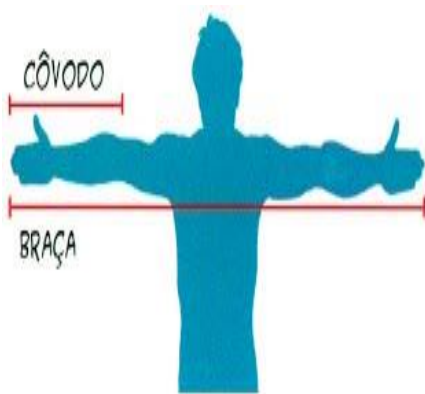
Depois de definir sua localização você poderá tirar o azimute de um ponto para onde você pretende ir e assim navegar pelo terreno.

Lembre-se de escolher trechos mais planos e menos íngremes se for possível, isso facilita a sua navegação e reduz o seu desgaste físico.

MEDIDAS PESSOAIS:

As medidas do Corpo:

Quem faz trabalhos de pioneiria e calcula distâncias deve conhecer com exatidão suas medidas pessoais nas várias partes do corpo, que exemplificaremos a seguir com as medidas médias de um homem adulto:



A polegada:

Falange do polegar - 2,50cm

O Palmo:

Com a mão aberta, meça a distância entre as duas extremidades mais distantes, ou seja, da ponta do polegar até a ponta do dedo mínimo. Esta unidade pode ser usada para medir pequenas superfícies. - 22,50cm. E a maior abertura entre as pontas do polegar e do indicador é o palmo menor - 20 cm.

O pé:

Tal como o palmo, meça o comprimento total do seu pé. Você pode ter duas medidas - com o pé descalço e com o calçado que você usa habitualmente. Esta unidade serve para medir o chão de pequenas áreas.

Braça:

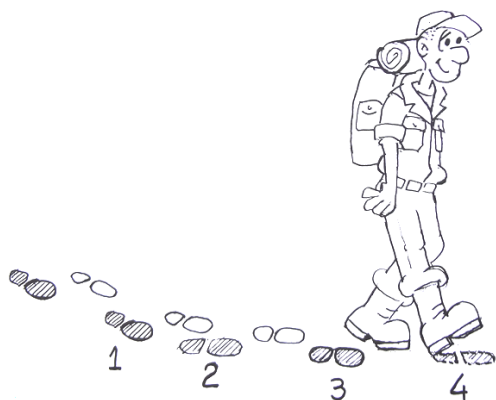
É a medida da extensão dos seus braços abertos, de uma mão até a outra. Esta unidade também é chamada de "envergadura", e serve para medir comprimento de cabos, fitas, tecidos, etc. e é aproximadamente igual à altura da mesma pessoa.

Côvado:

É a medida do cotovelo à ponta do indicador - unidade de medida muito antiga - mede aproximadamente ou 42,50 cm.

O passo Normal:

Para aferir o passo normal faça o seguinte: marque uma distância de 100 metros; faça o percurso três vezes, contando os passos de cada vez. Some o total dos passos e divida o resultado por 3, achando, assim, a média de seus passos em 100 metros. Dividindo este número pela média de seus passos, terá o seu passo aferido. Exemplo: média dos passos = 142; 100m divididos por 142 passos, igual a 0,70m; seu passo normal mede 70 centímetros.



O passo Duplo:

Para utilizar numa distância muito longa recomendamos a utilização do passo duplo, que nada mais é do que a contagem do passo toda vez que o pé direito tocar no chão. O aferimento deste passo se faz no mesmo processo do passo normal.

Passo Escoteiro:

O passo do Escoteiro é digno de toda atenção. Pode servir para medir distâncias, como para calcular tempo, sabendo-se a extensão do passo normal e o tempo comumente gasto em percorrer certos limites.

Caminhando podemos dar 80 passos por minuto; em marcha cadenciada normal chegamos a 110 passos; em ritmo de "parada", 120 passos; em marcha acelerada, correndo, não apenas o passo é mais extenso, como podemos dar até 180 passos por minuto.

Para habituar o Escoteiro a ter regularidade na caminhada e desenvolver, sem se cansar, a maior velocidade na execução de uma tarefa, é interessante exercitar o percurso de 1.600 metros em 12 minutos, procurando limitar o erro em um minuto para mais ou para menos. Ora, você só conseguirá esta média de tempo se empregar o "passo escoteiro", isto é, se fizer o percurso andando 40 passos e correndo 40, alternadamente.

ETAPAS AR LIVRE

Conhece os Nós: Volta do Salteador, de Arnês, Volta do Fiel Dupla, Volta Redonda com Cotes e suas utilizações?

Data apresentação ao chefe: ____/____/____

Assinatura Chefe: _____

Conhece e sabe aplicar os sinais de pista?

Data apresentação ao chefe: ____/____/____

Assinatura Chefe: _____

Conhece e sabe preparar comidas mateiras nos acampamentos?

Data apresentação ao chefe: ____/____/____

Assinatura Chefe: _____

Já participou de 5 acampamentos com sua patrulha ou tropa?

Data apresentação ao chefe: ____/____/____

Assinatura Chefe: _____

Sabe selecionar e acondicionar o lixo no campo e na cidade?

Data apresentação ao chefe: ____/____/____

Assinatura Chefe: _____

Conhece e sabe orientar-se pela Bússola?

Data apresentação ao chefe: ____/____/____

Assinatura Chefe: _____

Sabe orientar-se pelo sol ?

Data apresentação ao chefe: ____/____/____

Assinatura Chefe: _____

Conhece uma Carta Topográfica e sabe interpretá-la?

Data apresentação ao chefe: ____/____/____

Assinatura Chefe: _____

Sabe orientar-se com um Mapa e uma Bússola?

Data apresentação ao chefe: ____/____/____

Assinatura Chefe: _____

Conhece suas medidas pessoais, suas utilizações e sabe avaliar alturas e distâncias?

Data apresentação ao chefe: ____/____/____

Assinatura Chefe: _____

3 - VALORES:

Religião:

Independentemente da sua crença religiosa, é certo que cada ser humano carrega consigo um conjunto de valores espirituais que o guiam. Pois seja grato a Deus pelo privilégio deste momento e pelo dom da vida. Faça isso a seu modo, com a sua fé. Acerque-se desses valores espirituais, oriente-se por eles. Pobre daquele que entende a vida simploriamente como uma sucessão de acasos, de ocorrências fortuitas, pois desconhece tudo aquilo que transcende a matéria e dá verdadeiro sentido à vida.



Valores Expressos pela Lei Escoteira:

Baden-Powell, com sua genialidade, estabeleceu para o Escotismo uma Lei totalmente positiva. Quando se entende que, em consequência da vida escoteira, o jovem será influenciado para toda a sua vida, esse aspecto é de extrema relevância. Muitas vezes, quando um escotista explica ao jovem um artigo da Lei, como, por exemplo, “O escoteiro é leal”, tende a dizer que isso significa não mentir, não enganar os outros, etc. Mas, não é isso que está escrito! O que está escrito é que o escoteiro é leal, de forma positiva e incisiva.

A Lei diz exatamente como o escoteiro deve ser e o que deve fazer, e não se refere ao que o escoteiro não deve ser e não deve fazer. Existe uma diferença grande entre as duas posições. Quando alguém tem como lei de vida que deve ser ou fazer alguma coisa, para que possa cumprir com sua lei deverá buscar as oportunidades em que possa ser ou possa fazer. Isso o leva, necessariamente, a uma ação. Por outro lado, quando alguém tem como lei de vida que não deve ser e não deve fazer alguma coisa, para que possa cumprir sua lei não precisa fazer nada. Basta ficar parado.

A Lei Escoteira, que pelo exemplo do escotista e pela convivência no grupo de amigos será incorporada como lei pessoal de cada um, indica sempre um caminho positivo a seguir. Leva as pessoas à prática dos valores propostos pelo Escotismo e a ser a pessoa que o Escotismo pretende entregar à sociedade.

São vários os valores promovidos pela Lei Escoteira, e a forma genérica pode ser apresentada nos conceitos a seguir, embora se deva registrar que podem e devem ser ampliados pelas percepções e realidades individuais.



- Palavra, honra e confiança - o escoteiro é uma pessoa digna de confiança, e seus atos e palavras são coerentes com suas convicções. É alguém em quem se pode confiar no que crê e acreditar naquilo que diz, pois vive com sinceridade, franqueza, autenticidade, coerência e a boa fé.

- **Lealdade** - essa fidelidade se fundamenta na nossa identidade pessoal. Nós, os seres humanos, mudamos constantemente e não somos sempre os mesmos, mas, apesar da intensidade que possam ter essas mudanças, encontramos nossa identidade na lealdade que prometemos a nós mesmos, aos outros, ao mundo e a Deus.

- **Solidariedade e serviço** - servir é olhar com atenção e respeito para o ser humano, é descobrir e aceitar o outro tal como ele é, pondo-se livremente a serviço dos demais para que cada um seja, dentro de sua própria dignidade, tudo aquilo que está chamado a ser.

- **Fraternidade, companheirismo e serviço** - servir ao próximo e compartilhar com todos são, de certa forma, as duas faces de uma mesma moeda. Compartilhar é praticar o desprendimento, que pode acontecer ao colocar a serviço dos outros os próprios bens, mas que se constitui, mais do que tudo, em ter uma atitude aberta em relação às demais pessoas e às formas variadas com que elas encaram o mundo e vivem suas vidas.

- **Cortesia e amabilidade** - a cortesia designa a gentileza do comportamento, o respeito e a benevolência para com os demais. Para os antigos gregos, isso era sinônimo de humanidade, em oposição à barbárie. Em um contexto mais nobre, é capacidade de acolher e aceitar o outro porque só se lhe deseja o bem.

- **Respeito à natureza e proteção ao meio ambiente** - por ser bom para os animais e as plantas, o escoteiro protege a vida e a natureza. A vida é um fenômeno extraordinário, surpreendente e único. Também implica em tomar consciência da relação que existe entre o homem e as demais espécies animais e vegetais, respeitar a natureza e se comprometer ativamente com a integridade do meio ambiente, entendendo que o desenvolvimento sustentável exige pessoas que se preocupem com o futuro e que estejam dispostas a assumir uma atitude solidária com o destino da humanidade e de outras espécies que convivem no ecossistema mundial.

- **Organização, disciplina e compromisso** - para o escoteiro, ser obediente e disciplinado significa se organizar. É um convite e um desafio à capacidade de assumir compromisso. Quem se compromete, organiza seu tempo para alcançar o objetivo proposto, respeita a necessidade dos outros, se dispõe a levar adiante sua tarefa, não se furta a encarar o trabalho em que está empenhado. E isto é ser disciplinado.

- **Alegria, otimismo e bom humor** - a vida precisa ser enfrentada com alegria e boa disposição de espírito. É assim que vale a pena viver a vida. Quem enfrenta a vida com alegria começa por saber rir de seus próprios equívocos, de seus próprios absurdos. Entende que a força para enfrentar dificuldades não nasce só da vontade, e que esta tem mais força quando se faz acompanhar de um sorriso.

- **Valorização do esforço, do trabalho e respeito ao que é dos outros** - não interessa a simples acumulação de bens, que não bastam para assegurar a felicidade humana. Economizar é mais do que isso: é não se deixar levar pela sociedade de consumo, é poupar projetando ações futuras e sonhos a realizar. Também não se pode usufruir daquilo que sobre ou que não se tem direito. Respeitar o que é não é seu é fruto da capacidade de reconhecer o direito dos outros, e regra fundamental de convivência social.

- **Pureza de corpo e espírito** - algo é puro quando se encontra livre de toda a mistura com outra coisa que pudesse alterar ou adulterar sua natureza. Assim, a pureza, é entendida como retidão de coração ou de consciência, livre de atitudes interesseiras, egoísmos, cobiças, e tudo o que é sórdido e que pode contaminar pensamentos e atos. Também se insere neste contexto a manutenção do corpo, dimensão física do ser humano, protegido e em boas condições de saúde e higiene.

4 - SOCIABILIDADE:

Importância do Planejamento:

Se você deseja alcançar um objetivo de forma rápida e eficiente, o melhor recurso é utilizar o planejamento.

Ao realizar um planejamento, mesmo que simplificado, as chances de alcançar o objetivo é muito mais efetiva.

O que muitas pessoas imaginam é que o planejamento pode ser realizado apenas de cabeça e que isto basta para conquistar seus objetivos e metas. Pode até ser que consiga, mas acontece que se os objetivos estão bem planejados, e de forma adequada, você pode realizar um plano de ação e o seguinte pode acontecer: obter resultados muito mais rápidos, melhoria da realização, elimina stress desnecessário, ajuda na organização do tempo e no foco.



Planejar uma reunião:

Dicas para uma boa reunião:

1. Programar os assuntos com antecedência;
2. Propiciar um ambiente alegre e divertido;
3. Providenciar o material adequado e em quantidade suficiente;
4. Cumprir os horários estabelecidos;
5. Evitar improviso e desorganização.

Organizar Atividade Esportiva:

Embora uma boa parte das pessoas não pratique nenhum tipo de atividade física, muitas gostam de assistir e se envolver. É por essa razão que organizar um evento esportivo pode ser algo tão dinâmico e vibrante: os esportes tem o poder de mexer com a paixão das pessoas!

A regra número 1 para organizar qualquer tipo de evento é o planejamento. Depois de pesquisar bastante, se organizar com antecedência e fazer seu check-list, é hora de colocar a mão na massa!



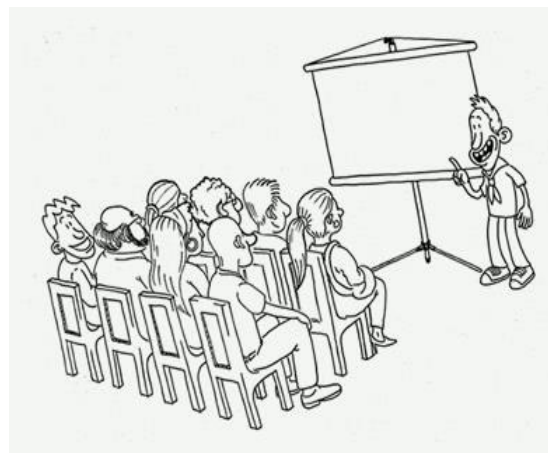
Veja algumas dicas que preparamos para que você organize um evento esportivo incrível.

- **Escolha o local adequado:** Quando se fala de esportes, adaptações nem sempre são bem-vindas. Ofereça aos atletas as condições necessárias para que a prática do esporte possa ser realizada plenamente e com segurança.
- **Material Adequado e necessário:** Separe todo o material que será utilizado no evento. Ofereça tudo em quantidades que não faltem.
- **Divulgar de maneira eficiente:** Significa ir de encontro ao público-alvo. Caso o evento seja uma corrida, que tal ir até um parque e distribuir flyers com informações sobre o evento. Pense aonde o seu público possa estar e na melhor maneira de chegar até ele.
- **Cuide também da segurança:** Verifique o local com antecedência e criteriosidade. Verifique as condições de tudo o que será utilizado.
- **Quais são as medidas de segurança essenciais para um evento acontecer:** Seja prudente e garanta a paz e a segurança de todos os participantes.

Organizar uma Palestra:

Ao organizar uma palestra, devemos levar em consideração:

- As pessoas que estarão lhe ouvindo, o nível do conhecimento que elas possuem sobre o assunto a ser exposto e o que gostariam de aprender.
- Esteja bem preparado, estude, pesquise sobre o assunto, converse com outras pessoas que entendam do assunto, anote o que for importante e necessário para tornar sua palestra interessante e clara.
- Anote num papel os pontos mais importantes do trabalho e as palavras que pretende dizer.
- Prepare material auxiliar (cartazes, slides, etc...) para ilustrar os principais pontos de sua palestra.
- Leia em voz alta o que preparou para ajuda-lo a guardar na memória as ideias que pretende transmitir.
- Na hora de falar tenha em mãos todas as suas anotações importantes para ajuda-lo na ordem da apresentação.



Tudo pronto. É hora de apresentar sua palestra ao público. Se as pessoas comparecerem, é porque estão interessadas no assunto. Lembre-se:

- Você deve apresentar o assunto de forma pessoal a cada um dos presentes, e não a um grupo anônimo.
- Fale claro e num tom que permita todos lhe ouvirem perfeitamente.
- Seja breve e objetivo, evitando deixar dúvidas ou assuntos mal concluídos aos convidados.
- Não exceda o tempo limite, a pontualidade é sua principal aliada.
- De oportunidade aos presentes para dirimir dúvidas ou fazerem perguntas, reservando um espaço do tempo total para isso.

5 - ECONOMIA:

Muitas pessoas gastam sem critério algum tudo o que ganham. Compram coisas inúteis pela simples vontade ou para satisfazerem sua felicidade.

E preciso aprender a usar o dinheiro com moderação e de maneira que possamos economizar uma quantia para ser usada em caso de necessidade.

Uma atitude para nos ajudar nesta missão é não comprar coisas por impulso. Devemos planejar o que comprar, verificando se há mesmo a necessidade de comprar ou, sendo necessário, se é o local mais barato e se temos condições financeiras para tal.

Se você recebe mesada, ganha dinheiro por serviços prestados ou trabalha com salário fixo, reserve uma parte do dinheiro para emergências. Será muito bom se você depositar suas economias numa poupança, pois isto lhe trará conforto e segurança e seu dinheiro estará seguro.

Fazer um bom planejamento de suas despesas, levando em consideração suas receitas, evitará o seu endividamento bem como ocasionará uma situação financeira confortável e desejável.



ETAPAS VALORES

Conhece e vivencia os preceitos de sua crença religiosa?

Data apresentação ao chefe: ____/____/____ Assinatura Chefe: _____

Conhece e vivencia os valores expressos pela Lei Escoteira?

Data apresentação ao chefe: ____/____/____ Assinatura Chefe: _____

ETAPAS SOCIABILIDADE

Conhece planejamento e sabe planejar uma reunião?

Data apresentação ao chefe: ____/____/____ Assinatura Chefe: _____

Sabe planejar e Organizar uma atividade esportiva?

Data apresentação ao chefe: ____/____/____ Assinatura Chefe: _____

Sabe planejar e Organizar uma Palestra?

Data apresentação ao chefe: ____/____/____ Assinatura Chefe: _____

ETAPAS ECONOMIA

Tem noções de economia e executa o controle de suas receitas e despesas?

Data apresentação ao chefe: ____/____/____ Assinatura Chefe: _____

6 - SAÚDE:

PRIMEIROS SOCORROS:

A grande maioria dos **acidentes** poderia ser evitada, porém, quando eles ocorrem, alguns conhecimentos simples podem diminuir o sofrimento, evitar complicações futuras e até mesmo salvar vidas.



O fundamental é saber que, em situações de emergência, deve-se manter a calma e ter em mente que a prestação de **primeiros socorros** não exclui a importância de um médico. Além disso, certifique-se de que há condições seguras o bastante para a **prestação do socorro** sem riscos para você.

Não se esqueça que um atendimento de emergência mal feito pode comprometer ainda mais a saúde da vítima.

Há algumas importantes regras para obedecer quando ocorre um acidente:

- Dê primeiros socorros a uma pessoa ferida;
- Traga um adulto para ajudar rapidamente;
- Deixe a pessoa ferida em uma posição confortável;
- Apesar da gravidade da situação devemos agir com calma, evitando o pânico;
- Transmita confiança, tranquilidade, alívio e segurança aos acidentados que estiverem conscientes, informando que o auxílio já está a caminho;
- Aja rapidamente, porém dentro dos seus limites;
- Às vezes, é preciso saber improvisar.
- **A primeira coisa que você deve saber é: NÃO SE APAVORAR.**

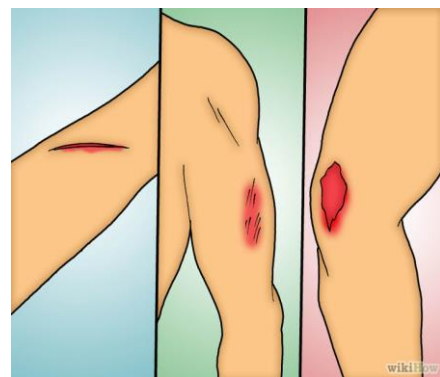
FERIMENTOS:

Pequenos Cortes, Arranhões e Escoriações (Abrasões):

A maioria dos pequenos **cortes, arranhões** ou **abrasões** cicatrizam rápidos e sem nenhum cuidado especial.

Providências:

- Limpe suas mãos com água e sabão antes de prestar atendimento à vítima;
- Limpe bem o local do ferimento com água corrente e sabão;
- Um pano macio e úmido por ajudar a remover a sujeira;
- Não aplique soluções na ferida;
- Proteja o ferimento com gaze esterilizada ou pano limpo;
- Não aperte no local do ferimento;
- Não tente remover partículas, farpas, vidros, etc., a menos que saiam facilmente durante a lavação;
- Não toque no ferimento com os dedos, panos usados ou materiais sujos, evitando a contaminação;
- Para uma proteção extra, pode usar uma pomada antibacteriana ou um curativo (Banda-aid). A pomada vai matar os germes e uma bandagem irá manter a sua ferida protegida de ficar irritada e impedir a entrada de germes.
- Se você usar um curativo, ele deve ser trocado diariamente e quando estiver molhado ou sujo.
- Se o ferimento ficar dolorido ou inchado é sinal de infecção. Nestes casos, leve ao hospital.



Ferimentos extensos ou profundos;

Quando o ferimento apresentar qualquer característica descrita abaixo, requerem pronta atenção médica.

- As bordas do ferimento não se juntam corretamente;
- Há presença de corpos estranhos;
- A pele, os músculos, nervos ou tendões estão dilacerados;
- Há suspeita de penetração profunda do objeto causador do ferimento (bala, faca, prego, etc);
- A região próxima ao ferimento não tem aparência ou funcionamento normal;
- Se o ferimento é no crânio ou na face.



Providências:

- Cubra o ferimento com gaze esterilizada ou um pano limpo;
- Não lave o local do ferimento para não agravar a lesão ou aumentar o risco de hemorragia;
- Não remova objetos fixados no ferimento, JAMAIS;
- Providenciar transporte para o hospital.

LUXAÇÕES, ENTORSES, DISTENSÕES E CONTUSÕES:

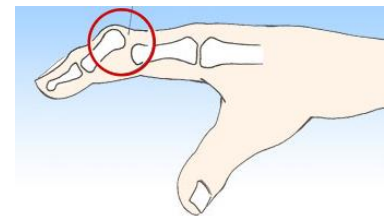
Entorse-distensão-luxação:

Entorse é a separação momentânea das superfícies ósseas articulares, provocando o estiramento ou rompimento dos ligamentos;



Distensão é o rompimento ou estiramento anormal de um músculo ou tendão;

Luxação é a perda de contato permanente entre duas extremidades ósseas numa articulação.



Contusão: É uma área afetada por uma pancada ou queda sem ferimento externo. Pode apresentar sinais semelhantes aos da fratura fechada. Se o local estiver arroxeadado, é sinal de que houve hemorragia sob a pele (hematoma).

Sinais e sintomas:

- Dor local intensa;
- Dificuldade em movimentar a região afetada;
- Hematoma;
- Deformidade da articulação;
- Inchaço.

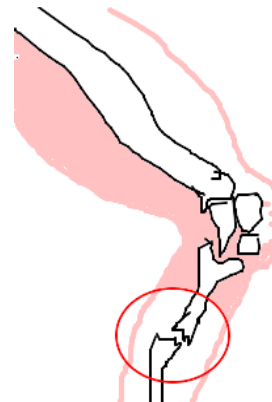
Providências socorros:

- Manipular o mínimo possível o local afetado;
- Não colocar o osso no lugar;
- Proteger ferimentos com panos limpos e controlar sangramentos nas lesões expostas;
- Imobilizar a área afetada antes de remover a vítima;
- Aplicar gelo no local;
- Remover a vítima para o hospital para atendimento médico.

FRATURA:

É a quebra de um osso causada por uma pancada muito forte, uma queda ou esmagamento. Há dois tipos de fraturas: as fechadas, que, apesar do choque, deixam a pele intacta, e as expostas, quando o osso fere e atravessa a pele. As fraturas expostas exigem cuidados especiais, portanto, cubra o local com um pano limpo ou gaze e procure socorro imediato.

As fraturas se dividem em dois tipos. Aberta ou fechada.



Fratura fechada:

- Dor ou grande sensibilidade em um osso ou articulação.
- Incapacidade de movimentar a parte afetada, além do adormecimento ou formigamento da região.
- Inchaço e pele arroxeadada, acompanhado de uma deformação aparente do membro machucado.

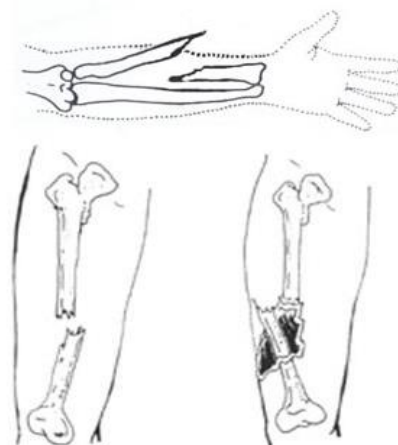
Providências:

- Não movimente a vítima até imobilizar o local atingido.
- Não dê qualquer alimento ao ferido, nem mesmo água.
- Mantenha a pessoa calma e aquecida.
- Solicite assistência médica.
- Verifique se o ferimento não interrompeu a circulação sanguínea.
- Imobilize o osso ou articulação atingido com uma tala.
- Mantenha o local afetado em nível mais elevado que o resto do corpo e aplique compressas de gelo para diminuir o inchaço, a dor e a progressão do hematoma.

Fratura Aberta ou exposta:

De modo geral, as fratura aberta decorrem de traumas de alta energia, mais violentos, como acidentes automobilísticos (carro, moto), quedas de altura, durante a prática de atividades esportivas com alto impacto, atropelamentos, explosões, etc.

A fratura exposta acontece quando existe uma ferida associada à fratura, podendo ser possível observar o osso ou não. Nestes casos, há maior risco de desenvolver uma infecção e, por isso, é muito saber o que fazer para evitar esse tipo de complicações.



Sinais e sintomas:

- A fratura do osso costuma ser mais grave e com vários fragmentos;
- As partes moles (musculatura, nervos, tendões, etc) ao redor do osso fraturado são muito mais agredidas;
- Pode haver rompimento da pele e exposição óssea ao meio externo;
- Pode haver lesão de vasos e nervos importantes que necessitam de reparo.
- Deformações no local atingido;
- Inchaço;
- Espasmo da musculatura;
- Feridas, geralmente com sangramentos;
- Palidez;
- Dor à manipulação do membro atingido;
- Diminuição da sensibilidade;
- Redução da temperatura corporal da vítima.

Providências:

- **Chame uma ambulância**, ligando para o **192** ou **193**, ou leve a vítima no hospital, caso consiga andar.
- Tranquelize a vítima e não comente sobre a gravidade do ferimento.
- Se existir sangramento, eleve a zona afetada acima do nível do coração.
- Cubra o local com panos limpos ou uma compressa esterilizada, se possível.
- Tente imobilizar o local com uma ligadura ou tecido limpo, sem aplicar muita pressão sobre o local.
- No caso de o ferimento continuar sangramento muito, deve-se tentar fazer ligeira pressão com um pano limpo ou uma compressa na região à volta da ferida.
- **Nunca se deve tentar movimentar a vítima ou colocar o osso no lugar**, pois, além da dor intensa, pode ainda provocar lesões graves ou piorar o sangramento.
- **Improvise uma tala**. Amarre delicadamente o membro machucado (braços ou pernas) a uma superfície, como uma tábua, revista dobrada, vassoura ou outro objeto qualquer. Use tiras de pano, ataduras ou cintos, sem apertar muito para não dificultar a circulação sanguínea.



- **Improvise uma tipóia.** Utilize um pedaço grande de tecido com as pontas presas ao redor do pescoço. Isto serve para sustentar um braço em casos de fratura de punho, antebraço, cotovelo, costelas ou clavícula. Só use a tipóia se o braço ferido puder ser flexionado sem dor ou se já estiver dobrado.

Utilize seu lenço escoteiro para improvisar a tipóia.



CURATIVOS:

É um meio que consiste na limpeza e aplicação de uma cobertura estéril em uma ferida, com finalidade de promover a rápida cicatrização e prevenir contaminação e infecção.

Na falta de ataduras, use tiras limpas de lençol, saia, lenços, toalhas, ou qualquer outro tecido disponível.

Fazer curativos requer alguns cuidados:

- Antes de aplicar qualquer curativo, higienize suas mãos com água corrente e sabão. Se possível, calçar luvas limpas, para evitar o risco de contaminação.
- Higienizar o local do ferimento com água fria corrente ou soro fisiológico.
- Secar a ferida com gaze seca ou pano limpo;
- Desinfetar a ferida com iodopovidona e cobri-la com gaze seca e prendê-la com um esparadrapo ou band-aid.
- Enfaixe no sentido da extremidade para o centro do ferimento, deixando as extremidades (dedos) livres para observar arroxamento ou a pele fria.
- Não imprima pressão excessiva ao enfaixar.
- É essencial a troca do curativo em, no máximo, 48 horas, ou sempre que estiver sujo.



Em casos mais graves, como cortes profundos ou quando a ferida sagra muito, o procedimento não muda, no entanto a dificuldade em fazer curativos será maior e o conselho é procurar imediatamente pronto socorro ou hospital, pois é preciso uma avaliação profissional.

Em casos de queimaduras com água quente, óleo de fritar ou chama de fogão, por exemplo, em que a pele fica avermelhada e dolorida, fazer curativos requer:

- Primeiro deixar correr água fria corrente por 5 minutos para resfriar a ferida.
- Depois aplicar creme hidratante com efeito refrescante e calmante.
- Após este procedimento, cobrir com gaze limpa e prender com esparadrapo.
- Em caso de bolhas ou dor muito forte, a pessoa deve ser encaminhada imediatamente ao médico.



PRESSÃO ARTERIAL, PULSO E TEMPERATURA:



Pressão Arterial:

A expressão pressão arterial (PA) ou pressão sanguínea refere-se à pressão exercida pelo sangue contra a parede das artérias. A pressão arterial bem como a de todo o sistema circulatório encontra-se normalmente um pouco acima da pressão atmosférica, sendo a diferença de pressões responsável por manter as artérias e demais vasos não colapsados. Em uma pessoa saudável, o valor da pressão pode variar continuamente, dependendo do stress, a emotividade ou se está fazendo atividade física.

A medida da PA pode ser realizada pelo método indireto, com técnica auscultatória, com uso de esfigmomanômetro.

Alguns cuidados são necessários ao aferir a pressão arterial:

- Certificar-se que o paciente não está de bexiga cheia, não praticou exercícios físicos, não ingeriu bebidas alcoólicas ou café e nem fumou até 30 minutos antes.
- Certificar-se que o esfigmomanômetro registra corretamente o zero da escala.
- Liberar o braço de roupas que o comprimam.
- Colocar o manguito firmemente na altura do 1/3 médio do braço não dominante (esquerdo), em repouso, apoiado e semi-fletido, com o paciente sentado.
- Manter o braço do paciente na altura do coração.
- Solicitar o paciente que não fale durante o procedimento.

Pulso:

Pulsção Arterial é o ciclo de expansão e relaxamento das artérias do corpo. Pode ser percebido facilmente em regiões específicas do corpo, sendo útil na abordagem de emergência. A pulsção corresponde às variações de pressão sanguínea na artéria durante os batimentos cardíacos.

Existem vários pontos de verificação do pulso, porém os mais utilizados são radial e carótida.



Valores considerados:

Homem 60 a 70

Mulher 65 a 80

Crianças 120 a 125

Lactentes 125 a 130

Procedimentos para verificação do pulso:

- Colocar a pessoa numa posição confortável com o braço apoiado e a palma da mão voltada para baixo.
- colocar a polpa dos dois dedos médios sobre o local escolhido para verificação.
- Pressionar suavemente o local até localizar o pulso.
- Sentir bem o pulso, pressionar suavemente a artéria e iniciar a contagem dos batimentos.
- Contar as pulsações durante um minuto.

Cuidados ao verificar o pulso:

- evitar verificar o pulso em membros afetados com lesões vasculares.
- Nunca usar o dedo polegar na verificação, pois pode confundir a sua pulsação com a do paciente.
- não verificar o pulso em membro com fistula arteriovenosa (um acesso utilizado para a realização do tratamento de hemodiálise, uma ligação entre uma veia e uma artéria feita através de cirurgia simples com anestesia local).
- Nunca verificar o pulso com as mãos frias.
- Não fazer pressão forte sobre a artéria, pois isso pode impedir de sentir o batimento do pulso.
- Em caso de dúvida, repita a contagem.

Temperatura Corporal:

A temperatura corporal corresponde à temperatura média do organismo humano. Em média, ela gira em torno dos 37°C, sendo que ocorrem variações em função do momento do dia.

O centro de regulação da temperatura corporal está localizado no hipotálamo enquanto o ponto de regulação fica na hipófise. No entanto, esse ponto pode ser modificado em caso de doença, o que gera a febre durante uma infecção, por exemplo.

Também pode haver variação de temperatura corporal sem alteração do ponto de regulação.

Se a temperatura do corpo ficar abaixo dos 35°C (temperatura entre 30 e 33°C), ocorre à **hipotermia**.



Os sintomas são:

- Respiração lenta e fraca.
- Movimentos lentos.
- Amnésia.
- Tremores violentos e incontroláveis.
- Pulsação fraca.
- Perda de memória ou sonolência.

Tratamento:

- Fazer massagens por todo o corpo.
- Ingerir bebidas quentes.
- Retirar as roupas úmidas ou molhadas.
- Deitar-se encostado à vítima (o calor de outro corpo aquece rapidamente).
- **Se os sintomas permanecerem procure um médico.**

Quando ocorre elevação da temperatura acima de $37,7^{\circ}\text{C}$ (temperatura entre 38 e 40°C), ocorre à **hipertermia**. A **febre** é um tipo de hipertermia e aparece como uma defesa do corpo.

Os sintomas são:

- Suor intenso.
- Confusão Mental.
- Câimbras.
- Náuseas.
- Vômitos.
- Aumento da frequência cardíaca.
- Respiração intensa e rápida.
- Ansiedade.
- Perda de coordenação.

Tratamento:

- Ventilar o corpo do individuo.
- Cobrir o corpo com toalhas molhadas.
- Usar sacos de gelo entre as virilhas, axilas e pescoço.
- Cobrir o corpo com cobertor gelado ou gelo.
- **Se os sintomas permanecerem procure um médico.**

OBS:



- A elevação da temperatura corporal acima de 40°C , o ser humano poderá ter convulsões.
- Acima de 43°C geralmente é fatal, pois há desnaturação da cadeia de proteínas.
- Se conseguir chegar a 51°C , ocorre à rigidez muscular e a morte instantânea.

PARADA CARDIORRESPIRATÓRIA:



A parada cardiorrespiratória (PCR) é o momento em que o coração deixa de funcionar e o indivíduo deixa de respirar, sendo necessário fazer uma massagem cardíaca para fazer com que o coração volte a bater.

A parada cardiorrespiratória pode ser gerada por diversas causas, mas, na maior parte das vezes, ela ocorre devido a problemas cardíacos.

A parada cardiorrespiratória é sempre uma situação muito grave e de muita urgência, requerendo manobras imediatas de ressuscitação que devem ser realizadas por uma pessoa da equipe de saúde se o paciente encontra-se internado num hospital ou que devem ser iniciadas por um leigo, se ele não está num hospital, até a chegada de socorro especializado. As manobras de ressuscitação incluem respiração boca-a-boca e reanimação cardíaca.

Sintomas:

- Dor forte no peito;
- Falta de ar;
- Suores frios;
- Sensação de palpitação;
- Tonturas e desmaio;
- Visão turva ou embaçada;

Providências:

O que se deve fazer na parada cardiorrespiratória é chamar imediatamente uma ambulância, ligando para o número 192, e iniciar a massagem cardíaca, para que o indivíduo tenha melhores chances de sobreviver.

OBS: Em cerca de 03 minutos da parada cardiorrespiratória começa a haver lesão cerebral e após cerca de 10 minutos as chances de ressuscitação são praticamente nulas.

Respiração boca-a-boca:

Para fazer respiração boca a boca, primeiro é necessário saber se a vítima está respirando. Para isso utilize o método **VER, OUVIR** e **SENTIR**:

VER: existência de movimentos toraco-abdominais, ou seja, verificar se os pulmões se inflam ao encher de ar;

OUVIR: o ruído da inspiração/expiração. ouvir se há batimentos cardíacos;

SENTIR: a saída do ar na face do socorrista. se o ar está sendo expelido pela vítima.



O que se deve fazer quando a respiração para é uma respiração boca a boca porque se o indivíduo ficar sem respirar mais de 4 minutos pode morrer.

Para fazer a respiração boca a boca deve-se:

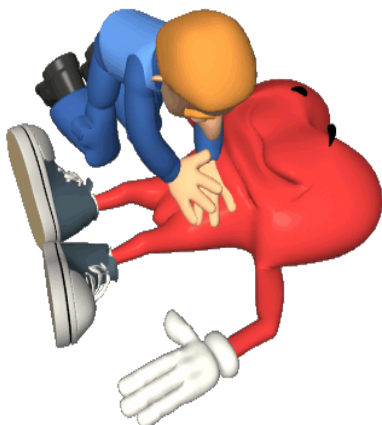
1. Deitar o indivíduo de barriga para cima e em superfície rígida;
2. Afrouxar as roupas apertadas da vítima, como mostra a figura 1;
3. Esticar o pescoço do indivíduo para trás, deixando o queixo para cima, como mostra a imagem 2;
4. Abrir a boca do indivíduo e observar se há algum objeto na sua garganta, retirando-o;
5. Abaixar a língua da vítima e certifique-se de que as vias respiratórias dela estejam desobstruídas;
6. Fechar o nariz da vítima com os dedos, como mostra a figura 3;
7. Encha seus pulmões de ar;
8. Encostar firmemente sua boca na boca do indivíduo e jogar ar para fora, fazendo o peito elevar;
9. Repita este ato em uma frequência de 10 a 12 vezes por minuto;
10. As ventilações devem durar dois segundos cada uma;
11. Repetir o passo 6, 7 e 8 durante 20 minutos, ou até que a vítima volte a respirar sozinha.



A vítima pode levar mais de meia hora para voltar a respirar sozinha e fazer a respiração boca a boca durante todo este tempo pode ser cansativo e, por isso, deve-se revezar com outra pessoa.

Se a vítima não voltou a respirar, verifique se há circulação (batimentos cardíacos). Se não houver, inicie a reanimação cardíaca.

Reanimação Cardiopulmonar (RCP):



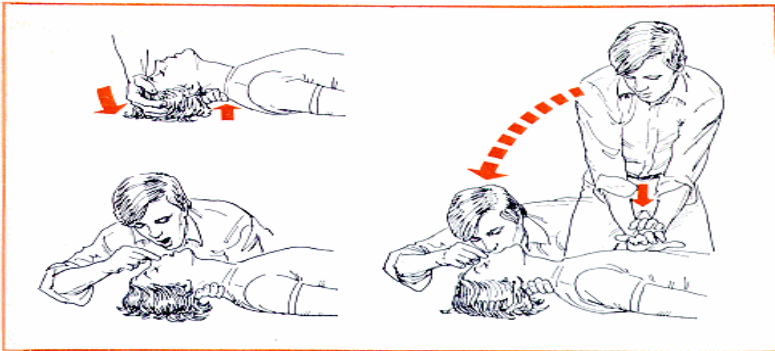
A reanimação cardiopulmonar (**RCP**) ou reanimação cardiorrespiratória (RCR) é um conjunto de manobras destinadas a garantir a oxigenação dos órgãos quando a circulação do sangue de uma pessoa para (parada cardiorrespiratória).

Cerca de 92% das vítimas de parada cardíaca súbita morre antes de chegar ao hospital, porém as estatísticas provam que se as pessoas soubessem as técnicas de ressuscitação cardiopulmonar ou RCP, mais vidas poderiam ser salvas. A RCP imediata pode dobrar a chance de sobrevivência.

De acordo com os dados da Associação Americana do Coração, de 4 a 5 paradas cardíacas ocorre em casa.

Como Aplicar RCP:

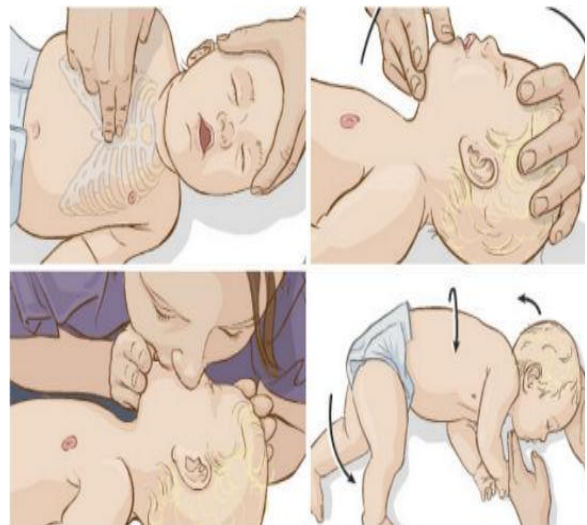
1. Posicionar a vítima em DDH (Decúbito Dorsal Horizontal), ou seja, deitada de costas sobre uma superfície rígida, se possível com as pernas levantadas;
2. Coloque uma das mãos sobre o peito da vítima, mais ou menos sobre o coração. Coloque a outra mão sobre a primeira, entrelaçando os dedos;
3. Alternadamente, pressione com força e alivie a pressão, fazendo o osso esterno rebaixar-se por quatro a cinco centímetros;
4. Efetuar as compressões torácicas, no ritmo de 80 compressões por minuto;
5. se não estiver respirando, efetuar 2 ventilações (respiração boca a boca);
6. Manter as compressões e ventilações na frequência 30 (compressões) por 2 (ventilações);
7. Verificar o pulso central a cada 2 minutos: se não houver pulso, RCP deve ser reiniciada pelas 30 compressões torácicas.
8. Repetir os passos 3, 4 e 5 até que o coração volte a bater ou até que chegue o socorro.



OBS: Nunca treine compressão cardíaca em uma pessoa com batimentos normais.

Como Aplicar a Reanimação Cardiopulmonar (RCP) em Bebês:

1. Chame alto e dê um suave golpe sobre o ombro da criança. Se não responde, ponha a criança deitada de costas em uma superfície rígida;
2. Ponha os dedos terceiro e quarto no meio do peito;
3. Cubra o nariz e a boca com a sua boca e dê duas pequenas insuflações de boca a boca;
4. Cada uma deve durar 1.5 a 2 segundos;
5. Cheque que o peito do bebê e verifique se o tórax eleva com cada respiração;
6. Efetuar 30 compressões torácicas e 02 ventilações, no ritmo de 100 compressões por minuto;
7. Manter as compressões e ventilação na frequência 30:2 (se for 1 socorrista) e 15:2 (se for 2 socorristas);
8. Verificar o pulso central e respiração a cada 2 minutos.



DOENÇAS TRANSMISSÍVEIS:

Doença infecciosa ou doença transmissível é qualquer doença causada por um agente patogênico como: vírus, bactéria e também parasita

Na década de 1930, as doenças transmissíveis foram a principal causa de morte no Brasil. As melhorias sanitárias, o desenvolvimento de novas tecnologias, como as vacinas e os antibióticos, a ampliação do acesso aos serviços de saúde e as medidas de controle fizeram com que esse quadro se modificasse bastante até os dias atuais. Porém, mesmo diante dos notórios avanços obtidos para controlar essas doenças, elas ainda se constituem como importante problema de saúde pública no país.

As doenças transmissíveis são responsáveis por 30% de todas as mortes no mundo. São 14,2 milhões de mortes todo ano.

INFECÇÃO RESPIRATÓRIA OU PNEUMONIA:

Uma infecção respiratória ocorre quando uma parte do aparelho respiratório é infectada por um microrganismo que pode ser um vírus, uma bactéria, um fungo ou um parasita.

As manifestações da infecção irão depender da área do aparelho respiratório atingida.

Embora a maioria das infecções respiratórias sejam benignas, elas são muito frequentes e podem ser fatais.

Por exemplo, as pneumonias são a terceira causa de mortalidade humana e a tuberculose ocupa o sétimo lugar. De fato, à escala mundial, as infecções respiratórias são responsáveis por cerca de 4 milhões de mortes todos os anos.



Sintomas:

Os sintomas da infecção respiratória são:

- Febre;
- Tosse;
- Mal estar;
- Dor torácica;
- Catarro;
- Pode haver dor de ouvido;
- Pode haver dor abdominal (principalmente nas crianças).

Tratamento:

O tratamento para a infecção respiratória é feito com a administração de antibióticos por 7, 10 ou 14 dias. Além disso, pode ser necessário o uso de analgésicos e antitérmicos.

POLIOMIELITE OU PARALISIA INFANTIL:



A poliomielite, também chamada de pólio ou paralisia infantil, é uma doença infecciosa viral aguda que afeta principalmente as crianças menores de 5 anos de idade. É causada por um vírus que vive no intestino e é transmitida de pessoa a pessoa, principalmente pela via fecal-oral.

Uma pessoa pode transmitir diretamente para a outra. A transmissão do vírus da **poliomielite** se dá através da boca, com material contaminado com fezes (contato fecal-oral), o que é crítico quando as condições sanitárias e de higiene são inadequadas.

Sintomas:

- Febre baixa e constante;
- Mal-estar geral;
- Cansaço e sonolência;
- Dor de cabeça;
- Náuseas e vômitos;
- Diarreia e inchaço abdominal;
- Dor de garganta;
- Rigidez da nuca e pescoço.

Tratamento:

O tratamento para poliomielite deve ser feito com o repouso em casa, durante 1 semana, e a ingestão de bastante água e uso de remédios para aliviar os sintomas da doença, como a febre e as dores.

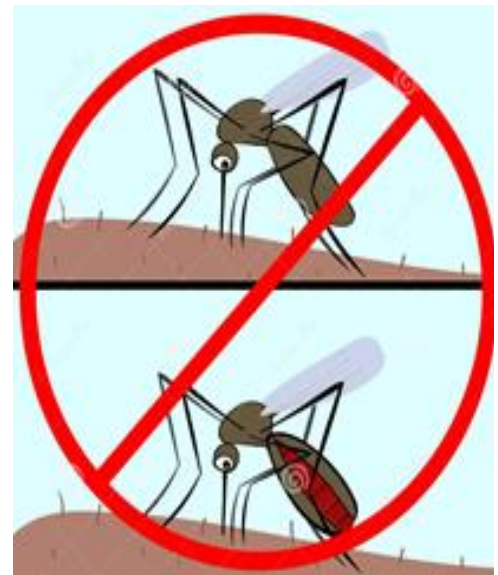
No entanto, a **prevenção da poliomielite** através da vacinação continua é a melhor forma de tratamento.

MALÁRIA:

A malária ou paludismo é uma doença infecciosa que se desenvolve no fígado e destrói as células vermelhas do sangue. A infecção com esta doença acontece devido à picada do mosquito Anopheles fêmea.

Para diagnosticar a presença da doença, existe um teste rápido, chamado teste da gota espessa, que utiliza uma gota de sangue para identificar a presença de um dos tipos de protozoários responsáveis pela doença.

A malária tem cura, mas para isso o tratamento deve ser iniciado rapidamente, pois caso a doença se desenvolva muito e chegue à sua forma mais grave, afetando o cérebro, onde as chances de complicações e de morte são muito maiores.



Cada ano há entre 1 e 3 milhões de mortes decorrentes de malária.

Sintomas:

- Intensa dor de cabeça;
- Febre e calafrios;
- Dores por todo corpo;
- Fraqueza;
- Mal estar geral;
- Náuseas;
- Vômitos,
- Tremores fortes que podem durar de 15 minutos a 1 hora.

Tratamento:

- Todos os casos de malária requerem tratamento médico.
- O tratamento da malária é feito com a ingestão de medicamentos antimaláricos por 3 dias.
- Os casos mais graves necessitam de internamento hospitalar.

Recomenda-se ainda:

- Alimentar-se normalmente;
- Não consumir bebidas alcoólicas;
- Não parar o tratamento antes do conselho médico, mesmo se os sintomas desaparecem antes, pelo risco de recidiva e complicações da doença.

DENGUE, CHIKUNGUNYA E ZIKA:

Os três vírus são transmitidos pelo mosquito *Aedes Egypti* e circulam ao mesmo tempo pelo Brasil, colocando em risco a saúde da população.

Sintomas:**Tratamento:**

- Não existe tratamento específico contra o vírus da dengue, chikungunya e Zika.
- Faz-se apenas medicamentos para os sintomas da doença, ou seja, fazer um tratamento sintomático.
- É importante apenas tomar muito líquido para evitar a desidratação.
- Caso haja dores e febre, pode ser receitado algum medicamento antitérmico.
- Em alguns casos, é necessária internação para hidratação endovenosa.
- Nos casos graves, tratamento em unidade de terapia intensiva.

MENINGITE:

A meningite é uma inflamação das meninges, que são as membranas que envolvem o cérebro. Existem diversos tipos de meningite, e para cada um deles há causa e sintomas específicos.

A meningite pode pôr em risco a vida em função da proximidade da inflamação com órgãos nobres do sistema nervoso central e por isso essa condição é classificada como uma emergência médica.

Os principais tipos de meningite existentes são:

- Meningite viral.
- Meningite bacteriana.
- Meningite fúngica.



A meningite pode causar sequelas que atingem tanto a capacidade física quanto intelectual e psicológica dos pacientes e deixam sequelas mais comuns causadas por esta doença são:

- Perda de audição parcial ou total;
- Epilepsia;
- Problemas de memória e concentração;
- Dificuldade de aprendizagem, tanto em crianças quanto em adultos;
- Perda de visão parcial ou total;
- Atraso no desenvolvimento motor, com dificuldades para andar e se equilibrar;
- Paralisia de um lado do corpo ou dos dois;
- Amputação de membros, para parar a disseminação da doença para o restante do corpo;
- Artrite e problemas nos ossos;
- Problemas nos rins;
- Dificuldade para dormir;
- Incontinência urinária.

Sintomas:

- Febre alta repentina;
- Forte dor de cabeça;
- Pescoço rígido;
- Vômitos;
- Náusea;
- Confusão mental e dificuldade de concentração;
- Convulsões;
- Sonolência;
- Falta de apetite;
- Rachaduras e presença de manchas vermelhas na pele.

Tratamento:

Para meningite viral muitas vezes o tratamento é dispensável, pois a doença costuma desaparecer sozinha após algumas semanas. Geralmente, os únicos meios de terapia indicados pelo médico são repouso, ingestão de muita água e o uso de medicamentos para aliviar as dores. Em casos específicos, o médico pode receitar também um antiviral.

Já para casos de meningite bacteriana, o tratamento deve ser imediato por meio de antibióticos intravenosos e medicamentos de cortisona, para reduzir o risco de futuras complicações. O antibiótico que o médico receitará depende do tipo de meningite que o paciente tem, ou seja, da bactéria causadora da doença.

Quando o caso é de meningite fúngica, o tratamento é feito via fungicidas. No entanto, esses medicamentos podem apresentar diversos efeitos colaterais. Por isso, eles só serão receitados ao paciente quando a causa por comprovadamente infecção por fungos.

Para tratar meningite crônica, o tratamento indicado é o mesmo do de meningite fúngica, já que esta é a única forma de meningite que pode levar ao quadro crônico da doença.

TUBERCULOSE:

A tuberculose é uma doença infecto-contagiosa causada por uma bactéria que afeta principalmente os pulmões, mas também pode ocorrer em outros órgãos do corpo, como ossos, rins e meninges.

A transmissão da tuberculose é direta, de pessoa a pessoa, portanto, a aglomeração de pessoas é o principal fator de transmissão. A pessoa com tuberculose expele, ao falar, espirrar ou tossir, pequenas gotas de saliva que contêm o agente infeccioso e podem ser aspiradas por outro indivíduo contaminando-o.



Má alimentação, falta de higiene, tabagismo, alcoolismo ou qualquer outro fator que gere baixa resistência orgânica, também favorece o estabelecimento da tuberculose.

Sintomas:

Alguns pacientes não exibem nenhum indício da tuberculose, outros apresentam sintomas aparentemente simples que são ignorados durante alguns anos (ou meses). Contudo, na maioria dos infectados com tuberculose, os sinais e sintomas mais frequentemente descritos são:

- Tosse seca contínua no início, depois com presença de secreção por mais de quatro semanas, transformando-se, na maioria das vezes, em uma tosse com pus ou sangue;
- Cansaço excessivo;
- Febre baixa geralmente à tarde;
- Sudorese noturna;
- Falta de apetite;
- Palidez;
- Emagrecimento acentuado;
- Rouquidão;
- Fraqueza;
- Dificuldade na respiração;
- Eliminação de grande quantidade de sangue;
- Colapso do pulmão.

Tratamento:

- O tratamento da tuberculose à base de antibióticos é 100% eficaz;
- A cura da tuberculose leva 6 meses, mas muitas vezes o paciente não recebe o devido esclarecimento e acaba desistindo antes do tempo.
- Para evitar o abandono do tratamento da tuberculose é importante que o paciente seja acompanhado por equipes com médicos, enfermeiros, assistentes sociais e visitantes devidamente preparados.

DOENÇA DE CHAGAS:

Doença de Chagas é uma inflamação causada por um parasita *Trypanosoma Cruzi* que é encontrado nas fezes do inseto (triatoma) conhecido como barbeiro.

A transmissão acontece pelas fezes do "barbeiro" depositadas sobre a pele da pessoa, enquanto o inseto suga o sangue. A picada provoca coceira e quando a pessoa coça o local da picada faz com que as fezes eliminadas penetrem no orifício que a picada do inseto originou. Desta forma dá-se a entrada do tripanossomo no organismo, o que também pode ocorrer pela mucosa dos olhos, do nariz e da boca ou por feridas e cortes recentes na pele.

Sintomas:

A doença de Chagas tem dois estágios: agudo e crônico. A fase aguda pode apresentar sintomas moderados ou nenhum sintoma. Entre os principais sintomas estão:

- Febre;
- Mal-estar;
- Inchaço de um olho;
- Inchaço e vermelhidão no local da picada do inseto;
- Fadiga;
- Irritação sobre a pele;
- Dores no corpo;
- Dor de cabeça;
- Náusea, diarreia ou vômito;
- Surgimento de nódulos;
- Aumento do tamanho do fígado e do baço.

Tratamento:

Quanto mais cedo for instituído o tratamento contra a doença de Chagas, melhores são os resultados clínicos.

A medicação é dada sob acompanhamento médico nos hospitais devido aos efeitos colaterais que provoca, e deve ser mantida, no mínimo, por um mês.

O principal objetivo do tratamento da Doença de Chagas é matar o parasita causador, reduzir e aliviar os sintomas.

ESQUISTOSSOMOSE:

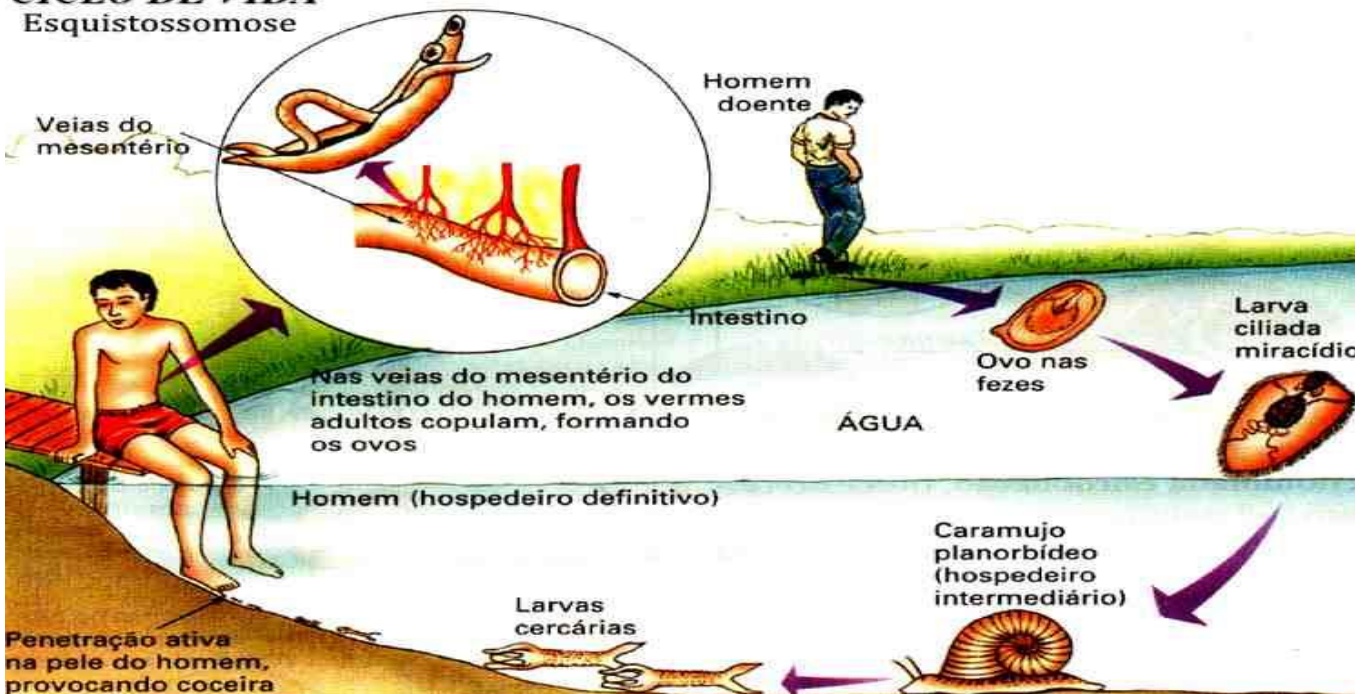
A esquistossomose é uma infecção causada pelo trematódeo da espécie *Schistosoma Mansoni* e tem como seu hospedeiro definitivo o homem, necessitando de um hospedeiro intermediário, o caramujo, para completar seu ciclo evolutivo.

Na água, os ovos eliminados pelo homem na urina e nas fezes, evoluem para larvas. Estas, por sua vez, se alojam e se desenvolvem nos caramujos, que posteriormente liberam a larva adulta que irá penetrar na pele do homem.



Quando no sistema venoso dos seres humanos, os parasitas se desenvolvem até atingirem de 1 a 2 centímetros de comprimento, se reproduzem e eliminam seus ovos. Alguns desses ovos podem alcançar a bexiga e o intestino, sendo eliminados pelas fezes e urina, fechando o ciclo.

CICLO DE VIDA Esquistossomose



Sintomas:

- Náusea;
- Dor de cabeça;
- Fraqueza;
- Dor abdominal;
- Diarreia com sangue;
- Falta de ar;
- Tosse com sangue;
- Dores em articulações;
- Gânglios linfáticos inchados;
- Aumento do fígado;
- Aumento do baço;
- Alergia na pele com coceira.

Tratamento:

O tratamento da esquistossomose é feito com antiparasitários que devem ser prescritos para todos os pacientes cujo exame de fezes ou de mucosa retal apresente ovos do parasita. Os medicamentos são capazes de matar o parasita dentro de um a dois dias em média.

SARAMPO:



O **sarampo** é uma doença infecciosa aguda, viral, transmissível, extremamente contagiosa e muito comum na infância.

A transmissão ocorre diretamente, de pessoa a pessoa, geralmente por tosse, espirros, fala ou respiração, por isso a facilidade de contágio da doença.

A enfermidade é uma das principais responsáveis pela mortalidade infantil em países do Terceiro Mundo.

Sintomas:

Os sintomas iniciais apresentados pelo doente são:

- Febre;
- Tosse persistente;
- Irritação ocular;
- Corrimento do nariz.
- Manchas avermelhadas no rosto, que progredem em direção aos pés, com duração mínima de três dias.

Além disso, pode causar infecção nos ouvidos, pneumonia, ataques (convulsões e olhar fixo), lesão cerebral e morte.

Tratamento:

- Não existe tratamento específico para o sarampo, apenas para os sintomas;
- O tratamento dos sintomas consiste em:
 - Hidratação;
 - Alimentação saudável;
 - Suplementação de vitamina A e medicamentos sintomáticos para febre, náuseas e vômitos.
- Vacinar é o meio mais eficaz de prevenção contra o sarampo.

OBS. Como Prevenir as doenças contagiosas ou transmissíveis:

- 1 - Manter uma **alimentação equilibrada**, não nos esquecendo das frutas, verduras, legumes, cereais, carnes e ovos frescos;
- 2 - **Tomar regularmente as vacinas**, doenças sérias podem ser prevenidas por meio desse simples procedimento;
- 3 - **Evitar contato com pessoas com doenças transmissíveis**, pois se o seu corpo não estiver bem protegido, ela poderá adoecer;
- 4- Lavar as mãos com frequência e utilizar hidratante ou gel antisséptico para desinfecção das mãos;
- 5 - É bom lembrar que **animais também transmitem doenças** e, portanto, não se deve beijar seu pelo ou focinho e nem deixar lamberem seu rosto e boca.

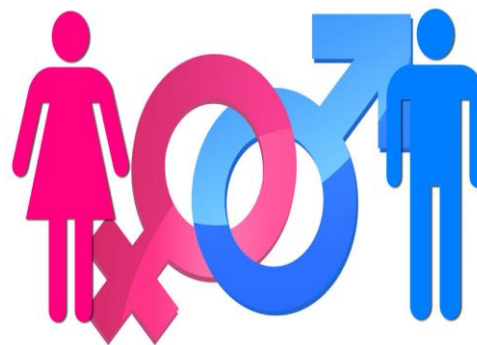
DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (DST):

As Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST) são doenças causadas por vírus, bactérias ou outros micróbios que se transmitem, principalmente, através das relações sexuais sem o uso de preservativo com uma pessoa que esteja infectada, e geralmente se manifestam por meio de feridas, corrimentos, bolhas ou verrugas.

Algumas DST podem não apresentar sintomas, tanto no homem quanto na mulher. Essas doenças quando não diagnosticadas e tratadas a tempo, podem evoluir para complicações graves, como infertilidades, câncer e até a morte.

Usar preservativos em todas as relações sexuais (oral, anal e vaginal) é o método mais eficaz para a redução do risco de transmissão das DST, em especial do vírus da Aids, o HIV. Outra forma de infecção pode ocorrer pela transfusão de sangue contaminado ou pelo compartilhamento de seringas e agulhas, principalmente no uso de drogas injetáveis.

A Aids e a sífilis também podem ser transmitidas da mãe infectada, sem tratamento, para o bebê durante a gravidez, o parto. E, no caso da Aids, também na amamentação.



AIDS:



Síndrome da Imunodeficiência Adquirida (SIDA) ou AIDS é uma doença que ataca o sistema imunológico devido à destruição dos glóbulos brancos (linfócitos).

A Aids é considerada um dos maiores problemas da atualidade pelo seu caráter pandêmico (ataca ao mesmo tempo muitas pessoas numa mesma região) e sua gravidade.

A infecção da Aids se dá pelo **HIV**, vírus que ataca as células do **sistema imunológico**. A falta desses linfócitos diminui a capacidade do organismo de se defender de doenças oportunistas, causadas por microrganismos que normalmente não são capazes de desencadear males em pessoas com sistema imune normal.

O HIV pode ser transmitido pelo sangue, esperma e secreção vaginal, pelo leite materno, ou transfusão de sangue contaminado. O portador do HIV, mesmo sem apresentar os sintomas da Aids, pode transmitir o vírus, por isso, a importância do uso de preservativo em todas as relações sexuais.

Sabendo disso, você pode conviver com uma pessoa portadora do HIV ou da Aids. Pode beijar, abraçar, dar carinho e compartilhar do mesmo espaço físico sem ter medo de pegar o vírus da Aids.



Sintomas:

- Mal estar geral;
- Febre;
- Sintomas de um resfriado normal.
- Diarreia;
- Suores Noturnos;
- Emagrecimento em excesso;
- Bolinhas vermelhas na pele ou feridas;
- Dor nos músculos;
- Espessamento das unhas;
- Náuseas e vômitos.

Tratamento:

Infelizmente a AIDS ainda é uma doença sem cura, porém existem tratamentos específicos para que o indivíduo soropositivo possa ter uma vida normal. O tratamento é fornecido gratuitamente pelo Governo por meio do SUS.

São mais de 15 medicamentos antirretrovirais. Eles retardam o aparecimento da doença e também proporcionam uma qualidade de vida ao portador do vírus, pois atuam diretamente na redução da carga viral e também na reconstituição do sistema imunológico do paciente.

SÍFILIS:

A sífilis ou cancro duro, como é popularmente conhecida, trata-se de uma doença sexualmente transmissível (DST) originada pela bactéria *Treponema Pallidum*. Ela pode atingir além dos órgãos genitais, outras partes do corpo em diferentes estágios.

A sífilis pode ser transmitida por relação sexual sem camisinha com uma pessoa infectada, ou da mãe infectada para a criança durante a gestação ou o parto.

Nos estágios primário e secundário da infecção, a possibilidade de transmissão é maior.

Os sintomas da Sífilis avançam conforme a evolução da doença.

Sintomas:

Sífilis primária:

- Ferida, geralmente única, no local de entrada da bactéria (pênis, vulva, vagina, colo uterino, ânus, boca, ou outros locais da pele), que aparece entre 10 a 90 dias após o contágio;
- Não dói, não coça, não arde e não tem pus, podendo estar acompanhada de ínguas (caroços) na virilha.



Sífilis secundária:

- Os sinais e sintomas aparecem entre seis semanas e seis meses do aparecimento da ferida inicial e após a cicatrização espontânea;
- Manchas no corpo, principalmente, nas palmas das mãos e plantas dos pés;
- Não coçam, mas podem surgir ínguas no corpo;
- Aqui, o paciente pode apresentar dores musculares, febre, dor de garganta e dificuldade para engolir.

- Ínguas, principalmente na região genital;
- Dor de cabeça;
- Mal estar;
- Febre leve, geralmente abaixo de 38°C;
- Falta de apetite;
- Perda de peso.

Sífilis terciária:

- Pode surgir de dois a 40 anos depois do início da infecção;
- Lesões maiores na pele, boca e nariz;
- Dor de cabeça constante;
- Náuseas e vômitos frequentes;
- Convulsões;
- Perda auditiva;
- Vertigem, insônia e AVC;
- Reflexos exagerados e pupilas dilatadas;
- Rigidez do pescoço e dificuldade para movimentar a cabeça;
- Problemas em órgãos internos: coração, nervos, ossos, músculos, fígado e vasos sanguíneos;



Sífilis congênita:

A sífilis congênita é quando o bebê é infectado com sífilis ainda durante a gestação, e isso acontece quando a mulher grávida tem sífilis e não faz o tratamento da doença.

São complicações dessa forma da doença: aborto espontâneo, parto prematuro, má-formação do feto, surdez, cegueira, deficiência mental e/ou morte ao nascer.

Sintomas:

- Surgem desde as primeiras semanas de vida até mais de 2 anos após o nascimento;
- Manchas arredondadas de cor vermelho pálido ou cor de rosa na pele, incluindo a palma das mãos e a sola dos pés;
- Irritabilidade fácil;
- Perda de apetite e da energia para brincar;
- Pneumonia;
- Anemia;
- Problemas nos ossos e nos dentes;
- Perda da audição;
- Deficiência mental.



Tratamento:

O tratamento deve ser orientado por um profissional médico que indicará o diagnóstico correto e tratamento adequado, dependendo de cada estágio da doença.

O tratamento para sífilis na gestante apenas deve ser feito com antibióticos indicados pelo médico, uma vez que podem provocar malformações no feto.

O tratamento para sífilis congênita deve ser orientado pelo pediatra e, normalmente, é iniciada logo após o nascimento.

GONORREIA:

Gonorréia é uma doença sexualmente transmissível (DST) causada pela *Neisseria gonorrhoeae*, uma bactéria que cresce e multiplica-se facilmente em áreas quentes e úmidas do aparelho reprodutivo como cervix, útero e tubos de falópio na mulher; e uretra em homens e mulheres. A bactéria também pode crescer na boca, garganta, olhos e ânus.

A gonorréia é transmitida pelo contato com o pênis, vagina, boca ou ânus. Não é necessário haver ejaculação para a gonorréia ser transmitida. A Gonorréia também pode ser transmitida da mãe para o bebê durante o parto.

Pessoas que tiveram gonorréia e receberam tratamento podem ser infectadas de novo se tiverem contato sexual com indivíduos infectados.



Sintomas:

Na maioria dos casos, a gonorreia passa despercebida. Quando há sintomas, alguns são bastante característicos, principalmente na região genital.

No pênis, os sinais mais comuns da gonorreia são:

- Dor e ardência ao urinar;
- Secreção abundante de pus pela uretra;
- Dor ou inchaço em um dos testículos.



Já na vagina, os sintomas são:



- Aumento no corrimento vaginal, na cor amarelada e odor desagradável;
- Dor e ardência ao urinar;
- Sangramento fora do período menstrual;
- Dores abdominais;
- Dor pélvica.

Mas a gonorreia também pode surgir em outras partes do corpo:

- Reto: os sintomas comuns da gonorreia na região anal são coceira, secreção de pus e sangramentos;
- Olhos: dor, sensibilidade à luz e secreção de pus em um ou nos dois olhos;
- Garganta: dor e dificuldade em engolir, presença de placas amareladas na garganta;
- Articulações: se a bactéria afetar alguma articulação do corpo, esta poderá ficar quente, vermelha, inchada e muito dolorida.

Tratamento:

É importante tomar todo medicamento prescrito pelo médico para curar a gonorréia. Embora a medicação interrompa a infecção, não irá reparar qualquer dano permanente ocasionado pela doença.

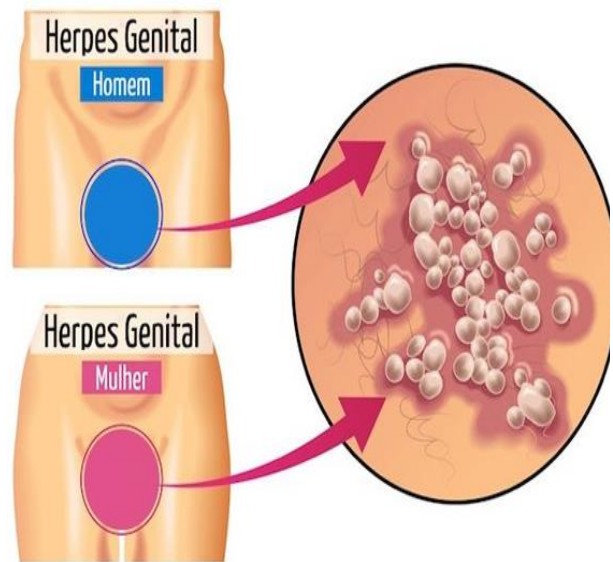
Vários antibióticos podem curar com sucesso a gonorréia em adolescentes e adultos. Porém, variedades resistentes de gonorréia estão aumentando em várias partes do mundo e o tratamento está ficando mais difícil.

HERPES GENITAL:

O herpes genital trata-se de uma DST (doença sexualmente transmissível) cujo contágio acontece por meio de vírus transmitido por relação sexual sem proteção e acomete a pele principalmente das áreas genitais.

A forma mais recorrente de transmissão do herpes genital é por contato com a pele de um paciente infectado que apresenta lesões visíveis em formas de erupções ou até bolhas, durante a fase ativa da doença.

No entanto, há a possibilidade de transmissão quando não há nenhum tipo de lesão na pele, e provavelmente o indivíduo não tem ideia de que está infectado com o vírus do herpes genital. O contágio também pode ocorrer por meio da saliva e fluídos vaginais do indivíduo infectado.



A incidência do herpes genital é maior entre mulheres, o vírus acomete 1 a cada 4 mulheres e em torno de 1 em cada 8 homens.

Sintomas:

Grande parte dos indivíduos infectados com a herpes genital pode não apresentar sintomas. Quando há sintomas, os principais são:

- Surgimento de manchas vermelhas e bolhas esbranquiçadas após a infecção;
- Aparecimento de irritações e dores em torno de dois a dez dias após a contaminação;
- Lesões e erupções nas regiões genitais;
- Pequenas bolhas agrupadas nas regiões genitais;
- Dor e possível sangramento ao urinar;
- Há formação de cascas no momento da cicatrização;
- Ínguas que causam sensibilidade na área da virilha;
- No caso das mulheres, pode haver corrimento vaginal e dificuldade para urinar;
- Na fase ativa da doença, os sintomas podem ser graves, causando feridas em diversas partes do corpo como vagina, colo do útero, pênis, saco escrotal, uretra, ânus, coxas, nádegas e até boca.

Tratamento:

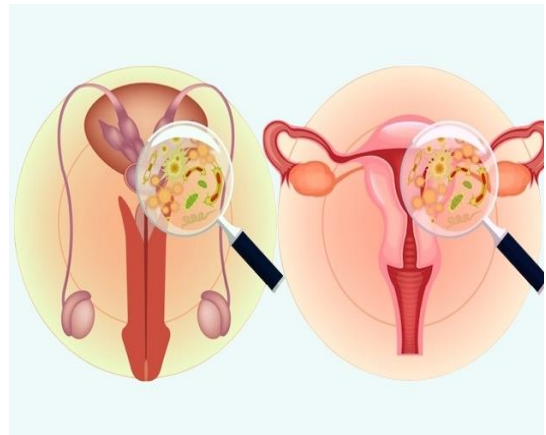
- Ao ser diagnosticado com herpes genital, o paciente deve procurar **imediatamente auxílio médico** e iniciar prontamente o tratamento;
- Ainda não há cura definitiva para o herpes genital, portanto após realizar o tratamento quando a doença manifesta os sintomas, o indivíduo infectado deve seguir monitorando a doença ano a ano;
- O tratamento mais comum é feito por meio de antivirais orais em conjunto com pomadas, que aliviam os sintomas e curam as lesões na pele que causam extremo desconforto;
- A duração do tratamento será determinada pelo médico de acordo com o quadro de cada paciente.
- É importante seguir o tratamento até o fim para eliminar os sintomas e diminuir as chances de transmitir o vírus para outras pessoas;
- As gestantes com herpes genital podem realizar o tratamento no último mês de gravidez e ter todo o cuidado na hora do parto para não transmitir o vírus ao bebê.

CLAMÍDIA:

Clamídia é a doença sexualmente transmissível (DST) mais comum em todo o mundo e é causada pela bactéria *Chlamydia trachomatis*. Essa doença, muitas vezes, é silenciosa e pode afetar tanto homens quando mulheres.

Ela pode ser transmitida via contato sexual anal, oral ou vaginal e pode também ser congênita, ou seja, pode ser passada de mãe para filho durante a gravidez.

Manter relações sexuais desprotegidas é o principal fator de risco para contaminação por clamídia.



Sintomas:

Um em cada quatro homens com clamídia não apresentam sintomas, e somente cerca de 30% das mulheres infectadas manifestam os sinais típicos da doença.

Os estágios iniciais da clamídia não costumam manifestar sintomas. Quando eles ocorrem, isso acontece geralmente de uma a três semanas após a exposição à bactéria causadora da doença. Mesmo quando os sintomas se manifestam, eles são fracos e passageiros.

Confira os principais sinais de contaminação por clamídia:

- Ardência ao urinar;
- Dor abdominal;
- Corrimento vaginal e peniano;
- Dor durante o ato sexual, no caso de mulheres;
- Sangramento intermenstrual e após a relação sexual;
- Dor nos testículos;
- Dor ou secreção retal;

Tratamento:

- Não tem tratamento difícil. Mas, se não receber a devida atenção, pode desencadear problemas mais graves de saúde;
- Por ser causada por uma bactéria, o tratamento de clamídia é feito à base de antibióticos;
- Somente um médico pode dizer qual o medicamento mais indicado para o seu caso, bem como a dosagem correta e a duração do tratamento;
- O tratamento de clamídia não garante imunidade para a doença. Ou seja, se não houver o devido cuidado, ela pode retornar.

OBS: Se você tem clamídia, seu parceiro ou parceira também deve realizar os exames para diagnosticar a doença e, se der positivo, o tratamento ministrado será o mesmo – mesmo que ele ou ela não tenha manifestado quaisquer sintomas.

Como fazer o tratamento das DSTs?



Cada DST tem um tipo de tratamento e só o profissional de saúde poderá avaliar a fazer essa indicação corretamente.

Fazer o tratamento certo é:

- Só tomar remédio indicado pelo serviço de saúde;
- Tomar o remédio na quantidade certa, nas horas certas e até o fim, mesmo que os sintomas e sinais tenham desaparecido;
- Evitar relação sexual nesse período e, se não der para evitar, só manter relações usando camisinha;
- Voltar ao serviço de saúde ao terminar o tratamento, para fazer a revisão (controle de cura). E as mulheres, para fazerem também o exame preventivo do câncer de colo do útero (o médico dirá se esse exame pode ser realizado);
- Levar o parceiro sexual para ser tratado também.

Como prevenir as DSTs?



- A melhor forma de prevenir a transmissão das DST é usar sempre e corretamente a camisinha em todas as relações sexuais;
- Não compartilhar agulhas e seringas com outras pessoas;
- No caso de necessitar receber uma transfusão de sangue, exija que ele seja testado para todas as doenças que podem ser transmitidas pelo sangue.

ETAPAS SAÚDE

Sabe os primeiros socorros, importância e regras ao aplicá-los?

Data apresentação ao chefe: ____/____/____ Assinatura Chefe: _____

Conhece e sabe tratar pequenos cortes, contusões e escoriações superficiais?

Data apresentação ao chefe: ____/____/____ Assinatura Chefe: _____

Conhece e sabe tratar ferimentos extensos ou profundos?

Data apresentação ao chefe: ____/____/____ Assinatura Chefe: _____

Conhece e sabe tratar entorses, luxações, distensões e contusões?

Data apresentação ao chefe: ____/____/____ Assinatura Chefe: _____

Conhece e sabe tratar Fraturas fechadas e fraturas abertas ou expostas?

Data apresentação ao chefe: ____/____/____ Assinatura Chefe: _____

Sabe aferir pressão arterial, pulso e temperatura?

Data apresentação ao chefe: ____/____/____ Assinatura Chefe: _____

Sabe reconhecer e tratar uma parada cardíaca, respiratória e cardiorrespiratória?

Data apresentação ao chefe: ____/____/____ Assinatura Chefe: _____

Sabe aplicar tecnicamente respiração boca-a-boca e reanimação cardiopulmonar?

Data apresentação ao chefe: ____/____/____ Assinatura Chefe: _____

Conhece as principais doenças transmissíveis: infecção respiratória, poliomielite, malária, dengue, chikungunya, zika, meningite, tuberculose, doença de Chagas, esquistossomose e sarampo? Formas de transmissão e tratamento?

Data apresentação ao chefe: ____/____/____ Assinatura Chefe: _____

Conhece as principais doenças sexualmente transmissíveis: AIDS, sífilis, gonorréia, herpes genital e clamídia? Formas de transmissão e tratamento?

Data apresentação ao chefe: ____/____/____ Assinatura Chefe: _____



Parabéns !!!!!!!

Você agora é um Sênior Investido.....

Desejo que você não tenha medo da vida, mas sim medo de não vivê-la com intensidade.

Não há céu sem tempestades, nem caminhos sem acidentes e aventuras.

Só é digno do pódio quem usa as quedas e derrotas para alcançá-lo.

Continue em frente, recupere-se do que passou, prepare-se para o que virá, seja forte para cair novamente e se levantar rápido o suficiente para não deixar nenhum momento da sua vida passar.

Prepare-se para o próximo nível e encontre a felicidade nas aventuras propostas....

Espero Você.....

