1

PRIMEIROS SOCORROS

Lembre-se e salve vidas

Em caso de acidente, não se deve mover o ferido: pode ser que tenha fratura de espinha. Se não conseguir localizar o pulso na veia do pescoço, aplique uma massagem no CORAÇÃO.

– ASFIXIA: Coloque o afogado de boca para baixo, e sacuda fortemente. Aplique a RESPIRAÇÃO ARTIFICIAL.

– COMOÇÃO (CHOQUE): (pele pálida, fria; pulso alterado); deitá-lo, pés levantados. Afrouxar a roupa. Evitar que o doente transpire. Agua morna (nada, se ele estiver ferido no ventre). Faca-o falar.

– CONVULSOES: Não imobilizá-lo. Colocar um lenço entre os seus dentes.

– CORAÇÃO (PARADA CARDÍACA): Deitá-lo sobre chão duro. TRÊS RESPIRAÇÕES e 15 compressões (uma por segundo) com uma mão sobre a outra, no centro do peito) sem tocar as costelas), de modo que desça de 3 a 4 cm. Aplicar o tratamento até que o doente se reanime.

– DESMAIO: Deitá-lo. Afrouxar a roupa. Dar-lhe ar. Usar panos frios.

– ELETRICIDADE: Cortar a corrente. Se não for possível, afastá-lo para longe com objeto seco, sem tocar com este a pele do ferido. Aplicar RESPIRAÇÃO ARTIFICIAL.

– FRATURA: Imobilizá-la. Entalar com junções próximas, e levá-lo ao serviço médico mais próximo.

– HEMORRAGIAS: Prioridade total. Sentá-lo ou deita-lo. Elevar o membro que sangra. Pressionar com gase ou tecido limpo, com a mão toda. Se não cessar, cortar a circulação apertando o ponto mais próximo (desenho). Se não for suficiente, fazer um torniquete (de uma hora, no máximo).

– FERIDA de faca, etc. Não retirá-lo (hemorragia!). Proteger com um pano seco e limpo, sem pressionar.

– MORDIDAS: Lavar com sabão.

– PICADA de serpente: recostar. Apertar com uma corda sobre a ferida. Se houver veneno, fazer uma incisão em X, pequena, e chupar.

– QUEIMADURA: deitar o ferido. Não tirar a roupa presa ao corpo. Animar o ferido. Não usar pomadas. Em incêndios, envolver com mantas e dar voltas pelo chão.

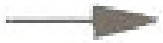
– RESPIRAÇÃO boca a boca: deitá-lo com o queixo para cima. Fixar a boca contra a do ferido, tapar o seu nariz e soprar para fora. Ver se ele exala (se não, ver sua colocação e a GARGANTA). Repetir operação por três segundos durante horas, se for necessário.

– VENENOS: Provocar vômitos com o dedo na garganta ou água e sal. Depois, dê 3 ou 4 copos de leite ou 4 claras de ovos crua, ou café ou chá fortes.

2

ALIVIE AS SUAS DORES COM MASSAGEM

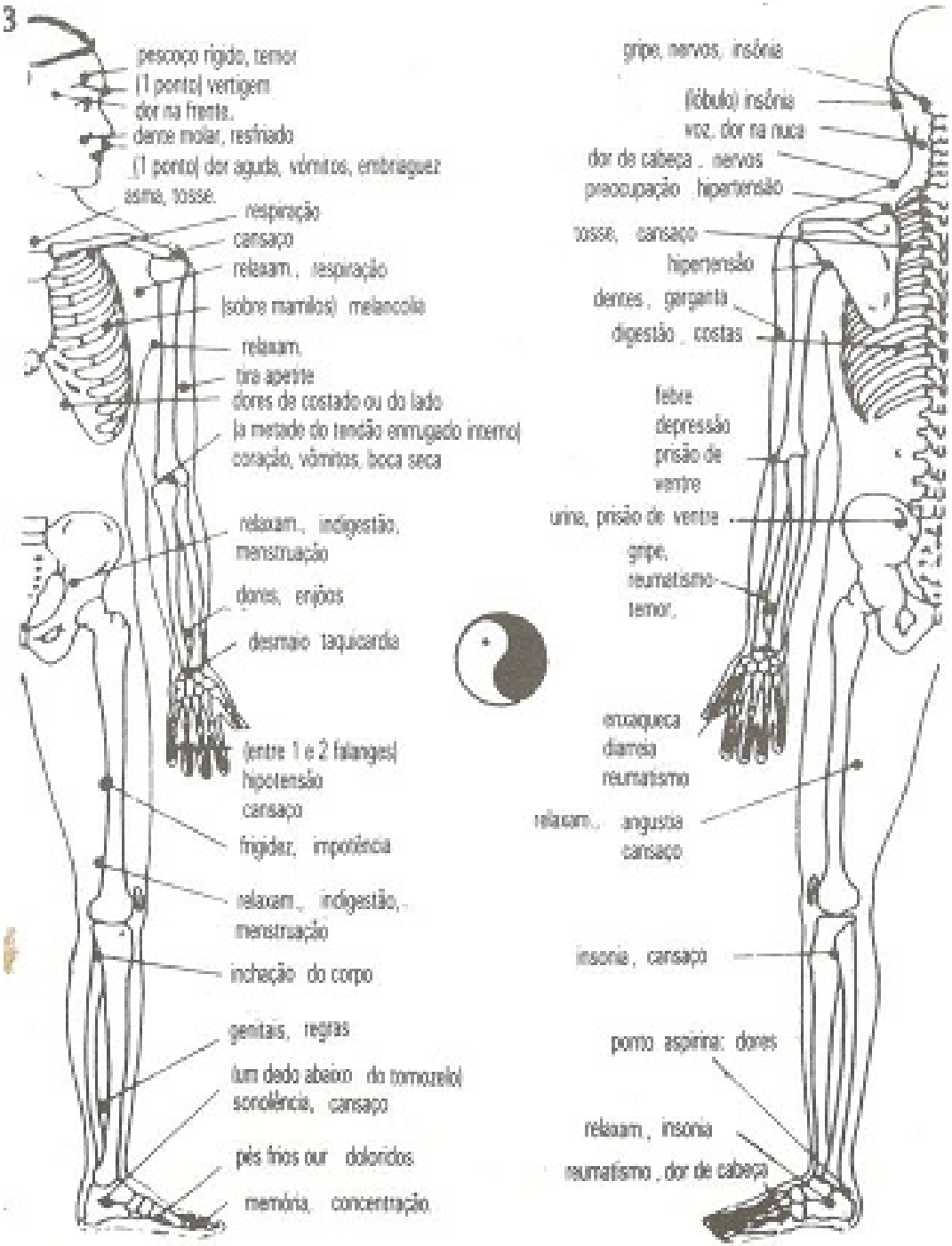
Comprove e aproveite a mensagem china com os dedos (origem da acumputura), sem dor nem contra-indicações, e por Você mesmo; para cada mal, segundo o desenho acima, procure bem o ponto, no lugar tenso, sensivel ou deprimido. Pressione suavemente, mas com firmeza, com um dedo ou dois, em forma rotativa, dando voltas sobre esse ponto. Gire no sentido dos ponteiros do relogio para estimular, e no sentido contrario para relaxar, massagear-se de 1 a 5 minutos, de modo simultâneo, AMBOS, lados do corpo (o desenhado e o outro igual, simétrico, da mesma parte, dianteira ou traseiara), excepto onde diz que só existe um ponto. A massagem deve ser em estado relaxado, sentado ou deitado, não estar fazendo a digestão, nem ser cardiaco ou gestante. Se não ceder a dor, repita a massagem, comprovando o lugar e a técnica, ou ainda prove outro ponto para esse mal, ou consulte a um especialista ou livro sobre o tema.



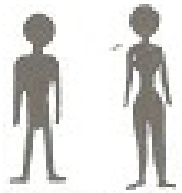
COM QUEM SE DÁ BEM OU MAL

Nº	SIGNOS	DATAS	BEM	MAL	NEUTRO	CARÁTER
1	ÁRIES	21 MAR - 20 ABR	9-1-5-11-3	10-4-7	8-12-2-6	FORTE
2	TOURO	21 ABR - 20 MAI	12-6-4-10-2	8-11-5	1-9-7-3	ASTUTO
3	GÊMEOS	21 MAI - 21 JUN	7-11-3-5-1	6-12-9	10-4-8-2	SIMPÁTICO
4	CÂNCER	22 JUN - 22 JUL	8-12-6-2-4	10-7-1	5-11-3-9	LÓGICO
5	LEÃO	23 JUL - 23 AGO	9-3-5-1-7	8-2-11	10-6-4-12	IMPULSIVO
6	VIRGEM	24 AGO - 23 SET	10-6-8-2-4	3-12-9	1-11-7-5	INTUITIVO
7	LIBRA	24 SET - 23 OUT	7-5-9-11-3	1-10-4	12-2-6-8	EQUILIBRADO
8	ESCORPIÃO	24 OUT - 22 NOV	6-8-12-4-10	5-2-11	7-3-9-1	JUSTO
9	SAGITÁRIO	23 NOV - 21 DEZ	11-1-9-7-5	12-3-6	2-10-4-8	COMPREENSIVO
10	CAPRICÓRNIO	22 DEZ - 19 JAN	2-12-8-10-6	7-1-4	9-5-11-3	DIRETIVO
11	AQUÁRIO	20 JAN - 18 FEV	1-9-3-11-7	5-8-2	6-12-4-10	CALCULADOR
12	PEIXES	19 FEV - 20 MAR	4-10-2-12-8	9-6-3	11-5-1-7	DIPLOMÁTICO

Como se busca un par com temperamento parecido, por que não procurar que nossos filhos nasçam não só de modo compatível com a nossa saúde e economia, mas também quando o seu signo convenha com o nosso? (Recordamos também que o caráter pode ser modificado pela educação).



VIDA SEXUAL



Nudez. O Corpo humano normal é belo, e a sua comtemplação, a do próprio corpo e a do alheio deve ser também uma coisa corrente. Em circunstâncias adequadas (banho, etc.) a nudez colectiva deveria ser normal. A excitação erótica pela nudez em determinadas situações é assim mesmo natural e sã, como o instinto sexual que a provoca. Só há maus resultados quando se exerce com conciência de culpabilidade, ou sem respeito aos demais. Então, resulta "obsceno", "pornográfico".

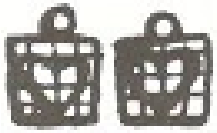
Crianças e anciãos. A sexualidade não se limita ao período reprodutivo, como pretendiam certos interesses. Desde que se nasce, a criança tem uma vida sexual ampla e multiforme, da qual tem direito a gozar; e reprimi-lo prejudicar-lhe-á para toda a vida. Os anciãos, se é que cabe, têem direito ao amor, mais que os demais. A sexualidade não pode reduzir-se aos que são capazes de procriar ou de coitar. Também não é privilégio dos jovens ou dos sãs.

Masturbação. É a caricia que a própria pessoa faz-se a si mesmo, para satisfazer a sua necessidade sexual. Não provoca nenhum dano mental, nem físico, como reconhece a ciência moderna, e como prova o mesmo fato de que quase todos o varões e muitas mulheres masturbam-se com frequência. Isto, só prejudica a pessoa que se sente culpada. Pelo contrário, este desafogo é bom, porque alívia as tensões, e evita que se transladem às relações com os demais.

Amor e apaixonamento. A força da paixão, como a embriaguez ou a droga, cega ao apaixonado, que tende a ver mais o que ele deseja que o que a outra pessoa é e quer. O apaixonamento pode ter mais de amor próprio, que de amor com o bem do outro. E uma loucura usar esse sentimento cego para escolher uma parceira/o estável, ter filhos, etc., porque se está preparando assim um desengano destrutor aos poucos meses ou anos. Porém o apaixonamento bem dosado pode ser muito beneficioso depois duma razoável eleição: "antes de casar-te, abre bem os olhos, depois fecha-los" (B. Franklin).

Iniciação. Ao iniciar uma relação sexual, não devemos precipitar-nos a realizar o coito. Convém acariciar-se progressivamente, até chegarem ambos ao orgasmo, e gozar de tudo por si mesmo, e não tê-lo como mera preparação para o coito. Esta não é a única relação sexual "completa", "Sã" ou "viril", como pretendia a moral que reduzia o sexo à procriação. Mais ainda: se tem comprovado que não é o coito, mas sim a masturbação a que proporciona os orgasmos mais intensos.

Ritmo masculino e feminino. Normalmente são bastante diferentes. O varão, por exemplo, excita-se mais pela imaginação e pela vista; a mulher, mais pelo tacto. Por isto é corrente que ele erotize-se e tenda a chegar ao orgasmo antes que ela. Ele deverá evitar una ejaculação precoce, para que ela também goze. Porém não é fácil, nem melhor, a que ambos orgasmos sejam simultâneos. Quem chegue primeiro deve ajudar ao outro. Sempre existem variações individuais, pelo que se deve perguntar ao outro o que é o que mais deseja nesse instante.



O racionamento sexual. Todos devemos comer, porém cada um a sua maneira, conforme as suas necessidades, oportunidades e gostos. O mesmo ocorre com o apetite sexual, é ainda mais variável. Porém, quando, por epidémias ou guerras, havia necessidade de mais gente, se controlava e racionava o sexo (como os alimentos), e se reduzia a sua função reproductora, ao coito, proibindo-se "desperdiciá-lo" com a masturbação, homosexualidade, etc. A ignorância e os interesses criados tem mantido essa limitação, inclusive, quando já existe um excesso de população. O domínio dos varões (patriarcado) fêz também, com que as mulheres fossem consideradas como algo inferior, apreciando-se só seu corpo, o seu sexo. Só valorizava-se oficialmente às mulheres chamadas boas, às mães que diziam não querer o sexo, mas sim filhos.

O gozar como dever. Gozar não é só um direito, mas também um dever fundamental para conosco mesmo, para a saúde física e mental, nossa e de quens nos rodeiam. Como amarás aos demais, quem não se aceita e ama de verdade, plenamente, así mesmo? O prazer auténtico, longe de ser egoista, tende a comunicar-se, a transmitir-se aos demais. Pelo contrário, a insatisfacão sexual leva a muitos desequilíbrios físicos (como a gordura, pela ansiedade), e a desordens mentais, desembocando com frequência em agressão aos demais. A responsabilidade sexual é automática numa vida sexual sã e satisfatória" (W. Reich), conforme ao enquanto não seja procriador", como dizia o Dr. Maranhão, quen acrescentava que a diferença entre a moral sexual tradicional e a moderna, era que a moderna conhece e aplica a anticoncepção (contracepção) eficaz, e a tradicional não.

NENHUMA GRAVIDEZ NÃO DESEJADA

Métodos preventivos

PARA AS MULHERES: 1. As PILULAS anticoncepcionais, o DISPOSITIVO intrauterino (DIU) e as INJEÇÕES (ampolas) são muito eficaces. O DIAFRAGMA é eficaz, principalmente com pomada espermicida.

2. Também servem os OVULOS e as POMADAS espermicidas. As aspirinas na vagina produzen algumas irritações.

3. Uma ESPONJA de goma, algodão ou plástico, empapada em sal, sabão ou limão, do tamanho da vagina e colocada nela, é bastante seguro.

4. DUCHA VAGINAL é muito insegura, e não serve para nada se se toma depois de meio minuto do ato.

5. O ALEITAMENTO benéfico para o bebé, mas é pouco seguro para prevenir gravidez.

PARA OS HOMENS: 1. O PRESERVATIVO (camisa-de-vênus) usado para evitar doenças, também é usado por muitos casais para prevenir gravidez.

2. O coito interrompido é simples e bastante eficaz, se se faz a tempo.

PARA AMBOS: 1. ESTERILIZAÇÃO (vasectomia) do homen e a LIGADURA de trompas da mulher são muito eficazez e permanentes. Não perde nada o ato, ao contrário da castracão.

2. O método OGINO (tabela) consiste em abster-se nos dias férteis. É pouco seguro.

Para evitar imprevistos, use algum método anticoncepcional logo ao começar a união. O casal deve-se consolidar primeiro sem filhos. Ter um filho é algo muito sério. Utilize o método mais seguro que puder. Nenhum dos aqui apontados é perigoso. Informe-se melhor com os médicos e enfermeiras, em Clínicas, Maternidades, Hospitais, etc.

SAUDE E FILHOS

Como o número de filhos sobreviventes é maior, é preciso controlar não só o seu número, mas também sua qualidade, pois os fracos já não morren.

E como agora já se pode satisfazer as necessidades sexuais sem procriar, é um crime ter filhos sem ter boa saúde. E um crime maior ainda se têm doenças hereditárias ou transmissíveis: esquizofrenia, epilepsia, diabete, venéreas, alcoolismo, etc.

Debilidade de mãe e filhos: 1) se ela tem menos de 20 ou mais de 35 anos; 2) se os partos são seguidos; 3) se tem muitos partos: morrem 4 vezes mais do 8.° parto do que do 3.°, e os filhos desde o 5.°, têm mais problemas; 4) se durante a gravidez a mãe trabalha muito, come pouco ou come mal, se tem emoções violentas, fuma ou toma remédios sem consentimento médico.

DOENÇAS DE TRANSMISSÃO SEXUAL

1. **HERPES:** Contágio pelo contacto sexual. Sintomas: pontinhos coloridos en genitais ou ânus. Nem sempre são dolorosos. A Herpes pode ser grave para o filho. Não ter contacto sexual até conseguir tratamento médico.

2. **GONORREIA:** Contagia-se pelo contacto sexual. Sintomas: nos varões, sensação de queimadura ao urinar, e uma secreção amarela do pênis. A mulher poucas vezes sente ardores, mas pode transmiti-lo ao filho ou ficar estéril. Ao suspeitar que possa ter gonorréia, evite contactos sexuais, e visite ao médico; pode produzir artrite ou miningite. Bem tratada, cura-se pronto.

3. **SIFILIS:** Contagia-se quase só pelo contacto sexual. Desenvolve-se em três semanas ou mais. Aparece uma úlcera dura e indolora (cancro), nos genitais ou boca. Desaparece (mas não a doença!). Seis semanas depois surgem erupções, manchas rosáceas muito contagiosas, nos pés, mãos ou boca. Desaparecem em poucas semanas, e desenvolve-se durante anos a terceira fase, que pode ser mortal. Visite o médico ao primeiro síntoma, quando a cura é mais fácil. Entretanto, evite os contactos sexuais e a gravidez.

A AIDS (SIDA) NOS AMEAÇA A TODOS

SABER OU MORRER

PODE-SE CONTRAIR A AIDS: A) **Por transmissão sexual:** 1. Pelo coito varão-mulher (a solução: usar preservativos). 2. Pelo coito anal ou sodomia (a solução: usar preservativos). 3. Pelo sexo bucal ou "69", se existe alguma ferida. B) **Pela transmissão não sexual:** 1. Seringas compartilhadas (a solução: usar as descartáveis). 2. Pela transfusão de sangue (a solução: controlo médico). 3. Pela gravidez de mulher portadora do virus (a solução: usar anticonceptivos). **NÃO SE CONTRAI A AIDS COM:** andar de mãos dadas, compartilhar o sanitário ou a vida familiar.

PROVA DE DETEÇÃO DE ANTI-CORPOS: Devem fazê-las quens por haver partilhado seringas, ou quens, pelas suas práticas sexuais possam haver tido contacto com o virus. Talvez nem todos os seropositivos desenvolvem a AIDS, mas devem saber o quanto antes quens possuem o virus: 1) porque todo novo contágio que recebam multiplicará as suas possibilidades de desenvolver a doença. 2) para não contagiar a sua parceira/o, e não re-contagiar-se dele. Para utilizar os tratamentos que se estão ensaiando para deter a doença.

PROTEJA-SE E PROTEJA AOS DEMAIS: Evite o contacto com secreções (sangue, muco, sémen). Não partilhe escovas de dentes, máquinas de barbear, etc.

– Lembre-se que os beijos profundos, ou o coito anal, geralmente produzem pequenas feridas, quase invisíveis, que facilitam o contágio.

– Tenha menos companheiros sexuais e obtenha prazeres mais longos e em geral, um SEXO SEGURO.

Pelo demais, para prevenir contra a AIDS, evite as ocasiões de contágio de doenças venéreas ou de hepatite B, que propaga-se partilhando copos, garrafas, etc.

Estes conhecimentos são vitais. Empreste esta folha aos seus parentes e amigos; explique-a a quens não a podem ler ou compreender; faça cópias e as distribua de porta em porta e pelo correio. Dr. Martin Sagrera, autor de 20 livros, por exemplo: "El problema poblacional". Editorial Fundamentos, rua Caracas, 15. 28010 MADRID. Espanha.