



SALAZAR disse ...

«O equilíbrio representaria sobretudo a imagem de um Estado «pessoa de bem», que satisfaz pontualmente os seus compromissos, só gasta na medida das suas possibilidades e sabe organizar a vida colectiva com modéstia e com decência».

Prefácio da 4ª edição do volume primeiro dos DISCURSOS 1928-1934, pag. X.

... /// ...

O MUNDO PORTUGUÊS

Livro de Leitura para o
Ensino Técnico Profissional

MARTIM MONIZ¹

Chegados à falda da encosta, Martim Moniz se volta de repente contra os companheiros que, alçados os rostos, contemplavam atónitos o aprumado e fragoso do monte, onde só alguma erva, de longe em longe, parecera haver podido tomar pé, e em cuja crista, por cima do muro fechado e torreado, ressaía ainda a alcáçova.

— «Procurais o caminho? — disse — eu vo-lo ensinarei. Se o acometer é agro, impossível nos será a fuga. Se nos recusarem a porta, forçá-la-emos».

E eles subiam arremessadamente; o capitão lhes levava uma larga dianteira. A cada passo, que davam, o terreno decrépito se lhes esboroava debaixo das sapatas ferradas. Choviam de cima os penedos que, rodando dispartidos para todos os lados, tomavam alguma da gente, com a qual se iam, de tombo em tombo, mergulhar no fundo do vale.

Vendo os cercados que se ousava arvorar escada contra aquele muro, pôr mão violenta naquela porta, como valentes que eram, e seguros de si, deixados em cima os necessários para derrubar os escaladores, descem a abri-la, saem generosamente a campear.

(Continua¹ 1 de 3)

LEITURAS

Ensino Primário

ZOOLOGIA²

O corpo humano

O nosso corpo, além de outros órgãos, é formado pelos ossos, cobertos de nervos e músculos, e em toda a sua extensão é coberto pela pele.

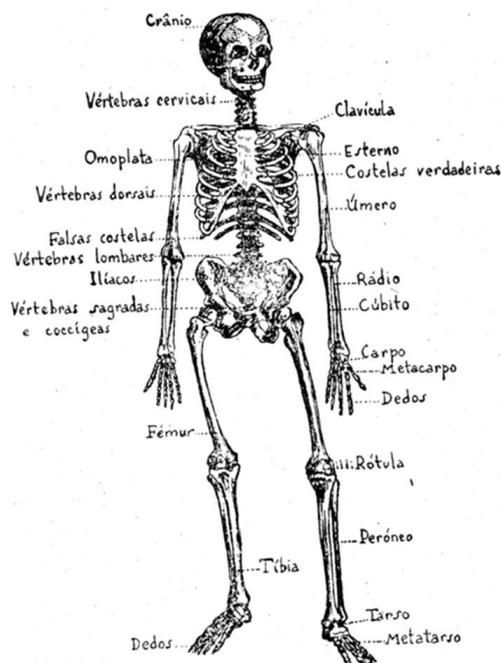
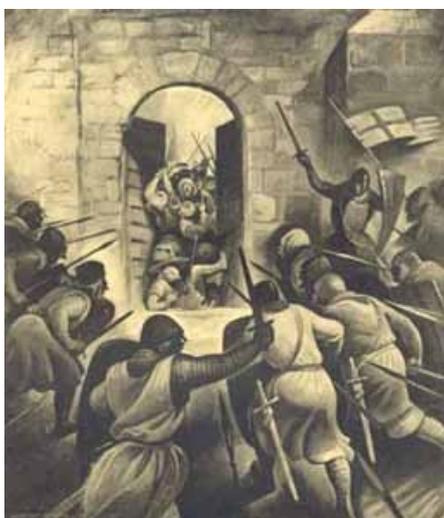


Fig. 1 – Esqueleto humano visto de frente

(Continua² 1 de 5)

Martim Moniz lhes tem rosto, os aperta, os rechaça, os persegue; pela mesma porta que os despejou, os recalca para a praça e, embevecido na matança, se interna após eles.

Aqui principiou, na apertada senda, um fluxo e refluxo dos dois bandos contendores. Mais numerosos os de dentro, não menos varões, e avantajados como gente de casa, precipitam-se rijo, arremessam ante si os Portugueses. A porta, temerariamente aberta, vai-se fechar; de cima do muro, a salvo, consumarão a derrota.



Moniz, a quem o malogro de tantas fadigas desespera, à porta se atira novamente, como trave balouçada de aríete, aguenta-se contra o peso e esforços de dentro, rugue como um leão, apelidando os seus soldados, fá-la gemer, bocejar, entreabrir-se. Inclinado contra ela, com os pés ambos repulsando a terra, com o ombro e com a frente o madeiro, sobejando-lhe ainda alma para esgrimir a espada, ora com ela acena aos companheiros, ora pela abertura, cada vez mais devassa, a rodeia como corisco, pelos rostos e braços dos resistentes; até que, fraquejando estes um pouco, e sendo já perto Portugueses, pondo no empenho

(Continua¹)

Esqueleto humano

O conjunto dos ossos nas suas posições naturais formam o esqueleto (fig. 1 e 2), que se divide em *cabeça*, *tronco* e *membros*.

CABEÇA

A *cabeça* é formada de duas partes: uma superior e posterior denominada *crânio* e outra inferior e anterior chamada *face*.

Os ossos do crânio são: á frente, formando a testa, o *frontal*; atrás, formando a nuca, o *occipital*; na parte média, os *parietais*, por baixo dos parietais e de um e de outro lado do crânio, ficam os *temporais*, onde estão alojados os ouvidos.

Na face temos os seguintes ossos: *maxilar inferior* e *maxilar superior*, onde estão implantados os dentes; *malares* formando as maçãs do rosto; *ossos próprios do nariz*; e *únguis* ou *lacrimais*, onde estão alojados os olhos. O conjunto dos ossos da cabeça na sua posição natural toma o nome de *caveira*. Dentro desta está alojado o *encéfalo* a que vulgarmente chamamos miolos.

TRONCO

O tronco é constituído atrás, pela *coluna vertebral*, dos lados, pelas *costelas* e à frente, pelo *esterno*.

A *coluna vertebral*, constituída por 33 ossinhos sobrepostos, chamados *vértebras*, divide-se em 5 grupos, chamados *regiões*, a saber:

Região cervical, correspondente ao pescoço, consta de 7 vértebras; *região dorsal* formada pelas 12 vértebras seguintes; *região lombar*, a seguir, e que tem 5 vértebras; *região sagrada* com 5 vértebras soldadas que formam um osso chamado *sacro*;

(Continua²)

o último de suas forças, e escorrendo em sangue, que já de largas feridas lhe repuxa, entre o umbral e a couceira se arroja. Deitado e moribundo, ofereceu-se por ponte à vingança portuguesa; e, sentindo sobre si o correr de soldados seus, que já não pode ver, despede com um grito de alegria a grande alma, e abre da mão a espada, finalmente viúva. ■

ANTÓNIO FELICIANO DE CASTILHO
Quadros Históricos de Portugal

RECORDAR

Livros escolares do Ultramar



região coccígea que tem 4 vértebras, e como estão também soldadas, constituem uma só peça chamada *cóccix*. Como a *coluna vertebral*, à excepção do cóccix, é oca, forma um canal denominado *canal raquidiano* ou *vertebral*.

As costelas são ossos laminados em forma de arco e em número de 24, articulando-se cada par de um e de outro lado em cada uma das vértebras dorsais, podendo ligar-se ou não ao esterno.

Os 7 pares superiores ligam-se directamente ao esterno — são as chamadas *costelas verdadeiras*; os 3 pares seguintes ligam-se por meio de cartilagens, ao último par de costelas verdadeiras — são as *costelas falsas*; e os dois pares inferiores que estão soltos à frente, são as *costelas flutuantes*.

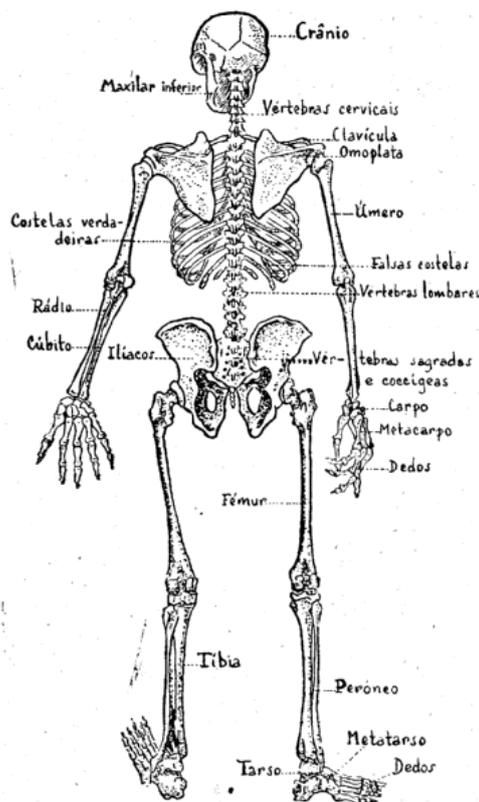


Fig. 2 – Esqueleto humano visto de costas

(Continua²)

O *esterno* ou *osso do peito* encontra-se à frente na parte média do tronco e é mais largo e grosso na parte superior. As vértebras dorsais, as costelas e o esterno formam uma cavidade denominada *torácica* ou simplesmente *tórax*.

MEMBROS

Os membros dividem-se em *superiores* ou *braços* e *inferiores* ou *pernas*.

Os membros superiores estão ligados ao tórax e dividem-se em: *espádua*, *braço*, *antebraço* e *mão*.

A *espádua*, correspondente ao ombro, é constituída atrás, pela *omoplata* e à frente pela *clavícula*. A omoplata, que tem a forma triangular, protege o pulmão e a clavícula liga o braço ao tronco.

O *braço* consta de um só osso comprido chamado *úmero*.

O *antebraço* compõe-se de dois ossos: *rádio* e *cúbito*.

O *cúbito* é mais comprido que o *rádio*, este encontra-se do lado do dedo polegar.

A mão consta de *carpo*, *metacarpo* e *dedos*. O *carpo*, que corresponde ao pulso, tem 8 ossos dispostos em 2 filas; o *metacarpo*, correspondente à palma da mão, compõe-se de 5 ossos denominados *metacarpianos*; e os dedos constam de 3 partes — *falange*, *falanginha* e *falangeta*, com excepção do dedo polegar, que só tem duas: *falange* e *falangeta*.

Os membros inferiores dividem-se em: *anca* ou *quadril*, *coxa*, *perna* e *pé*.

A *anca* é formada pelos ossos *ilíacos* que unidos entre si e com o sacro formam a *bacia*.

A *coxa* é constituída pelo maior osso do esqueleto — o *fémur*.

A perna tem dois ossos: a *tíbia*, do lado de dentro e o *peróneo* do lado de fora.

(Continua²)

O *pé* apresenta no calcanhar um grupo de ossos que constituem O *tarso*; depois 5 ossos paralelos formando o metatarso ou planta do pé, e, finalmente, os dedos, que, como na mão, constam de *falange*, *falanginha* e *falangeta*.

Formando o joelho há um pequeno osso arredondado — a *rótula* — cujo fim é impedir a perna de dobrar para diante.

PRECEITOS HIGIÉNICOS

Os nossos ossos, quando crianças, são muito tenros e por esta razão, devemos evitar as más posições, conservando-nos sempre de forma a não dar ao tronco inclinações viciosas, que ocasionam desvios na coluna vertebral, que mais tarde seremos incapazes de remediar.■

COLECCÃO UTILITÁRIA
Ensino Primário Elementar
Prof. F. Vasconcelos

